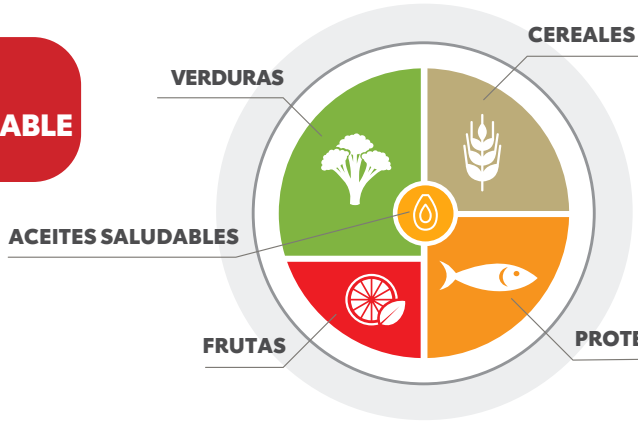
American Heart Association.
Healthy for Good™

CÓMO ALIMENTARSE MEJOR

CREA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aliméntate con comidas bien equilibradas durante el día para que tu corazón y cerebro funcionen lo mejor posible. No te preocupes por las "comidas especiales": lo mejor es una variedad de alimentos saludables.

PLATO SALUDABLE



DISFRUTA comer verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales (como frijoles, lentejas o nueces) y proteínas magras de origen animal (como carne de ave sin piel, pescado, mariscos y productos lácteos bajos en grasa). Bebe mucha agua durante todo el día, y también puedes tomar té y café sin azúcar.

LIMITA el consumo de bebidas azucaradas y alcohol. Come menos alimentos salados, grasos y carnes procesadas. Limita alimentos como la mantequilla, la leche entera, el yogur alto en grasa y el queso. Quita la piel a la carne de ave antes de cocinarla. Utiliza aceites vegetales, como el de oliva, canola o aguacate, en lugar de aceites como el aceite de coco o de palma.

EVITA consumir grasas trans. Las grasas trans se encuentran en algunos productos de panadería y alimentos fritos que se compran en las tiendas.

LEE LA ETIQUETA NUTRICIONAL

Información nutricional	
8 porciones por recipiente	
Tamaño de las porciones	2/3 de taza (55 g)
Cantidad por porción	
Calorías	**230**
	% del valor diario*
Grasas totales 8 g	**10%**
Grasas saturadas 1 g	**5%**
trans Grasas 0 g	
Cholesterol	**0%**

Entender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

Si tienes más de una opción, compara la información nutricional. Los alimentos con **menos** sodio, grasas malas (saturadas y trans) y azúcares añadidos son mejores para ti.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

CONTROLA LAS PORCIONES

Deja espacio para las porciones saludables de los distintos grupos de alimentos en tus comidas y bocadillos.

COCINA EN CASA

Cocinar en casa puede ser más nutritivo que comer fuera. Las frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas son buenas opciones. Si son enlatadas o congeladas, asegúrate de que no tengan azúcares o sal añadidos. Obtén más información sobre métodos saludables de preparación en heart.org/eatsmart. (sitio web en inglés)

BUSCA LA MARCA DE VERIFICACIÓN DEL CORAZÓN

La marca de verificación del corazón te ayuda a encontrar los alimentos que pueden formar parte de un plan de alimentación saludable.

¿NECESITAS INSPIRACIÓN?

La American Heart Association dispone de cientos de recetas en heart.org/recipes. (sitio web en inglés)

© 2024 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.
Citas disponibles previa solicitud. 2/24 WF443353