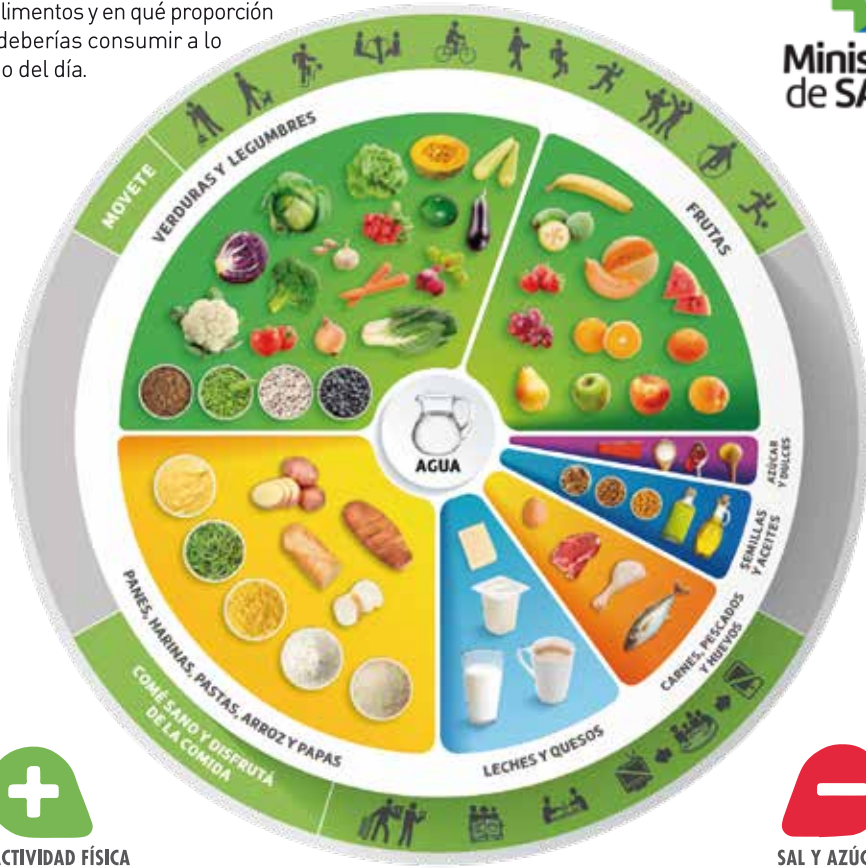


¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir a lo largo del día.



EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

- Papas fritas
- Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
- Snacks
- Alfajores y galletitas rellenas
- Helados y golosinas
- Caldos, sopas instantáneas y aderezos

Por más información, recetarios y videos educativos visitá
www.cardiosalud.org

Alimentación saludable



Con una alimentación cardiosaludable protegemos nuestro corazón, además de vernos y sentirnos bien. Es placentera y se puede disfrutar todos los días.

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929
info@cardiosalud.org | www.cardiosalud.org



Una alimentación saludable **previene y controla** los factores de riesgo que afectan el corazón como la **diabetes, obesidad, hipertensión y colesterol elevado.**



10 pautas de una ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

1. Disfrutá la comida, comé despacio, y si es en compañía, mejor. No saltés tiempos de comida y cuidá la porción.
2. Preferí siempre **agua** y evitá bebidas azucaradas y jugos.
3. Incluí **verduras y frutas** todos los días y en todas las comidas. Agregá en tu menú legumbres como: porotos, garbanzos y lentejas al menos una vez por semana.
4. Elegí más **pescado**, la meta es incluirlo semanalmente, si es 2 veces por semana mejor. Puede ser enlatado, pero cuidado con su cantidad de sal.
5. Elegí **aceite** en lugar de otras grasas para las comidas. Podés sustituirlo por alimentos con grasas buenas como los frutos secos, las semillas o la palta.
6. Preferí **panes integrales** y productos de panadería bajos en sal y en grasa.
7. Preferí **leche, quesos y yogures** bajos en grasa, sal y azúcar.
8. Disminuí la cantidad de sal y azúcar en la cocina, pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor. Usá más **hierbas y especias**.
9. Entre comidas preferí alimentos naturales. Si comprás productos envasados **compará etiquetas**, elegí los productos que contengan menos cantidad de grasas, grasas saturadas, azúcar, sodio y sean cero grasas trans.
10. Si comés fuera o comprás comida pronta elegí **platos simples**, con pocos pasos en la elaboración. En cada paso de una receta se agregan calorías, grasas, azúcar o sal.



Consejos para cocinar más sano

- 1 Retirar la grasa visible de las carnes rojas y la piel y grasa del pollo antes de cocinar.
- 2 Cocinar al horno, parrilla, plancha, cacerola, vapor o salteados en lugar de fritos.
- 3 Incluir girasol, sésamo, maní, nueces o similares (siempre sin sal). Agregalos en ensaladas, empanados, wok y entre horas.
- 4 Sustituir crema de leche, quesos grasos o salsas por opciones saludables como tomate, leche, yogur o quesos descremados sin sal ni azúcar agregada y bien condimentados.
- 5 Usar aceite en vez de grasa vacuna, margarina, shortening, manteca o crema de leche.
- 6 Cambiar la sal, el queso rallado, cubitos, mayonesa y saborizadores salados por hierbas y mezclas de especias.

Seleccioná con el corazón

La calidad de tu alimentación dependerá en parte de la planificación previa. Pensá en los próximos días, qué comidas incluir y hacé tu listado de compras.



Siempre INCLUIR en tu carro



- Más frutas y verduras, pero menos papa y boniato. Preferí de estación. Pueden ser congeladas.
- Legumbres: porotos, garbanzos, lentejas o arvejas.
- Pan, pasta y cereal integral (avena natural, polenta, harina, arroz).
- Más pescado. Carnes magras o pollo sin piel, huevo.
- Lácteos descremados y sin azúcar.
- Aceite.
- Agua.



EVITAR consumir



- Bebidas y jugos azucarados.
- Snacks, productos de copetín salados.
- Quesos salados y grasos.
- Fiambres, panchos, embutidos, patés.
- Productos envasados: galletitas, alfajores, comidas prontas (pizza, hamburguesas) y bizcochos, tortas fritas, panes con grasa.
- Margarina, grasa animal, shortening, manteca y productos que los contengan.
- Bebidas alcohólicas.



Leé los ingredientes y evitá productos con: JAF (jarabe de fructosa), aceite hidrogenado, aceite de palma, grasa, margarina o shortening, mucha sal/sodio o mucho azúcar.

DESCUBRÍ EL GUSTO POR LA COCINA Y COMPARTILO EN FAMILIA.