

¿Por qué tener hábitos de alimentación saludable para el corazón?

Los hábitos de alimentación saludable para el corazón reducirán el riesgo que corre de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. Puede disminuir el colesterol y los triglicéridos, y la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre. Intente consumir más alimentos saludables para el corazón, como verduras, frutas y cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, alimentos ricos en proteína magra, pescado graso, frijoles y legumbres, frutos secos crudos o sin sal y aceites vegetales líquidos. Limite o evite consumir alimentos que *no* sean saludables para el corazón como dulces, bebidas azucaradas, granos refinados, carnes grasosas o procesadas y grasas sólidas.

La buena noticia es que comer de manera saludable ¡no necesariamente cuesta mucho dinero!

Consejos para llevar una alimentación saludable para el corazón con un presupuesto limitado

- Planifique menús semanales y haga la lista del supermercado en base a estos menús.
- Limite los alimentos empaquetados y precocidos. La mayoría tienen mucha sal, grasa y azúcar.
- Busque ofertas especiales y cupones en el periódico y en el Internet.
- Haga las compras en supermercados con descuentos y compre artículos no perecederos en grandes cantidades.
- Compre marcas genéricas o propias de la tienda.
- Coma *antes* de ir al supermercado para evitar comprar de manera impulsiva.
- ¡Visite www.choosemyplate.gov/budget para consultar más ideas!



Consejos para una alimentación saludable para el corazón de bajo costo

Cereales

- Limite el consumo de cereales a ¼ de un plato de 9 pulgadas
- Elija arroz integral y pasta de trigo integral.
- Elija pan y cereales integrales.
- Compre cantidades más pequeñas para evitar desperdiciar

Alimentos proteicos

- Prepare comidas con proteínas vegetales (frijoles, legumbres, lentejas) con mayor frecuencia.
- Limite las porciones de carne a ¼ de un plato de 9 pulgadas o a, aproximadamente, 3 onzas.
- Use pescado enlatado en agua con bajo contenido de sal.
- Elija carnes magras como el pollo o el pavo (quítele la piel).
- Limite la carne roja y elija cortes magros al comprarla (peceto o solomillo y carne molida sin grasa).
- Compre bandejas de carne magra y guarde en el congelador las que no usa.



Frutas y verduras

- Llene ½ de un plato de 9 pulgadas con verduras sin almidón.
 - Compre frutas y verduras frescas "de estación".
 - Compre frijoles y verduras enlatadas sin sal agregada.
 - Compre frutas y verduras naturales congeladas.

Productos lácteos

- Compre productos lácteos con poca grasa de la marca propia de la tienda.
- Compre yogur natural en envases grandes.
- Agregue frutas y frutos secos al yogur natural.
- Use leche en polvo sin grasa.

Condimentos y refrigerios

- Use 1 o 2 cucharadas de aceite y vinagre en las ensaladas.
- Coma frutos secos crudos o sin sal.
- Haga palomitas de maíz inflado sin sal.
 - Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Lleve una botella reutilizable para llenarla de agua.

Ideas para un menú saludable para el corazón a precios asequibles

Cereal bajo en azúcar o avena + fruta o pasas de uva **O** tostada de pan integral + 2 cucharadas de mantequilla de maní + leche con 1% de grasa

Rol de atún y verduras con yogur descremado **O** 2 cucharadas de mantequilla de maní en pan integral

O Frijoles rojos y arroz integral + palitos de zanahoria o pequeña ensalada + fruta fresca + agua o leche con 1% de leche

Chili con frijoles sin carne **O** Sopa de lentejas **O** Pasta y frijoles **O** Pollo o pescado con arroz integral + ensalada o verduras verdes + fruta fresca + agua o leche con 1% de grasa

Refrigerios Palomitas de maíz caseras **O** verduras + humus **O** Yogur descremado + fruta fresca de estación

Un nutricionista certificado especialista en dietas puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y puede ayudarlo en su camino hacia hábitos de alimentación saludable.