

Consejos para mantener un corazón saludable

Comer 2 porciones de fruta...



1 porción de fruta =
- 1 fruta de tamaño mediano o
- 2 piezas de fruta pequeña

1 porción de verduras =
- ½ taza de verduras
- 1 taza de verduras para ensalada

...y 5 porciones de verduras al día



- Elija pan y cereales integrales
- Use margarina y aceites en lugar de mantequilla
- Use aceite de canola, girasol, soja o de oliva para cocinar y para las ensaladas
- Escoja leche, yogur y queso bajos en grasa
- Coma pescado fresco o en conservados o tres veces a la semana (salmón, atún, sardinas)
- Coma menos comida “take-away”
- Quite la piel al pollo y corte la grasa de las carnes antes de cocinar
- Evite el consumo de carnes procesadas (embutidos, salchichas)
- Agregue sabor con hierbas y especias en lugar de sal
- Escoja alimentos con ‘sal reducida’ o ‘sin sal añadida’
- Escoja frutas, verduras crudas o nueces sin sal, para tentempié, en lugar de torta, galletas o patatas fritas
- Beba agua del grifo en lugar de refrescos



Para obtener más información sobre la salud del corazón llame a la Heart Foundation al 1300 36 27 87 (coste de una llamada local) o visite nuestro sitio web en www.heartfoundation.org.au. Si necesita un intérprete, llame al 131 450 y pida por la Heart Foundation Health Information Service.

© 2012 National Heart Foundation de Australia ABN 98 008 419 761. Esta tarjeta de información proporciona asesoramiento general. Por favor, consulte el sitio web de la Heart Foundation para los Términos de Uso. CON-146-SPA