

Seguir un modelo de alimentación cardiosaludable puede contribuir a alcanzar los niveles de colesterol y triglicéridos que desea y a prevenir enfermedades cardíacas.

Ingredientes para armar un plato cardiosaludable

Vegetales no almidonados

Llene $\frac{1}{2}$ plato con vegetales no almidonados coloridos, como espárragos, brócoli, coles de Bruselas, zanahorias, hojas de berza, berenjenas, guisantes verdes, espinaca y col rizada.

Alimentos magros ricos en proteínas

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con carne magra (3 oz cocida), por ejemplo pescado (en especial, uno graso), algún ave sin piel, cortes magros de carne roja (como un filete "redondo" o "lomo") o proteínas vegetales, como soja (tofu, edamame), frijoles secos y lentejas.

Grasas cardiosaludables

Agregue pequeñas porciones de alimentos con grasas saludables a las comidas y los refrigerios, como $\frac{1}{2}$ de aguacate o 1 oz de frutos secos o semillas sin sal. Cocine con aceites vegetales líquidos, como aceite de canola, maíz, oliva, soja o cártamo. Limite las grasas poco saludables, como la mantequilla, el lardo, el aceite de coco y la margarina en barra.

Bebidas

Elija el agua como bebida principal. Puede beber hasta 3 o 4 tazas de café o té sin azúcar. Evite las bebidas endulzadas con azúcar, como los refrescos, la limonada y las bebidas deportivas. Si bebe alcohol, hágalo con moderación: 1 bebida al día para las mujeres; 2 al día para los hombres. Una bebida = una cerveza de 12 oz, 5 oz de vino o 1,5 oz de una bebida alcohólica destilada.

Lácteos o alternativas a los lácteos

Escoja lácteos sin grasa o de bajo contenido de grasa, como la leche desnatada o semidesnatada o alternativas a la leche fortificadas con calcio, como la leche de soja sin azúcar agregado.



Frutas

Opte por las frutas enteras en lugar de beber jugo.



Granos integrales y vegetales almidonados

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con granos integrales (avena, quinoa, pan de trigo integral rico en fibra), vegetales almidonados (batata, camote, maíz, calabaza) o frijoles secos cocidos (rojos, pintos, negros), guisantes y lentejas. Consuma al menos 3 porciones de cereales integrales por día.

Limite el sodio y la sal

En lugar de sal, use hierbas, especias, limón, jugo de lima y vinagre para condimentar la comida. Lea la etiqueta de los alimentos y escoja los que tengan menos sodio.

Un nutricionista registrado especializado en dietética puede ayudarlo a crear el mejor plan de comidas cardiosaludables para su estilo de vida y apoyarlo en su camino nutricional. Hable con un nutricionista registrado especializado en dietética para recibir respuestas a sus preguntas sobre nutrición.