



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÓMO ALIMENTARSE MEJOR

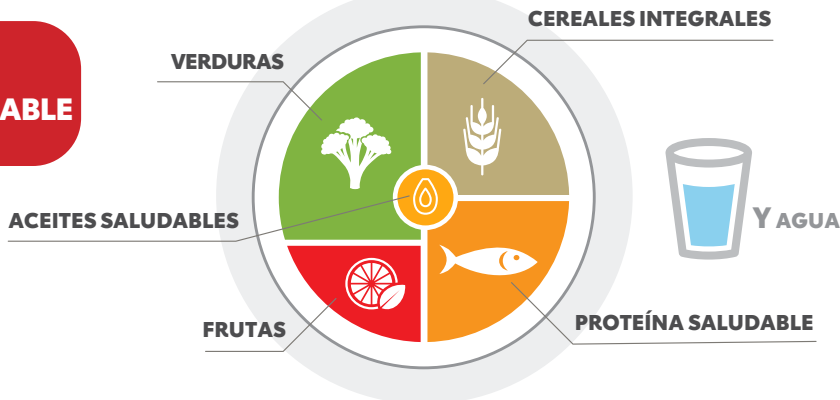


CREA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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. Quitla 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.



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)

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