American Heart Association®
Healthy for Good™

Artículos básicos de la despensa para preparar comidas saludables para el corazón

Cocinar puede ser más fácil cuando tu despensa, refrigerador y congelador están bien surtidos. Tener ingredientes saludables al alcance de tu mano puede eliminar el estrés de preparar comidas saludables sin complicaciones cualquier día de la semana.

Gabinetes y despensa

- **Artículos para "armar la cena" (sin sal o bajos en sodio):** Abastécete de frijoles enlatados o deshidratados, como frijoles rojos, frijoles pintos, frijoles negros, lentejas, mantequilla y frijoles blancos; atún, salmón y pollo enlatados o en bolsa; salsa de tomate.
- **Verduras enlatadas (sin sal o bajas en sodio):** Utilízalas para preparar acompañamientos fáciles y agregar a sopas, salsas y salteados.
- **Cereales integrales:** Prueba el arroz integral, la avena, el cuscús, la cebada, el bulgur, el sorgo y la quinoa; la pasta, el pan y las tortillas integrales (guarda el pan y las tortillas que te sobren en el congelador); la harina integral o la harina de maíz para hornear.
- **Aceites de cocina:** aceites vegetales no tropicales, como el de oliva, canola y maíz.
- **Frutos secos, semillas y mantequillas de frutos secos:** Inclúyelos en salteados, guarniciones y como bocadillos.
- **Caldos (sin grasa, bajos en sodio):** Incorpora variedades de pollo, verduras y vacuno para hacer sopas.
- **Hierbas secas y especias:** Mantén a mano una variedad y compra o crea mezclas de condimentos sin sal.

Refrigerador y congelador

- **Proteínas:** Elige filetes de pescado no empanados, pechugas de pollo sin piel, carnes extramagras o magras y tofu.
- **Productos lácteos:** Elige leche, yogur y queso descremados o bajos en grasa y otros productos lácteos.
- **Margarina suave:** Busca las elaboradas con aceite vegetal no hidrogenado y que no contengan grasa trans.
- **Verduras y frutas congeladas:** Elige una amplia variedad de colores sin salsas saladas, jarabes azucarados ni ningún otro condimento añadido.

Compara las etiquetas nutricionales

American Heart Association CERTIFIED Meets Criteria For Heart-Healthy Food

- Elige productos con las **cantidades más bajas de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas**, y sin grasas trans.
- Busca la **marca de verificación del corazón** para identificar fácilmente los alimentos que se puedan incluir en tu plan de alimentación saludable para el corazón.

Preparación

Mezcla y combina productos de cocina saludables para el corazón de diferentes grupos de alimentos a fin de crear una comida equilibrada rápida y fácil. A continuación, te indicamos algunas ideas para empezar.

Desayuno

Frijoles negros enlatados sin sal o bajos en sodio, chiles verdes enlatados, un huevo cubierto con **crema ácida sin grasa** y envuelto en una **tortilla integral**; sírvelo con **mango en conserva sin azúcar añadido.**

Yogur griego natural o sin azúcar añadido sin grasa o bajo en grasa, **frutos rojos** naturales congelados y descongelados, **plátanos** en rodajas y un poco de **pepitas** o **semillas de chía sin sal añadida.**

Avena natural cubierta con **duraznos o arándanos congelados sin azúcar añadido,** un puñado pequeño de **nueces sin sal** y un poco de **canela**.

Almuerzo

Pechuga de pollo enlatada baja en sodio mezclada con **mayonesa sin grasa o baja en grasa**, un puñado pequeño de **nueces** o **nueces de nogal picadas, arándanos rojos deshidratados sin azúcar** y **pimienta negra, ajo en polvo** y **cebolla en polvo;** sírvelo en medio **pan pita de trigo integral**.

Atún enlatado bajo en sodio mezclado con **aguacate molido, castañas de agua enlatadas cortadas en cubos** y **curri en polvo; mandarinas en conserva,** sobre una **cama de verduras frescas**.

Sopa casera **hecha con caldo bajo en sodio, cebada, pechuga de pollo sin piel troceada, verduras mixtas en conserva sin sal añadida, cebollas picadas congeladas,** y **especias** y hierbas **deshidratadas como perejil, orégano** y **pimienta negra**.

Cena

Salmón en conserva bajo en sodio (calentado) mezclado con **verduras salteadas congeladas sin sal añadida** (cocidas) y **jengibre picado embotellado sin sal ni azúcar**; sírvelo sobre **arroz integral**.

Filetes de pescado natural congelados (descongelados) ligeramente untados con **aceite vegetal no tropical,** pasados por **harina de maíz con hierbas y especias como condimento cajún/criollo sin sal, albahaca deshidratada o pimentón ahumado;** horneados o fritos en freidora de aire; sírvelo con **brócoli congelado, quingombó o edamame y arroz salvaje**.

Pasta integral cocida mezclada con **frijoles cannellini sin sal añadida o bajos en sodio, espinacas picadas congeladas sin sal añadida** (cocidas), **pimientos rojos asados embotellados, ajo picado sin sal en frasco** y ligeramente espolvoreado con **queso parmesano bajo en grasa o sin grasa**.

Si quieres recetas con productos de la despensa, visita nuestra colección de recetas rápidas y fáciles en heart.org/recipes (sitio web en inglés).

Para obtener más consejos, incluida información sobre las porciones sugeridas, visita heart.org/HealthyForGood (sitio web en inglés).

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados.
Healthy for Good es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF 903083 5/25