



American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential



CÓMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

✓ CREE UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

DISFRUTE

verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, aves sin piel, pescado y mariscos.



LIMITE

las bebidas azucaradas, el alcohol, el sodio, las carnes rojas y procesadas, los carbohidratos refinados como los azúcares añadidos y los alimentos de grano procesados, los productos lácteos ricos en grasas, los alimentos altamente procesados, los aceites tropicales como de coco y de palma.



EVITE

grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados (presentes en algunos productos horneados preparados y en productos fritos).

✓ LEA LAS ETIQUETAS CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	

Si aprende a leer y comprender las etiquetas de los alimentos, podrá optar por opciones más saludables.

Si tiene varias opciones, compare la información nutricional. Elija productos con una cantidad menor de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.



CONSEJOS



PRESTE ATENCIÓN A LAS CALORÍAS

Solo coma tantas calorías como las que gasta mediante la actividad física. Sea consciente de los tamaños de las porciones e ingiera raciones razonables.



COCINE EN CASA

Aprenda métodos de preparación saludables y controle así el contenido nutricional de su comida.



BUSQUE EL ÍCONO DE HEART-CHECK

La marca de verificación del corazón lo ayuda a encontrar alimentos que pueden formar parte de un plan de dieta saludable.



¿NECESITA INSPIRACIÓN?

La American Heart Association tiene cientos de recetas saludables para el corazón entre las que puede elegir.

Obtenga más información en heart.org/lifes8