

Para proteger tu corazón, enfócate en ...

Los alimentos bajos en grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares añadidos pueden reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes.



Frutas

Verduras

Grasas saludables

Cereales integrales

Proteínas magras

Mediterránea

- ↓ Pocos lácteos, carnes rojas o procesadas y dulces
- ✓ Muchas verduras, frutas, legumbres y cereales integrales
- ✓ Pescado
- ✓ Aceite de oliva y frutos secos

Dieta basada en plantas

Se centra en

- ↑ Más frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos
- ↓ Reducir los alimentos animales

Una dieta vegana solo es plantas, sin carne, huevos ni lácteos

Plan DASH

Enfoques dietéticos contra la hipertensión (DASH)

- ↓ Limita la sal a menos de 1,500 mg/día
- ✓ Carne magra, aves, pescado
- ✓ Frutas y verduras ricas en potasio (plátanos y verduras de hoja verde)

Consejos



Lee las etiquetas



Come más fibra y plantas

Planifica las comidas



¡Bebe agua en lugar de sodas o jugos!

Pregunta a tu equipo de atención o a un dietista sobre alimentos buenos para el corazón.

Para obtener más información, visita [CardioSmart.org/EatBetter](https://www.cardiosmart.org/EatBetter)

@ACCinTouch #CardioSmart