

Adopta una Dieta CardioSaludable

Come más frutas y vegetales

Una dieta balanceada te ayudará a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos dentro de los parámetros saludables manteniendo así tu corazón sano y reduciendo el riesgo de que padezcas enfermedades cardiovasculares. Es muy importante entender que la alimentación es la base de una buena salud. Aprende cómo comprar y cocinar alimentos que sean cardiosaludables. Aprende cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos saludables y aumenta la cantidad de actividad física que realizas diariamente.

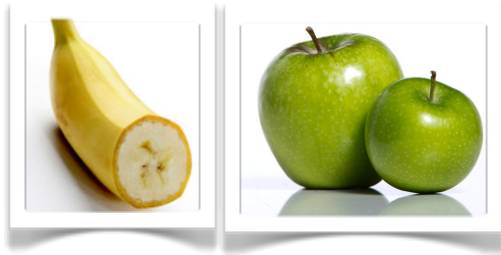
Aspira a alcanzar

7 a 9 servicios de frutas y vegetales al día

Come de 7 a 9 servicios de una variedad de frutas y vegetales al día, no es tan difícil como parece. Una manzana pequeña, medio guineo, pera o fruta pequeña es un servicio. Media taza de vegetales hervidos o enlatados es una servicio de vegetales al igual que una taza de vegetal fresco, como lechuga y tomate.

¿Qué es un servicio de frutas?

Debes incluir, al menos, un servicio de fruta en cada comida, limitando la frecuencia en que consumes jugo 100% natural.



Medio guineo o media toronja. Por lo tanto, ¡si te comes uno entero te comiste 2 frutas! Una manzana pequeña o una china pequeña equivalen a una fruta.
Media taza de frutas enlatadas en su propio jugo.

¿Qué es un servicio de vegetales?

Debes servirte al menos dos servicios de vegetales en el almuerzo y en la cena.



Media taza de vegetales hervidos/enlatados y una taza de vegetales frescos.
La mitad de un plato de 9" acomoda una taza de vegetales hervidos y casi dos tazas de vegetales frescos.