

# Dieta Saludable para el Corazón

Una alimentación sana para el corazón es elegir alimentos que te ofrecen muchos nutrientes y ayudan a mantener la salud de tu corazón y vasos sanguíneos.

Trata de incluir una variedad de frutas y verduras en tu alimentación saludable para el corazón.

Puede ser bueno si piensas en incluir frutas o verduras en cada comida.

Una manera de hacerlo es tratando de llenar la mitad de tu plato con ellas.

Escoge alimentos de grano entero.

Estos incluyen avena, pasta de trigo, pan de grano entero y arroz integral.

Te ofrecen mucha fibra y otros nutrientes.

Las opciones de proteínas a base de plantas, como frijoles, nueces y productos de soya como tofu son buenas para el corazón.

El pescado y los mariscos son buenas fuentes de proteína saludable.

Si comes carne, son mejores las carnes magras y evitar la carne procesada como el tocino y la salchicha.

Cuando se trata de lácteos, escoge leche total o parcialmente desgrasada, queso y yogurt.

Son mejores las grasas líquidas como el aceite de oliva, girasol y canola.

Y debes evitar grasas sólidas como la mantequilla, manteca y el aceite de coco.

Trata de escoger alimentos bajos en sodio, o sal.

Puedes hacerlo si buscas versiones de alimentos empacados o enlatados con poco sodio.

Puedes también preparar más comidas en casa y agregar hierbas y especias a tu comida, en lugar de sal.

Son mejores las bebidas y alimentos sin azúcar agregada.

Por ejemplo, bebe agua de burbujas en lugar de refresco.

O agrega fruta sin azúcar al yogurt en vez de comer yogurt endulzado con azúcar.

No te olvides de ser paciente.

Toma tiempo y práctica cambiar tus hábitos alimenticios, pero puedes hacerlo.

Y después de un tiempo, estos cambios en tu alimentación se volverán en una rutina.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Dieta Saludable para el Corazón

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

