

Alimentos latinos para el corazón

Llevar una dieta saludable para el corazón no significa consumir alimentos insípidos o aburridos. La variada y deliciosa gastronomía latinoamericana incluye una infinidad de ingredientes y alimentos saludables de donde escoger, lo que ayuda a disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Use esta guía rápida de consejos sobre ingredientes, compras y demás información importante para mantener el corazón sano.

CÓMO DISMINUIR SU RIESGO



Elija arroz integral de grano entero en lugar de arroz blanco para consumir más fibra.



Evite los refrescos azucarados y beba aguas frescas sin azúcar añadida.



Use aceites de oliva y canola en lugar de mantequilla o manteca.

CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA



Evite o limite al mínimo los condimentos con alto contenido de grasas saturadas, como la crema agria y el queso.



Elija tortillas 100 % de maíz en lugar de tortillas de harina.



Elija proteínas magras como el pollo y el pescado en lugar de opciones más grasosas como la carne de res o de puerco.

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE COMESTIBLES



Elija frijoles secos enteros o frijoles de lata sin sal añadida para eliminar el exceso de sodio.



Compre carnes magras, como el pollo y los mariscos a granel o congelados.



Elija productos lácteos con bajo contenido de grasa, queso parcialmente descremado y crema agria light.



Para leer más consejos sobre cómo mantener el corazón sano, consulte stanfordhealthcare.org/foodforheart



Stanford
MEDICINE
Health Care