

# 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.

