

# Mi plato saludable para el corazón



Tome mayormente agua u otras bebidas sin calorías, tales como café o té más. Evite las bebidas con azúcar.

Llene la mitad de su plato con una variedad de vegetales sin almidón, tales como hojas verdes, brócoli, zanahorias, pimientos o repollo y una fruta. Coma más vegetales que fruta. Limite los jugos y frutos secos.

Elija pequeñas cantidades de aceites saludables (tales como aceite de oliva y de canola) para cocinar o dar sabor a los alimentos. Las nueces, las semillas y los aguacates también contienen grasas saludables. Limite o evite la mantequilla, manteca, aceites tropicales (coco, palma) y la margarina en barra.

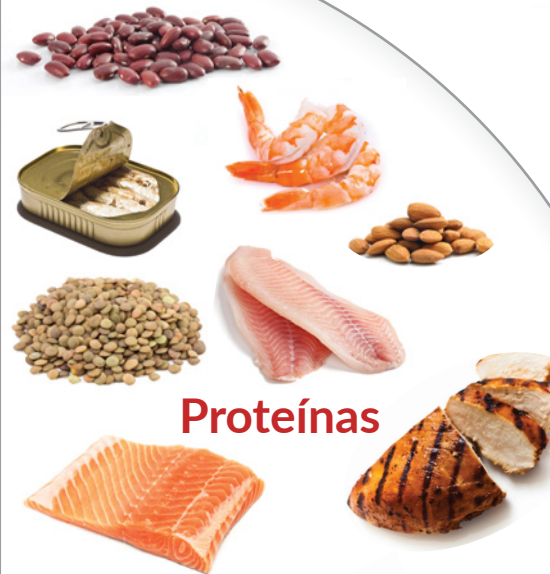


Elija una a tres porciones de leche sin grasa (descremada) o yogur todos los días; alternativas no lácteas, tales como leche de soja, arroz o almendras. Una porción equivale a 8 oz. Elija el yogur con menos de 15 gramos de azúcar por porción.



## Vegetales sin almidón

## Fruta



## Proteínas




## Granos enteros, vegetales almidonados y legumbres

Llene un cuarto de su plato con fuentes de proteínas, tales como el pescado, pollo sin piel, frijoles, lentejas, frutos y secos. Limite la carne roja y queso; evite las carnes procesadas, tales como las carnes frías y tocino.

Llene un cuarto de su plato con granos enteros, tales como arroz integral, pasta de trigo integral, cebada, quínoa, avena o pan de trigo integral u otros almidones saludables, incluyendo camote, bellotas, calabacín, frijoles o lentejas. Limite el pan blanco, arroz blanco y las papas fritas.

# Ideas para meriendas saludables



1 taza de yogur natural sin grasa 



½ taza de moras



¼ de taza (puñado pequeño) de nueces sin sal



2 cucharadas de guacamole hecho en casa



Vegetales, como pimientos, zanahorias y guisantes dulces

## Comer para tener un corazón sano



**Coma principalmente alimentos ricos en fibra tales** como vegetales, frutas, granos enteros, legumbres, nueces y semillas. Piense en la carne, lácteos y huevos como acompañamientos o platos de acompañamiento en lugar de el plato principal.



**Coma pescado por lo menos dos veces por semana,** especialmente pescado de alto contenido de omega-3 (grasa saludable para el corazón), tales como salmón, sardinas, atún y trucha.



**Coma más comidas sin carne** que incluyan frijoles, lentejas, tofu u otras proteínas de origen vegetal.



**Hornee, rostice, sofría, ase, cocine a la parrilla, hierva, cocine al vapor o saltee** sus alimentos en el lugar de freírlos.



**Evite las calorías vacías** de los alimentos procesados que por lo general contienen grasas dañinas (grasas saturadas y trans), azúcar agregado, granos refinados (como harina de trigo y pastas blancas) y sodio.



**Reduzca la ingesta de alimentos y bebidas con azúcar agregado.** Límite el azúcar agregado a 6 cucharaditas (24 gramos) al día para las mujeres y 9 cucharaditas (36 gramos) al día para los hombres. 1 cucharadita = 4 gramos de azúcar.



**El consumo mínimo de bebidas alcohólicas** ofrece algunos beneficios para la salud del corazón, pero demasiado puede provocar aumento de peso y elevar la presión arterial y los triglicéridos. Una bebida = 5 onzas de vino (125 calorías), 12 onzas de cerveza (150 calorías) o 1 ½ onzas de licor (100 calorías). Los cócteles con jugo o soda tienen más calorías.



**Reduzca el consumo de sodio** (sal). Más del 75% del sodio en nuestra dieta proviene de los alimentos procesados y de restaurantes, no del salero.

La actividad física diaria es esencial para mantener un corazón sano. La meta es caminar o hacer otro ejercicio al menos 30 minutos, cinco días a la semana. Lo puede hacer en sesiones de 10 minutos, si es necesario.

Pase más tiempo en movimiento y menos tiempo sentado. Use un podómetro para evaluar su actividad diaria, con el objetivo de caminar 10,000 pasos todos los días.

