

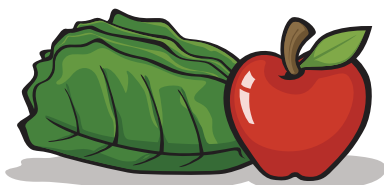
Heart Smarts

frutas y verduras

**Busque frutas
y verduras frescas.**



Busque
frutas en jugo
de fruta al
100%, agua o
almíbar ligero.



Busque
productos bajos
en sodio o sin
sal agregada.

¡Tenga un corazón sano! Para que sea fácil comer más frutas y verduras frescas, córtelas y guárdelas en el refrigerador.



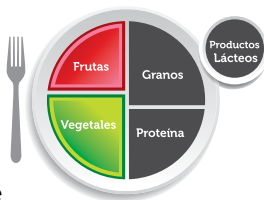
Las frutas y verduras
te mantienen saludable.

Haga mitad de su plato frutas y verduras.

Elija una mezcla de colores cada día
(verde oscuro, rojo, anaranjado,
morado, blanco).

Lista de compras:

- Frutas o verduras
(enteras o cortadas)
- Verduras enlatadas (sin sal
agregada o bajas en sodio)
- Fruta enlatada en agua, jugo de
fruta al 100% o almíbar ligero
- Fruta congelada (sin azúcar)
- Verduras congeladas
(sin sal agregada o salsas)



Deje que los colores sean su guía:

Frutas y verduras frescas, congeladas,
enlatadas o secas sin sal o azúcar agregada

Fruta enlatada en jugo de fruta al 100% o almíbar
ligero y verduras con bajo contenido de sodio

Fruta enlatada o congelada en almíbar pesado y
verduras que no tengan bajo contenido de sodio



Heart Smarts

granos integrales/fibra

Busque granos enteros y alimentos con alto contenido de fibra.

Datos de nutrición	
17 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 rebanada (37g)
Cantidad por ración	
Calorías	100
% Valor diario*	
Grasa total 1g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbhidrato total 19g	7%
Fibra dietética 3g	4%
Azúcares 3g	
Incluye 2g de azúcares agregados	4%
Proteínas 3g	
Vitamina D 0mcg	
Calcio 7mg	0%
Hierro 2mg	10%
Potasio 8mg	0%

Pan 100% de grano entero
Ingredientes: harina de trigo entero, agua, trigo, gluten, levadura

La palabra entero debe estar antes del primer ingrediente.



Busque al menos 3 gramos de fibra.

¡Tenga un corazón sano! Para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, elija alimentos con alto contenido de fibra como granos enteros, frutas, verduras y habichuelas como parte de una dieta saludable.

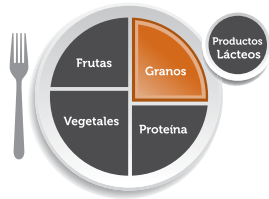


Los granos enteros proporcionan fibra, vitaminas y minerales para una buena salud.

Haga al menos la mitad de sus granos enteros.

Lista de compras:

- Pan de grano entero
- Cereal de grano entero
- Arroz integral
- Avena
- Palomitas
- Galletas de grano entero
- Tortillas de grano entero
- Pasta de grano entero
- Harina de maíz
- Cebada



Deje que los colores sean su guía:

Los granos enteros aparecen como el primer ingrediente en la lista

Los granos enteros no aparecen como el primer ingrediente en la lista

Los granos enteros no aparecen como ingrediente en la lista



Heart Smarts

habichuelas y nueces en paquete

Busque alimentos bajos en sodio.

Datos de nutrición	
3.5 raciones por envase	
Tamaño por ración ½ taza (122g)	
Cantidad por ración	
Calorías	130
% Valor diario*	
Grasa total 0.5g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 135mg	6%
Carbohidrato total 23g	6%
Fibra dietética 6g	21%
Azúcares 1g	
Incluye 0g de azúcares agregados	0%
Proteínas 8g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 48mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 549mg	10%

Busque alimentos sin sal agregada o bajos en sodio.

Busque un valor diario menor a 20%.



Limite el sodio a menos de 2,300mg al día.

¡Tenga un corazón sano! Para reducir el sodio al comer habichuelas enlatadas, elija bajo en sodio y enjuague y escurra antes de usar. Elija nueces sin sal.

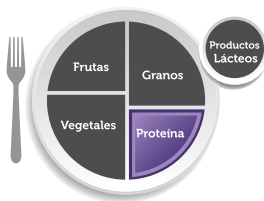


Las habichuelas y las nueces mantienen huesos y músculos sanos.

Haga una cuarta parte de su plato carne magra o alimentos con proteína saludables.

Lista de compras:

- Habichuelas secas o enlatadas sin sal agregada (frijol negro, pinto, blanco, garbanzo, etc.)
- Nueces y semillas sin sal (almendras, anacardos, pistachos, cacahuates, semillas de girasol, etc.)
- Tofu



Deje que los colores sean su guía:

Habichuelas secas o enlatados, nueces y semillas sin sodio o bajos en sodio

Habichuelas regulares con alto contenido de sodio, pero que se han enjuagado

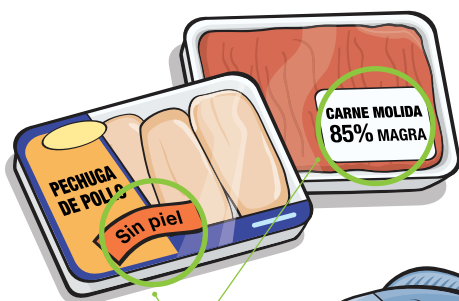
Habichuelas, nueces y semillas enlatados con alto contenido de sodio (más del 20% del valor diario)



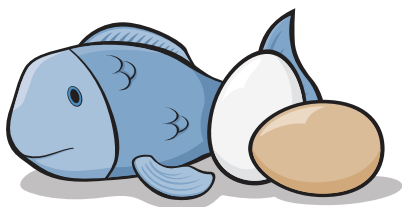
Heart Smarts

carne, pescado y aves

Busque cortes de carne magros y bajos en grasa.



Busque pollo o pavo sin piel y carne molida 85% magra.



¡Tenga un corazón sano! Para reducir la cantidad de grasa y sal al cocinar, hornee la carne, el pescado y las aves y pruebe los alimentos antes de agregar sal.

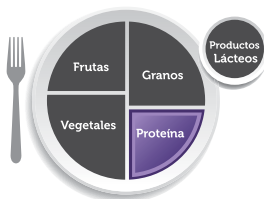


Pescado, carne, pavo, pollo y huevos ayudan a mantener huesos y músculos sanos.

Haga una cuarta parte de su plato carne magra o alimentos con proteína saludables.

Lista de compras:

- Huevos
- Aves: pechuga de pollo o pavo sin piel
- Carne molida de res, pavo o puerco 85% o más magra
- Cortes magros de carne de res o puerco (lomo, pulpa, etc.)
- Pescado fresco, carne enlatada o pescado en agua



Deje que los colores sean su guía:

Cortes magros de carne y puerco y productos bajos en grasa como pescado, aves y huevos

Carne oscura como carne molida de res y pollo o pavo con piel

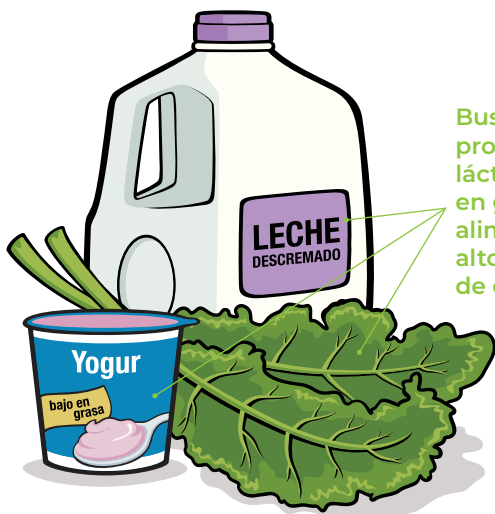
Carnes procesadas como tocino, jamón y salchicha con alto contenido de grasa y sodio



Heart Smarts

calcio

Busque productos lácteos bajos en grasa y alimentos con alto contenido de calcio.



Busque productos lácteos bajos en grasa y alimentos con alto contenido de calcio.

¡Tenga un corazón sano! Para comer más alimentos con calcio, pruebe yogur natural bajo en grasa con fruta fresca o una ensalada con verduras de hojas verdes.

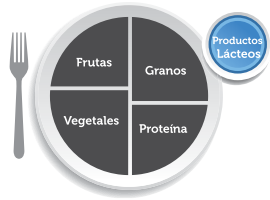


Alimentos con calcio ayudan a formar huesos y dientes fuertes.

Elija alimentos con calcio 2 a 3 veces al día.

Lista de compras:

- Leche baja en grasa
- Leche sin lactosa baja en grasa
- Yogurt bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Leche de soya, arroz o almendras sin endulzar con calcio agregado
- Vegetales con hojas de color verde
- Salmón y sardinas enlatadas (en agua)



Deje que los colores sean su guía:

Leche descremada o al 1%, sin grasa; yogurt o queso bajo en grasa y verduras con hojas de color verde

Alimentos de leche entera como leche, yogurt, queso y leche con saborizante

Alimentos de leche con alto contenido de grasa como crema, mantequilla, helados y queso crema



Heart Smarts

sodio

Busque alimentos bajos en sodio.

Use menos sal en las comidas y siempre pruebe sus alimentos antes de agregar sal.



Busque alimentos sin sal agregada o bajos en sodio.



Coma alimentos que sean naturalmente bajos en sodio.

¡Tenga un corazón sano! Cocine con especias en vez de sal y elija versiones bajas en sodio de sus comidas favoritas.

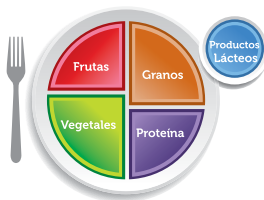


Reduciendo el sodio puede reducir su riesgo de presión arterial alta.

Reduce el consumo de sodio a menos de 2,300mg por día.

Lista de compras:

- Frutas y verduras frescas
- Verduras enlatadas sin sal agregada o bajas en sodio
- Especias sin sal
- Habichuelas secas o habichuelas enlatados sin sal (frijol negro, pinto, blanco, garbanzo, etc.)
- Nueces y semillas sin sal (almendras, anacardos, pistachos, cacahuates, etc.)



Deje que los colores sean su guía:

Alimentos sin sodio o bajos en sodio como frutas y verduras frescos, habichuelas secas o enlatadas, nueces y semillas

Habichuelas regulares con alto contenido de sodio, pero que se han enjuagado

Alto sodio (más del 20% del valor diario) habichuelas enlatadas, nueces, semillas, sopas y salsas

Heart Smarts

meriendas/bocadillos

**Busque meriendas/
bocadillos saludables.**

Datos de nutrición	
1 ración por envase	
Tamaño por ración	1 oz (28g)
Cantidad por ración	
Calorías	170
% Valor diario*	
Grasa total 14g	18%
Grasa saturada 2g	9%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Carbohidrato total 7g	3%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 2g	
Incluye 0g de azúcares agregados	0%
Proteínas 8g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 40mg	2%
Hierro 1.5mg	8%
Potasio 200mg	4%

→ Elija productos con 1 ración.



Ingredientes: almendras

¡Tenga un corazón sano! Para mantener sus meriendas saludables, elija frutas y verduras y lea la etiqueta nutricional de los alimentos envasados.

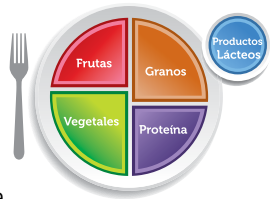


Las meriendas saludables pueden ayudar a mantener su energía durante el día.

Elija meriendas saludables. Limite a una porción.

Lista de compras:

- Frutas y verduras enteras o cortadas
- Queso en tiras bajo en grasa
- Palomitas sin sal agregada ni mantequilla
- Yogurt sin grasa o bajo en grasa
- Puré de manzana sin endulzar
- Nueces y semillas sin sal agregada
- Pasas o fruta seca sin azúcar agregada
- Barras de merienda de grano entero que tengan bajo contenido de azúcar



Deje que los colores sean su guía:

Frutas, verduras y meriendas envasadas que siguen las recomendaciones de MyPlate

Meriendas envasadas que tienen sal agregada, azúcar y grasa como pretzels, papas horneadas, cereales y barras de merienda endulzadas

Meriendas envasadas con alto contenido de sal, azúcar o grasa como papas fritas, dulces y pasteles



Heart Smarts

bebidas

**Busque agua y
bebidas sin azúcar agregada.**

Datos de nutrición	
1 ración por envase	
Tamaño por ración 2 tazas (480mL)	
Cantidad por ración	
Calorías	0
% Valor diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidrato total 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Incluye 0g de azúcares agregados	0%
Proteínas 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 0mg	0%



Ingredientes: agua

Busque ingredientes sin azúcares agregados como jarabe de maíz.

¡Tenga un corazón sano! Para disminuir el consumo de azúcar, beba más agua. Intente agregar limones o pepino y menta para saborizar el agua.



El agua y las bebidas sin azúcar agregada son opciones saludables bajas en calorías.

Beba 8 tazas de agua al día. Limite el jugo a 6 onzas o menos al día.

Lista de compras:

- Agua (sin azúcar agregada),
- Leche descremada o al 1% baja en grasa,
- Jugo de frutas al 100%,
- Jugo de verduras al 100% (bajo en sodio)
- Tés (sin endulzar)

Deje que los colores sean su guía:

Agua sin azúcar agregada,
leche sin grasa o al 1% baja en grasa

Jugo de frutas al 100%, bebidas dietéticas,
leche baja en grasa con saborizante

Soda, bebidas de frutas,
té frío endulzado, limonada



The FOOD TRUST



Heart Smarts

alimentos preparados

Busque opciones saludables en la sección de deli.

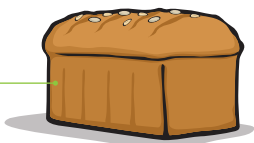
Pida agua en vez de soda.



Pida frutas y verduras adicionales en su sándwich o en su plato.



Pida sándwiches con pan 100% de grano entero.



¡Tenga un corazón sano! Para reducir el consumo de sodio y grasa, ordene aderezos y salsas, como mayonesa, aparte y úselos en menor cantidad.

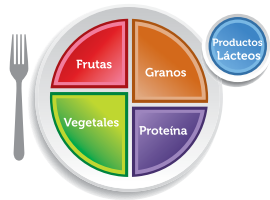


Una dieta baja en sodio y grasa apoya un corazón sano.

Elija opciones bajas en sodio y grasas.

Lista de compras:

- Pan 100% de grano entero,
- Carne de deli magra y baja en sodio
- Pollo horneado, asado, a la parrilla
- Pescado horneado, asado o a la parrilla
- Verduras al vapor o salteadas
- Especias sin sal agregada
- Verduras frescas como espinacas, cebolla, tomate y aguacate
- Frutas frescas y agua



Deje que los colores sean su guía:

Opciones de deli que sigan las recomendaciones de MyPlate

Opciones de deli que tienen sal, azúcar o grasa como salsas y aderezos agregados que no están aparte

Opciones de que tienen alto contenido de sal, grasa o azúcar como papas a la francesa y soda

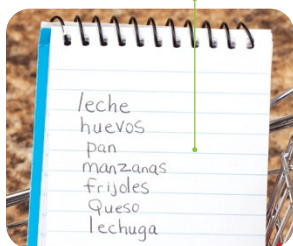


Heart Smarts

estirando sus dólares de comida

Planee sus comidas antes de comprar alimentos.

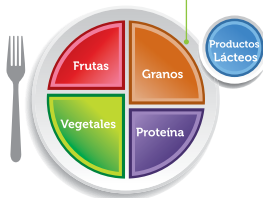
Planifique las comidas y meriendas semanales.



Esté atento a las fechas de vencimiento.



Cree comidas basadas en MyPlate.



Guarde los alimentos frescos en el refrigerador o el congelador.



Las frutas/verduras enlatadas o congeladas son una buena opción cuando frescas no son posible/asequible.

Compre paquetes grandes, cuando sea posible, para ahorrar en costos.

Shopping List:

- Habichuelas enlatadas secas o sin sal agregada
- Verduras enlatadas (sin sal agregada o bajas en sodio)
- Fruta enlatada en agua, jugo de fruta al 100% o almíbar ligero
- Frutas y verduras congeladas (sin sal, azúcar o salsas agregadas)
- Pescado enlatado en agua (atún, salmón, etc.)
- Pasta, arroz y panes de grano entero
- Leche y productos lácteos descremados o al 1% bajos en grasa
- Huevos y carne magra molida de res, pavo o puerco

Deje que los colores sean su guía:

Frutas y verduras, habichuelas sin sodio y otros alimentos enlatados, huevos y leche descremada o al 1% baja en grasa

Habichuelas bajas en sodio y otros alimentos, enlatados frutas enlatadas en jugo de fruta al 100% o almíbar ligero y leche entera

Habichuelas y otros alimentos enlatados con alto contenido de sodio, fruta en almíbar pesado, carnes de deli y tocino

