



# HIPERTENSIÓN Y CARDÍACO

## GUIA NUTRICIONAL

### TU GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hable con su médico o proveedor de atención médica antes de comer estas comidas para asegurarse de que sean adecuadas para usted. Si tiene una reacción alérgica, busque atención médica de emergencia.



Una alimentación saludable puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades del corazón. Si tiene una enfermedad crónica, comer bien puede ayudar a controlar la

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	2/3 cup (55g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<small>%Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
<b>Vitamin D</b> 2mcg	<b>10%</b>
<b>Calcium</b> 260mg	<b>20%</b>
<b>Iron</b> 8mg	<b>45%</b>
<b>Potassium</b> 235mg	<b>6%</b>
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

## UNA MEJOR SALUD COMIENZA CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer es importante, incluso cuando no te apetece. Los alimentos proporcionan los nutrientes que tu cuerpo necesita.

- Desayunar
- No saltes comidas
- Con la edad, es posible que sienta menos sed. Beba agua con frecuencia. La leche y el jugo 100% de fruta te ayudan a mantenerte hidratado.
- Beba 1 taza de agua con cada taza de bebida con cafeína o alcohólica.
- Come proteínas en cada comida. La proteína construye y repara los tejidos y te ayuda a combatir las infecciones.

Hable con su médico si tiene problemas para comer, está perdiendo peso sin proponérselo o tiene un cambio en sus hábitos intestinales.

### 3 PASOS PARA LEER UNA ETIQUETA ALIMENTARIA

#### Tamaño de la porción y calorías

Mire el tamaño de la porción, la cantidad de porciones y la cantidad de calorías por porción. Un paquete puede parecer una porción pero puede contener dos o más porciones. La ingesta calórica diaria total recomendada para un adulto promedio es de 2,000.

#### La salud del corazón

Mantenga bajos los números en esta sección para tener un corazón sano. Para la mayoría de las personas, limite las grasas saturadas a 20 g por día y el colesterol a 200 mg por día.

#### ¿Es este alimento nutricionalmente valioso?

Las vitaminas y los minerales se enumeran en la etiqueta de los alimentos para ayudarnos a decidir si un alimento contiene nutrientes importantes. Si un alimento tiene el 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente. Si tiene un 20% o más, es alto en el nutriente. La fibra dietética ayuda a reducir el colesterol, ayuda a controlar el azúcar en la sangre y mantiene nuestro tracto digestivo en movimiento. Aumente la ingesta de fibra lentamente y beba mucha agua.

## ¿QUÉ HAY EN UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Las Guías Alimentarias 2020-2025 tienen recomendaciones básicas para un patrón de alimentación saludable.

Incluye alimentos como:

### Frutas

Especialmente frutas enteras, como manzanas, naranjas, plátanos, uvas, fresas

### Verduras

Una variedad de verduras: verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (frijoles y guisantes), almidonadas y otras verduras

### Proteína

Una variedad de alimentos proteicos, como carne de res, pollo, cerdo, pescado

### Lácteos Lácteos

sin grasa o bajos en grasa, incluidos leche, yogur, queso y/o bebidas de soya fortificadas

### Granos

Al menos la mitad de los cuales son granos integrales, como arroz integral, avena, pan integral, cereales integrales

### Aceites

Incluyendo los de plantas (como canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soya y girasol) y en alimentos (como nueces, semillas, mariscos, aceitunas y aguacates)

Tiene límites en:

### Grasas saturadas y trans

Limite las grasas saturadas a menos del 10 % de las calorías diarias y mantenga el consumo de grasas trans lo más bajo posible

### Azúcares añadidos

Limite a menos del 10% de las calorías diarias

### Sodio

Limite a menos de 2,300 mg al día

### Alcohol

Limite a no más de 1 bebida por día para mujeres y no más de 2 por día para hombres

## Goals

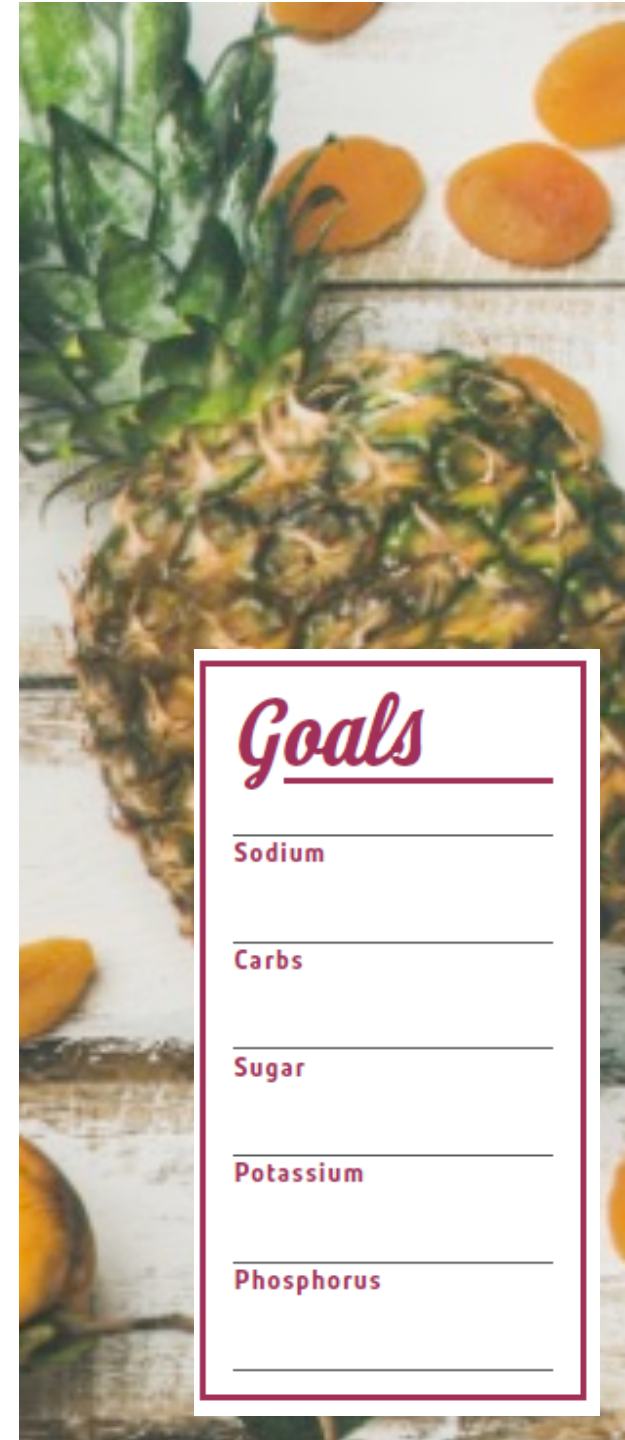
Sodium

Carbs

Sugar

Potassium

Phosphorus



## NUTRITION EDUCATION CALENDAR

<b>Program Enrollment</b>	<b>Hypertension</b>	<b>Cardiac</b>
	Your Guide to Healthy Dining + Hypertension Diet Guidelines	Your Guide to Healthy Dining + Cardiac Diet Guidelines
<b>#1</b>	Changing Your Eating Habits Can Be Challenging	Changing Your Eating Habits Can Be Challenging
<b>#2</b>	When Improving Your Eating Habits	When Improving Your Eating Habits
<b>#3</b>	Tip To Reading A Nutrition Label	Tip To Reading A Nutrition Label
<b>#4</b>	Shrink Sodium	Shrink Sodium
<b>#5</b>	Blood Pressure Levels	Blood Pressure Levels
<b>#6</b>	Blood Pressure Readings	Blood Pressure Readings
<b>#7</b>	Heart Healthy Shopping Tips #1	Heart Healthy Shopping Tips #1
<b>#8</b>	Heart Healthy Shopping Tips #2	Heart Healthy Shopping Tips #2
<b>#9</b>	Understanding Sodium Claims	Understanding Sodium Claims
<b>#10</b>	Understanding Saturated Fat Claims	Understanding Saturated Fat Claims
<b>#11</b>	Lower My Bad Cholesterol	Lower My Bad Cholesterol
<b>#12</b>	Lower Your LDL-C (Bad Cholesterol) with Plant Sterols	Lower Your LDL-C (Bad Cholesterol) with Plant Sterols

<b>#13</b>	Control Your Weight	Control Your Weight
<b>#14</b>	Better Eating Out	Better Eating Out
<b>#15</b>	10 Best Low-Sodium Foods	10 Best Low-Sodium Foods
<b>#16</b>	Lower Your Triglycerides	Lower Your Triglycerides
<b>#17</b>	Ways to Lower Your Sodium	Ways to Lower Your Sodium
<b>#18</b>	Eating the DASH Way	Eating the DASH Way
<b>#19</b>	Healthy Blood Pressure Checklist	Healthy Blood Pressure Checklist
<b>#20</b>	Stocking Your Heart-Smart Kitchen	Stocking Your Heart-Smart Kitchen
<b>#21</b>	6 Questions to Ask Your Doctor	6 Questions to Ask Your Doctor
<b>#22</b>	Healthy Snacking	Healthy Snacking
<b>#23</b>	Boost Your Fiber	Boost Your Fiber

# CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS PUEDE SER UN DESAFÍO

Estos son algunos consejos que pueden ayudarte a mejorar tus hábitos alimenticios.

## AL COMER...

- Concéntrese en su comida.
- Siéntate en una mesa cuando sea posible.
- Elimina las distracciones como la televisión porque pueden hacer que comas más de lo planeado.
- Use un plato más pequeño para ayudar con el control de las porciones.

## COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS...

- Coma alimentos de cada grupo de alimentos de acuerdo con su dieta.
- Las frutas y verduras deben cubrir la mitad de su plato.
- Seleccione verduras sin almidón como zanahorias, verduras de hoja verde y brócoli.

# AL MEJORAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS...

## ELIJA CARBOHIDRATOS SALUDABLES

- Seleccione carbohidratos que sean ricos en fibra.
- Ejemplos de carbohidratos ricos en fibra son la avena, el arroz integral, los frijoles, las frutas enteras y los panes integrales.

## CONTROLA TU INGESTA DE SAL

- Eliminar la sal de su dieta puede ayudar a controlar la presión arterial alta.
- Retire el salero de su mesa.
- Reemplace la sal con pimienta, hierbas o condimentos.
- Prepare más comidas en casa en lugar de comer fuera.
- Evite los alimentos procesados congelados y los productos enlatados. Utilice tantos ingredientes frescos como sea posible.
- Si usa vegetales enlatados, enjuáguelos primero.

## EXCELENTES CONSEJOS PARA LEER UNA ETIQUETA NUTRICIONAL

### Consejo #1 Leer la Etiqueta

Es mejor elegir alimentos que contengan cantidades más bajas de azúcar, sodio y grasa.

### Consejo #2 Verifique el número de porciones

A veces, los alimentos envasados parecen contener una sola porción, pero pueden contener dos (2) o más porciones.

Debe saber la cantidad de porciones en un paquete para evitar comer en exceso.

### Consejo #3 Busque sodio oculto

Consulte la etiqueta para ver cuánto sodio hay en una sola porción.

Las personas que tienen hipertensión deben consumir menos de 1500 mg de sodio por día.

# SODIO RETRÁCTIL

## ELEGIR SABIAMENTE

- Cuantas más verduras frescas coma que no contengan sodio, mejor. La mayoría de las frutas y verduras son naturalmente bajas en sodio.
- Los alimentos con granos bajos en sodio, los alimentos con proteínas y los productos lácteos también son opciones saludables.
- Otra gran razón para comer más frutas y verduras frescas es que son ricas en potasio.
- ¿Sabías que el potasio y el sodio están relacionados? El CDC afirma: "Comer suficiente potasio todos los días puede ayudar a equilibrar algunos de los efectos nocivos que el alto consumo de sodio puede tener sobre la presión arterial".

## USA LA ETIQUETA

- La etiqueta de información nutricional le indica cuánto sodio hay en una sola porción.
- Utilice la etiqueta de información nutricional para comparar el contenido de sodio de los alimentos y seleccione el producto con menos sodio.

# NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL

**LA PRESIÓN ARTERIAL** normalmente sube y baja a lo largo del día. Pero si su presión arterial permanece alta durante mucho tiempo, puede dañar su corazón y provocar problemas de salud.

Controle su presión arterial regularmente para saber cuáles son sus niveles normales. Hable con su médico si tiene preguntas sobre su presión arterial.

### Presión arterial normal

<120/80 mmHG

### En riesgo o prehipertensión

120/80 mmHG –139/89 mmHG

### Alta presión sanguínea

140/90 mmHG o más

### Peligrosamente alto

Por encima de 180/20 mmHG  
Busque atención médica inmediata

# LECTURAS DE PRESIÓN ARTERIAL

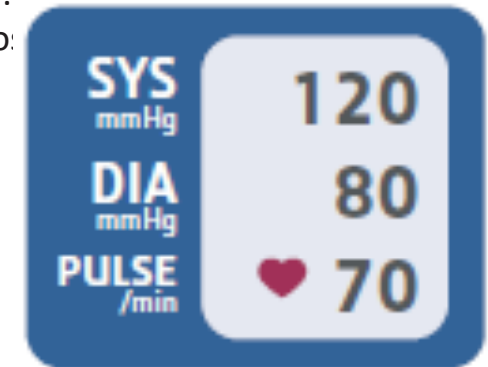
Las lecturas constan de dos números. Use la explicación a continuación para comprender su presión arterial.

El **PRIMER NÚMERO O NÚMERO SUPERIOR** de una lectura de presión arterial:

- Se llama presión arterial sistólica.
- Representa la presión en los vasos **late el corazón.**

El **SEGUNDO NÚMERO** de una lectura de presión arterial:

- presión arterial diastólica.
- Representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón **descansa.**



## CONSEJOS DE COMPRAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

### PARTE 1

- Compre alimentos que no tengan mucho sodio, grasas saturadas o azúcar agregada.
- Trabaje con su médico y dietista para conocer sus objetivos de calorías, grasas saturadas y sodio.
- Use la etiqueta de información nutricional para ayudarlo a elegir alimentos que lo mantengan en el objetivo.

#### CONSEJO #1 FRUTAS Y

- Las frutas y verduras frescas no tienen grasas añadidas, azúcar ni sodio.
- Cuando compre frutas y verduras congeladas, enlatadas o secas, elija productos sin azúcar agregada ni sodio (sal).

#### CONSEJO #2 PANES, CEREALES Y

- Elija productos elaborados con cereales integrales y con un alto contenido de fibra.
- Busque productos con granos integrales como primer ingrediente.
- Los cereales con 5 g o más de fibra por porción son los mejores.

## CONSEJOS DE COMPRAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

#### CONSEJO #3 LECHE Y

- Elija tipos sin grasa o bajos en grasa.
- Busque quesos bajos en grasas saturadas y sodio.

#### CONSEJO #4 CARNES Y OTRAS PROTEÍNAS

- Aves de corral
- Pez
- carne magra
- cerdo magro
- Cortes magros de cordero
- Claras de huevo
- Frijoles secos
- Productos de soya
- Quinoa
- Otras proteínas vegetales que incluyen nueces/mantequilla de nueces (como la mantequilla de maní) y semillas

#### CONSEJO #5 OTROS

- Las sopas enlatadas, las salsas para pasta y los platos principales y guarniciones envasados o congelados suelen tener un alto contenido de sodio.
- Compre refrigerios libres de grasas trans o parcialmente aceite hidrogenado.

#### DID YOU KNOW?

##### Tomato Juice

Each 8-ounce glass of regular tomato juice can contain

**615mg** of sodium



# ENTENDIENDO LAS RECLAMACIONES DE SODIO

Para cumplir con su meta diaria de sodio, conozca las siguientes definiciones de declaraciones de contenido de nutrientes para el sodio:

---

**Sin sodio o sin sal** = menos de 5 miligramos de sodio

---

**Muy bajo en sodio** = 35 miligramos de sodio o menos

---

**Bajo en sodio** = 140 miligramos de sodio o menos

---

**Reducido en sodio** = Al menos un 25 % menos de sodio que el producto original

---

**Ligero en sodio** = Al menos un 50 % menos de sodio que el producto original

---

# ENTENDIENDO LAS DECLARACIONES DE GRASAS SATURADAS

Para cumplir con su objetivo diario de grasas saturadas, conozca las siguientes definiciones de declaraciones de contenido de nutrientes para grasas saturadas:

**Libre de grasas saturadas** = menos de 0,5 gramos de grasas saturadas y menos de 0,5 gramos de ácidos grasos trans

**Bajo en grasas saturadas** = 1 gramo o menos de grasas saturadas y no más del 15 % de calorías de grasas saturadas

**Grasa Saturada Reducida** = Al menos 25% menos de grasa saturada que el producto original y reducida en más de 1 gramo de grasa





# ¿CÓMO PUEDO BAJAR MI COLESTEROL MALO (LDL-C)?

## DISMINUYA las grasas saturadas y las grasas

- Limitar las grasas saturadas a no más del 10 % de sus calorías diarias.
- Reemplazar las grasas saturadas con grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas saludables para el corazón para reducir el colesterol.
- Apuntando a Cero grasas trans

## LIMITE estos alimentos altos en colesterol como...

- Yemas de huevo
- Carnes
- Quesos

## AUMENTE la fibra en su dieta al...

- Comer 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- Hacer que al menos la mitad de los granos que come sean integrales, como pan y pasta de trigo integral, y arroz integral.
- Centrándose en fuentes de fibra soluble como avena, frijoles, cebada, peras, mangos y coles de Bruselas.

### DID YOU KNOW?

Lunch meat and cheese sandwiches can contain up to **1,000mg** of sodium

Examples:

522 mg/ 2 oz Turkey lunch meat  
282 mg 1 slice American Cheese  
244 mg for 2 slices white bread

# USTED PUEDE BAJAR SU LDL-C (COLESTEROL MALO) CON ESTEROLES VEGETALES

## LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN ESTEROLES VEGETALES SON...

- Vegetales
- frutas
- Germen de trigo
- Granos Integrales
- Frijoles
- lentejas
- Semillas de girasol
- Aceites vegetales

## ¿CUÁNTOS ESTEROLES VEGETALES NECESITO?

- Comer al menos **2 gramos** (2000 mg) de esteroides vegetales al día puede reducir su LDL-C entre un **5 % y un 10 %**.



## CONTROLA TU PESO

### Merienda inteligente

Las calorías de los refrigerios, especialmente de los alimentos envasados, pueden acumularse rápidamente y provocar un aumento de peso con el tiempo.

Una fruta o verdura más una proteína, como la mantequilla de maní o el hummus, es una excelente manera de mantener los refrigerios bajos en calorías y aun así satisfacer el hambre entre comidas.

### Tamaños moderados de las porciones

Evite las porciones grandes y las segundas raciones.

### Coma 3 comidas por día

Saltarse las comidas a menudo resulta en comer en exceso en la próxima comida.

### Alimentación consciente

Mantenga las distracciones al mínimo mientras come y concéntrese en su comida.

Deja de comer cuando estés satisfecho.

Evite comer para satisfacer una emoción.

# MEJOR COMER FUERA

Planifique con anticipación para hacer selecciones inteligentes en el restaurante.

### Plato principal

- Las opciones sin piel de ave, pescado y carne son mejores opciones
- Limita la carne roja
- Los mejores métodos de cocción son a la parrilla, al horno, a la parrilla, al vapor o escalfados.

### Lados

- Verduras al vapor
- Solicite que se dejen las salsas y la mantequilla.
- Evite los artículos fritos

### ensaladas

- Aderezo para ensaladas bajo en calorías y sin sal o muy bajo en sodio
- El limón es un excelente aderezo.

### Otro

- Tenga en cuenta el tamaño de las porciones, ya que los restaurantes a menudo tienen porciones grandes.

# 10 MEJORES ALIMENTOS BAJOS EN SODIO

## Frutas frescas

¡Naturalmente delicioso y sin sal!

## Vegetales frescos

¡Naturalmente delicioso y sin sal!  
Seleccione en temporada para la variedad.

## Vegetales congelados

Toda la comodidad de los enlatados sin sal.

## arroz integral

Se cocina fácilmente en una olla arrocera.

## Pasta Integral

Agrega fibra a su comida; normalmente no tiene sal añadida.

## Avena

Se cocina rápidamente y no es necesario agregar sal.

## Vinagres Aromatizados

Viene en colores divertidos; agrega mucho sabor sin sodio.

## Alcachofas Congeladas

Todo el sabor de las alcachofas sin la sal añadida de las conservas.

## Mantequilla de nueces

Seleccionar marcas sin sal.

## Pescado fresco

cocción rápida; sin sodio añadido.



## BAJA TUS TRIGLICÉRIDOS

No consuma más del 10% de sus calorías de grasas saturadas. Ejemplos de alimentos ricos en grasas saturadas son:

- Carne Grasa
- Cordero
- Cerdo
- Aves con Piel
- Grasa de res (sebo)
- Manteca de cerdo y crema
- Manteca
- Queso
- Productos lácteos elaborados con leche entera o reducida en grasa (2 %)

Use grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas saludables para el corazón, como aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soja, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maní, aceite de cártamo y aceite de sésamo en lugar de grasas saturadas.

No consumir alimentos con grasas trans. Lea la etiqueta de información nutricional para omitir los alimentos con grasas trans.

Coma carbohidratos sin refinar porque contienen fibra. Los ejemplos incluyen arroz integral, pasta de trigo integral, frutas y verduras.

Limite los azúcares añadidos porque su cuerpo convierte el azúcar extra en triglicéridos.

Recuerde leer la etiqueta nutricional de los ingredientes. Esta etiqueta enumera el contenido de grasas saturadas y grasas trans.

# FORMAS DE REDUCIR EL SODIO

- Cambie de usar carnes frías a atún bajo en sodio y pollo asado.
- Limite las carnes curadas como las salchichas y los perros calientes.
- Use pan bajo en sodio o use menos pan.
- Cocine el arroz y la pasta sin sal añadida.
- Cambie a salsa para pasta sin sal agregada o agregue salsa de tomate sin sal agregada.
- Use condimentos sin sal añadida como ketchup sin sal y mayonesa baja en sodio.
- Tenga cuidado con la mostaza y la salsa de soya que tienen un alto contenido de sodio.
- Use vinagre en lugar de aderezos embotellados.
- Haz tu propia sopa. La sopa enlatada tiene un alto contenido de sodio.
- Evite o limite las comidas precocinadas, como las mezclas en caja, las cenas congeladas, los alimentos enlatados y las galletas y panecillos preenvasados.
- Coma más comidas en casa.
- Coma más frutas y verduras frescas o congeladas.
- Use queso con mucha moderación.
- Cuidado con los bocadillos salados.
- Si usa alimentos enlatados, enjuáguelos primero para eliminar parte del sodio.

# CONSEJOS PARA COMER A LA MANERA DE DASH

- Empieza pequeño. Haz cambios graduales en tus hábitos alimenticios.
- Planifica un mínimo de tres comidas al día.
- Centre sus comidas en torno a los cereales integrales, como el arroz integral o la pasta de trigo integral, los frijoles y las verduras.
- Trate la carne como una pequeña parte de toda la comida en lugar del enfoque. Cuando use carne, elija cortes magros. Limite las porciones de carne, aves y pescado al tamaño de una baraja de cartas.
- Come 2 o 3 verduras en el almuerzo y la cena.
- Coma alimentos ricos en calcio varias veces al día.
- Reduzca la cantidad de grasa añadida a su comida.
- Cocine con menos grasa, compre alimentos bajos en grasa y haga mejores elecciones de menú.
- Reducir la ingesta de sodio/sal.
- Compre alimentos bajos en sodio, omita la sal al cocinar y en la mesa; ¡Cuidado con las opciones de restaurante!
- **Pruebe algunas comidas vegetarianas** varias veces a la semana.
- **Use nueces sin sal** para bocadillos de vez en cuando.
- **Lea las etiquetas** y busque sodio, fibra y grasa.



# ALMACENANDO SU COCINA INTELIGENTE PARA EL CORAZÓN

## frutas y verduras

Para una amplia gama de nutrientes, elige una mezcla colorida de productos frescos. También puede abastecerse de frutas y verduras congeladas, enlatadas o secas. Busque productos que no tengan sodio, grasa o azúcar añadidos.

## Granos Integrales

Seleccione pan integral, pasta, tortillas y cereales para el desayuno. También incluye: arroz integral, arroz salvaje, bulgur, quinua y avena.

## Proteínas magras

Las opciones inteligentes incluyen aves sin piel, pescados y mariscos y cortes magros de otras carnes, como la carne redonda o el lomo. El salmón y la trucha son buenas opciones de pescado. Pruebe opciones sin carne como frijoles, tofu o nueces y semillas sin sal.

## Productos lácteos bajos en grasa

Vaya sin grasa o bajo en grasa cuando se trata de leche, queso, yogur y otras opciones lácteas.

## Aceites Saludables

Elija aceites vegetales no saturados y saludables para el corazón, como el de oliva, canola, maíz, cártamo o girasol. Pero recuerda, todavía tienen muchas calorías, así que úsalas con moderación.

# LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE

- Revisa tu presión sanguínea regularmente.
- Controle su peso.
- Haz suficiente ejercicio.
- Sustituya y compre inteligentemente para reducir su consumo de sodio.
- Conozca los principios de la dieta DASH y planee comidas basadas en vegetales, frutas y granos integrales, con un poco de proteína magra y lácteos bajos en grasa.
- Beba alcohol con moderación o nada.
- Si fuma, déjelo.



## 6 PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO

Estas son algunas preguntas importantes sobre la salud del corazón que puede hacerle a su médico.

Lleve esta lista con usted a su próximo chequeo.

- ✓ ¿Cuál debe ser mi **presión arterial** ?  
¿Con qué frecuencia se debe revisar?
- ✓ ¿Cuáles deberían ser mis **niveles de colesterol y triglicéridos** ? ¿Con qué frecuencia se deben revisar?
- ✓ ¿Cuál es un **peso saludable** para mí?
- ✓ ¿Debería hacerme un **examen de diabetes** ? ¿Cuál debería ser mi nivel de azúcar en la sangre?
- ✓ ¿Qué **cambios de estilo** de vida me recomendaría?
- ✓ ¿Puede sugerir algún **recurso** que pueda ayudarme a **perder peso o dejar de fumar** ?

## MERIENDA SALUDABLE

Los refrigerios están bien si son una opción de comida inteligente.

- **Evite las “calorías vacías”.**  
Estos son alimentos y bebidas que contienen pocos nutrientes pero están llenos de calorías. Algunos ejemplos son papas fritas, refrescos, alcohol y galletas.
- 1 onza de queso con unas galletas integrales
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- palomitas de maíz bajas en grasa
- Fruta
- Verduras crudas
- Si quieres patatas fritas, no comas de la bolsa. Cuente una porción y guarde la bolsa.



# Aumenta tu fibra

## Elige comer más frutas y verduras.

Incluya más frutas y verduras enteras en lugar de jugos o variedades enlatadas.

## Use cereales ricos en fibra para ampliar los platos principales.

Use avena o cereales de salvado triturados en pastel de carne, hamburguesas y guisos.

## Elija productos integrales con frecuencia.

Seleccione productos de pan que tengan trigo integral listado como el primer ingrediente en la etiqueta del paquete.

## Use cebada y legumbres con más frecuencia.

Agregue cebada a sopas, guisos y guarniciones. Use frijoles o legumbres en sopas, ensaladas, guisos, salsas y rellenos para sándwiches.

## Use harina de trigo integral o harina de avena en su horneado.

Sustituya hasta 1/3 de harina de avena por la harina para todo uso en sus galletas, muffins y otros productos horneados. Intente usar ½ harina de trigo integral y ½ harina para todo uso en todas sus recetas favoritas.

## Aumenta tu consumo de agua.

Para evitar el estreñimiento, asegúrese de beber muchos líquidos con su consumo de fibra.

# 5 alimentos saludables para el corazón

## Salmón

Los ácidos grasos omega 3 que se encuentran en los pescados grasos como el salmón y el atún protegen el corazón.

Los omega 3 pueden reducir los niveles de triglicéridos, reducir el riesgo de coágulos sanguíneos y ataques cardíacos y disminuir la

## nueces

La grasa no saturada que se encuentra en las nueces puede ayudar a reducir el colesterol y reducir la producción de LDL en el

## Avena

La fibra soluble en la avena ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y elimina el exceso de colesterol del cuerpo.

## Espinaca

El potasio que se encuentra en las espinacas puede ayudar a reducir los niveles de presión arterial; la espinaca también es una buena fuente de fibra para ayudar a regular los niveles

## Soja

La soya puede ayudar a reducir el colesterol malo y la proteína de soya puede reemplazar algunas de las grasas saturadas que se encuentran en las carnes y





*Meals on Wheels*  
OF RHODE ISLAND

70 baño calle  
Providencia, Rhode Island  
02908

**(401) 351-6700**