

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 nueces sin sal como merienda 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.**



Escanea aquí por mas información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network