



10 | Recomendaciones para comer cardiosaludable

Siguiendo estos consejos y manteniendo unos hábitos de vida saludables, con el adecuado ejercicio físico, libre de humos y de estrés, ayudarás a tu corazón a sentirse mejor. Comer sano, ordenado y a tus horas es la mejor prevención que hay.

1 | Vigila las calorías

Ajusta el contenido calórico de tu alimentación a tus necesidades reales. Las calorías de tu dieta derivadas de las grasas nunca deben sobrepasar el 30% del total del día.

2 | Aceite de oliva virgen extra

Preferible siempre el aceite de oliva virgen extra, por su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados y sus propiedades antioxidantes, al resto de los aceites vegetales y por supuesto a las grasas de origen animal.

3 | Carnes rojas, bajo control

Reduce el consumo de proteínas de origen animal, sustituyéndolas por legumbres y cereales integrales. Las proteínas nunca deben sobrepasar el 15% de calorías de tu dieta. De entre las proteínas de origen animal, reduce el consumo de carnes rojas y aumenta el de pescados, especialmente, el de azules.

4 | Mejor, leche semidesnatada

Sustituye la leche entera por leche semidesnatada o desnatada. Consume quesos tiernos en vez de grasos o curados.

5 | Modera el consumo de huevos

Limita el consumo de yemas de huevo a 2 o 3 por semana. Las claras pueden tomarse sin limitación y mezclarse con las yemas para hacer tortillas, revueltos y salsas.

6 | Verduras, sin restricción

Toma todos los días un buen plato de verduras frescas o una buena ensalada. Las verduras deben ser la base de tu alimentación junto con los cereales y las legumbres. Elige siempre los alimentos integrales frente a los refinados. Un aporte suficiente de fibra es una de las claves para la salud cardiovascular.

7 | Frutas

Toma todos los días al menos un par de piezas de fruta fresca. Especialmente recomendado para empezar el día. Es recomendable el consumo de 5 piezas de fruta y/o raciones de verduras al día. Recuerda: productos frescos, locales y de temporada.

8 | El agua como bebida principal

Bebe suficiente agua antes de las comidas para hidratar el cuerpo, no durante la comida. No bebas durante las comidas refrescos ácidos o endulzados. Evita el consumo de alcohol o no excedas de un consumo moderado <30mg en hombres y de <20mg en mujeres.

9 | Azúcar y sal, en mínimos

Evita el consumo de azúcar refinado y sal. No olvides que el azúcar y la sal se encuentran ya en los alimentos procesados.

10 | Productos naturales, fómentalos

Elige siempre los productos naturales frente a los procesados o industriales. Cuando vayas a comprar un producto preparado, lee la etiqueta de información nutricional y ten en cuenta o valora los contenidos de grasa saturadas, colesterol, azúcar y sodio.