

LISTA DE COMPRAS

Alimentación saludable para el corazón con un presupuesto limitado

La fundación de la National Lipid Association se asoció con dos de nuestros dietistas certificados* quienes revisaron las opciones disponibles en las tiendas Dollar General en Pensilvania y Florida para preparar una lista de alimentos asequibles y saludables para el corazón que puede incluir en su dieta. Hay otras tiendas económicas similares en diferentes partes del país que ofrecen muchas opciones de alimentos, así que asegúrese de revisar las etiquetas de los alimentos y comparar las marcas para encontrar la opción más saludable.

Recuerde elegir frutas y verduras frescas o congeladas, carnes magras, pescado y aves, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, cereales integrales, legumbres y frutos secos, y grasas saludables. Cuando vaya de compras, preste atención e intente **evitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos**. Muchos alimentos procesados son especialmente ricos en sodio y, a veces, en grasas saturadas y azúcares añadidos. Para la salud del corazón, elija alimentos que proporcionen menos de 500 mg de sodio por porción, más de 1 a 2 g de grasa saturada por porción y no más de 7 g de azúcar por porción.



Frutas y verduras

- Variedades congeladas: frutas, verduras como espinacas, brócoli, judías verdes, guisantes, quimbombó
- Vegetales enlatados (*enjuáguelos con agua a temperatura ambiente para reducir el sodio*): tomates deshidratados al sol en mitades, tomates cortados en cubos, salsa de tomate, pasta de tomate, champiñones, batatas
- Fruta enlatada: piña en jugo, otras frutas enlatadas en agua o almíbar ligero, rodajas de manzana liofilizadas y frutas mixtas (*muchas de ellas no tienen grasas ni sodio*)
- Jugo 100 % de fruta - naranja y manzana
- Pasas y otros frutos secos (*busque fruta sin azúcares añadidos*)



Almidones

- Salvado de pasas, Cheerios, Cheerios de nueces y miel, copos de avena arrollada, sémola
- Frijoles secos como el gran norteño, pinto, lima, guisantes secos
- Pasta, fideos de huevo sin yema, arroz blanco de grano largo, arroz amarillo (*busque pasta de trigo integral o arroz integral/salvaje si está disponible*)
- Frijoles secos y enlatados: frijoles rojos, frijoles negros enlatados, frijoles pintos, frijoles rosados, frijoles de palo verdes
- Galletas finas de trigo (*como el trigo fino 100 % grano integral*)
- Pan 100 % integral (*Sara Lee, Arnold*)
- Bagels de trigo 100 % integral (*Thomas'*)
- Tortillas (*de trigo o maíz*)



Proteína

- Atún liviano en trozos StarKist en agua, atún blanco BumbleBee en agua
- Sardinas en salsa de tomate
- Espaldilla de pollo y pavo en conserva
- Pavo y fetas de jamón congelados
- Camarones cocidos congelados
- Hamburguesas vegetarianas MorningStar
- Pollo Grilled & Ready Tyson (*enjuague con agua fría para reducir el sodio*)
- Mantequilla de maní (*idealmente, 100 % cacahuates sin sal ni jarabe añadidos. Consejo: para evitar tener que agregar la capa superior de aceite que se encuentra en las mantequillas de maní "naturales" para cada uso, revuelva una vez y coloque en el refrigerador.*)



Lácteos, huevos y margarina

- Leche descremada o al 1 %
- Leche de almendras descremada (*busque una opción que no esté endulzada y sin sabores añadidos*)
- Yogur sin grasa Dannon
- Crujiente de yogur griego Lite and Fit
- Mozzarella, quesos feta
- Huevos (*evite comer más de 4 huevos por semana para ayudar a limitar la ingesta de colesterol a <200 mg/día*)
- Margarina en pote Imperial (*sin grasas trans*)



Refrigerios

- Frutos secos: cacahuates, pistachos, frutos secos mixtos
- Hot and spicy pepitas (*semillas de calabaza tostadas con especias*)
- Mezcla de frutos secos y nueces (*con un pizca de sal*)
- Palomitas de maíz (*para hacerlas caseras, busque opciones ligeramente saladas y de mantequilla liviana*)
- Galletas de animales, galletas Graham (*elija el tipo sin glaseado cuando esté disponible*)
- Aperitivos de frutas de Welch



Varios

- Sopas Healthy Choice
- Aderezos Wishbone: vinagre balsámico, vinagre de frambuesa
- Aderezo italiano picante Kraft
- Salsa de pasta marinara (*Little Italy Foods, sin grasa, 300 mg de sodio: más bajo que Hunt*)
- Mayonesa, Miracle Whip, aceite de oliva y otros aceites vegetales líquidos, mostaza
- Condimentos: pimienta, sal, pimienta con limón, canela, comino, ajo en polvo, cebolla picada, cebolla en polvo
- Aroma de almendras y vainilla
- Café, té, agua, mezclas de Kool-Aid sin azúcar y limonada en polvo ligera Wyler, bebidas deportivas