



Realidades de Nutrición

Comiendo Saludable Para el Corazón

Elija Alimentos Bajos en Grasas

- Elija productos lácteos bajos en grasas o sin grasas.
- Elija carnes con poca grasa; busque por la palabra: Lean “round” o “loin” para las carnes y “loin” o “leg” para el cerdo o cordero.



Use Métodos Para Cocinar Bajos en Grasas

- Hornee, cueza, ase y cocine al vapor.
- Remueva la piel y quite la grasa de las carnes y aves antes de cocinarlas.
- Use pequeñas cantidades de aceite para cocinar o use aceite en aerosol .

Use y Elija Alimentos con Grasas Saludables

- Use aceites que contengan grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva, canola, o aceite de aguacate.
- Elija alimentos altos en grasas con omega-3 como, pescados, (salmón, charales/ancobies, atún/tuna, escombros/mae, mero/halibut, arenque/herring). Los pescados son bajos en grasas saturadas.
- Algunos derivados de plantas también contienen grasas con omega 3 como, las nueces, frijoles de soya, y linaza.
- Evite los alimentos que contengan grasas hidrogenadas “trans fats”.
- Recuerde: Estas son elecciones de grasas saludables , pero no son bajas en calorías

Aumente el consumo de Fibra

- Consuma por lo menos 2 tazas de frutas y 2 ½ tazas de vegetales diarios.
- Alimentos de granos enteros/integrales, incluyendo 100% panes de trigo integral, cereales, avena, salvado, arroz color café.
- Los nueces y frijoles también contienen fibra.

Reduzca el consumo de Sal/Sodio

- Agregue sabor a sus comidas usando productos bajos en sal/sodio o sin sal, como, pimienta, ajo, jengibre, hierbas (frescas o molidas sin sal), jugo de limón, caldos bajos en sal/sodio, vinagres etc.
- Use vegetales frescos o congelados en lugar de vegetales enlatados. Usted también puede usar vegetales enlatados que indiquen, no sal.
- Elija carnes asadas frescas en lugar de carnes saladas y procesadas.

Haga Actividad Física

- Para reducir el riesgo de enfermedades del corazón: 30 minutos casi todos los días.
- Para mantener un peso saludable y prevenir ganar peso: 60 minutos o más casi todos los días.
- Para perder peso y mantenerlo: 60-90 minutos casi todos los días.



Ask the Dietitian
Condado de Los Ángeles, Salud Pública
Programa de Nutrición

www.lapublichealth.org/nutrition

