

## Para proteger el corazón, enfóquese en...



Frutas

Verduras

Frutos secos

Cereales

Proteínas bajas en grasa

¡Un plan de alimentación beneficioso para el corazón debe estar hecho a su medida!  
Consulte a su profesional de la salud o a un nutricionista para obtener más información.

### Mediterránea

- ↓ Reduce lácteos, carnes y dulces
- ✓ Pescado
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Vino, ACEPTABLE con moderación

### Vegetariana

- ✗ Elimina la carne
- ✓ Proteínas vegetales (productos de soja, legumbres)

La dieta vegana es más restringida: nada de carne, pescado, huevos ni lácteos

La alimentación basada en plantas y alimentos integrales evita los alimentos procesados

### Plan de alimentación DASH

Enfoques nutricionales para detener la hipertensión (DASH)

- ↓ Limita la sal a menos de 1500 mg/día
- ✓ Carnes magras, aves, pescado
- ✓ Frutas y verduras ricas en potasio (bananas y verduras de hojas verdes)

### Más consejos

**Limite** el consumo de carnes procesadas y grasas saturadas

**Evite** las grasas trans

**Beba agua** en lugar de refrescos o jugos

Para obtener más información, visite [CardioSmart.org/EatBetter](https://www.heart.org/eatbetter)

@ACCinTouch #CardioSmart

