

# Qué comer para tener un corazón saludable



- ◆ Come **cereales integrales**, como avena, Cheerios, pan 100% de salvado o arroz integral.
- ◆ Come **pescado** 2 veces por semana.
- ◆ Come un puñado de **frutos secos sin sal** como snack todos los días.
- ◆ Cocine con pequeñas cantidades de **aceite de oliva** o **aceite de canola** en lugar de mantequilla.
- ◆ Come **frutas** y **vegetales** todos los días.
- ◆ Come **carnes magras**, como pollo o pavo sin piel, lomo de cerdo, lomo de res o solomillo.
- ◆ Come **frijoles** o **lentejas** todas las semanas.
- ◆ Bebe más **agua**.
- ◆ Bebe **menos bebidas azucaradas** como jugos, sodas y bebidas energéticas.
- ◆ Bebe **lácteos bajos en grasa** o **bebidas no lácteas** como leche con 1% de grasa, Lactaid, leche de soja no azucarada y queso con bajo contenido graso.

**\*Evite cualquiera de los alimentos enumerados anteriormente si es alérgico a ese alimento específico.**