

Name:

Whom to Call:

CV1026BS

Coma alimentos buenos para el corazón

Una dieta saludable para su corazón no tiene que ser insípida o aburrida. Simplemente elija alimentos más sanos, es decir, coma menos grasa y más fibra. Dese cuenta de la grasa que come y luego piense en formas de elegir alimentos que sean más sanos.

Coma menos grasa y más fibra

Granos y productos a base de granos

6 a 10 porciones al día—Una porción: 1 rebanada de pan (1 onza); $\frac{1}{2}$ taza de cereal, arroz o pasta

Elecciones ricas en fibra y bajas en grasa: pan integral, English muffins, pan pita, tortillas de maíz, cereales de salvado, avena, trigo búlgaro, arroz integral.

Verduras

4 a 5 porciones al día—Una porción es: $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocinadas; 1 una taza de verduras de hoja; $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de verduras.

Elecciones ricas en fibra y bajas en grasa: maíz, brócoli, zanahorias, apio, espárragos, repollitos de Bruselas, calabaza, espinaca, col rizada, nabos, alcachofas, papas.

Frutas

4 a 5 porciones al día—Una porción es: 1 fruta entera de tamaño mediano; $\frac{1}{2}$ taza de fruta congelada, cocinada, enlatada o cortada en cubitos; $\frac{1}{4}$ de taza de frutas secas; $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de fruta.

Elecciones ricas en fibra y bajas en grasa: manzanas, bananas, naranjas, toronjas, melón, bayas, piña, mangos, dátiles, ciruelas y uvas pasas.

Lácteos descremados o bajos en grasa

2 a 3 porciones al día—Una porción es: 1 taza de leche o yogur; $1\frac{1}{2}$ onzas de queso

Algunas elecciones bajas en grasa: leche descremada o baja en grasa, suero bajo en grasa, yogur sin grasa, queso bajo en grasa o sin grasa, leche fortificada de soya o arroz.

Carnes, aves y pescados

2 o menos porciones al día—una porción es: 3 onzas (aproximadamente el tamaño y grosos de una baraja).

Elecciones bajas en grasa: elija solo carnes magras y quiteles cualquier gordo que esté a la vista. Retire la piel del pollo o del pavo antes de comerlos. Ase, hornee, cocine a la parrilla o en el horno microondas, las aves y pescados en vez de freirlos.

Nueces, semillas y legumbres

4 a 5 porciones a la semana—Una porción es $\frac{1}{3}$ de taza de nueces; dos cucharadas de semillas; $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocinados, arvejas o lentejas.

Algunas elecciones bajas en grasa y ricas en fibra son: almendras, pacanas, nueces, maní tostado, semillas de girasol o ajonjolí, frijoles negros o pintos, lentejas o garbanzos.



Notas