



American
Heart
Association.

10 formas de mejorar tu salud cardíaca

1

Equilibra la ingesta de calorías con actividad física.



2

Agrega frutas y verduras variadas.



3

Incorpora cereales integrales.



4

Céntrate en fuentes de proteína saludables, principalmente en mariscos y aquellas de origen vegetal.



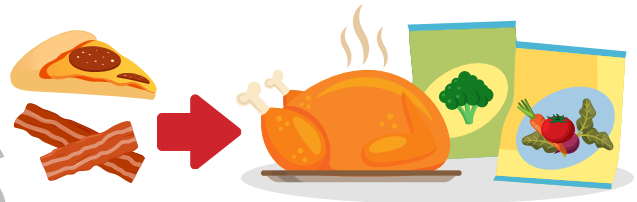
5

Utiliza aceites líquidos vegetales no tropicales.



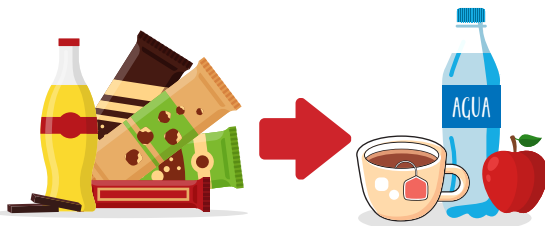
6

Consume alimentos mínimamente procesados.



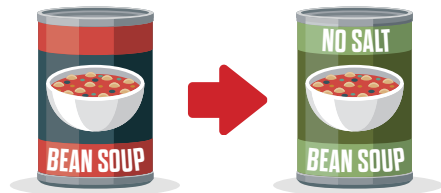
7

Reduce al mínimo los azúcares añadidos.



8

Reduce el consumo de sal.



9

Limita el consumo de alcohol. (Si no bebes alcohol, mantente así).



10

Sigue estas recomendaciones, ya sea que comas en casa o fuera.

¿Necesitas más ideas para considerar? Visita heart.org/eatsmart (sitio web en inglés).