



COMER BALANCEADO



CREA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Toma decisiones y haz cambios de forma inteligente para desarrollar un estilo de alimentación saludable en general. **Escucha a tu cuerpo: si tienes hambre, elige una opción saludable. Cuando te sientas satisfecho, deja de comer.**

DISFRUTA

las verduras, las frutas, los cereales integrales, los frijoles, las legumbres, los frutos secos, las proteínas vegetales, las proteínas animales magras, el pollo o pavo sin piel, el pescado y los mariscos¹.

LIMITA

las bebidas azucaradas (refrescos, jugos, té dulce y leches saborizadas), el sodio, las carnes rojas y procesadas, los carbohidratos refinados como las azúcares añadidas (arroz blanco y la mayoría de los panes blancos, masas, pasteles y galletas saladas) y los alimentos de granos procesados (papas fritas envasadas, dulces, sopas envasadas, nuggets de pollo, hot dogs y papas fritas), los productos lácteos enteros, los alimentos altamente procesados, los aceites tropicales como el aceite de coco y de palma, y el alcohol²

Obtén más información en heart.org/lifes8

^{1,2,3}Lichtenstein AH, Appel LJ, Vadiveloo M, Hu FB, Kris-Etherton PM, Rebholz CM, Sacks FM, Thorndike AN, Van Horn L, Wylie-Rosett J; on behalf of the American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Cardiovascular Radiology and Intervention; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council. 2021 Dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2021;144:e472–e487. doi: 10.1161/CIR.0000000000001031