

## SUSTITUTOS SIMPLES Y SALUDABLES PARA EL CORAZÓN



Una dieta cardiosaludable es baja en grasas saturadas. Las grasas saturadas aumentan el colesterol malo y pueden obstruir las arterias. Una dieta saludable para el corazón también reduce los alimentos con sal agregada, los cuales pueden elevar la presión arterial y con azúcar agregada que pueden provocar un aumento de peso.

No significa que tenga que sacrificar el sabor. La clave está incluir más vegetales frescos, granos integrales, legumbres, carnes magras, pescado y productos lácteos bajos en grasa.

**Reduzca la cantidad de grasa en los productos lácteos.**

En lugar de mantequilla, cocine con aceite de oliva

Si una receta requiere leche entera, por lo general puede reemplazar la mayor parte o la totalidad del volumen con leche descremada o baja en grasa sin afectar la calidad final.

**Elija carnes magras.** Tienen menos grasa y son mejores para el corazón. Al seleccionar y cocinar carnes magras:

- Retire la piel del pollo y del pavo antes de cocinar.
- Elija cortes magros de carne de cerdo, como filetes o lomo.
- Recorte la grasa visible antes de cocinar.
- En lugar de freír, hornee, ase, prepare a la parrilla o saltee la carne.

- Si el exceso de grasa se acumula en la sartén, sáquela antes de servir la carne.

Prepare la carne simplemente como una parte de la comida, en lugar de que sea la atracción principal. Pruebe con sustitutos de la carne en sus comidas.

- Las legumbres son geniales en sopas, ensaladas y con el arroz.
  - Las nueces dan vida a las ensaladas, las comidas salteadas y las verduras.
  - Con los huevos se preparan grandes cenas, como tortillas.
  - Los champiñones aportan una textura carnosa a las salsas, los estofados y los stroganoff.
  - El queso de soja (tofu) va bien con curri y platos de salteados.
  - Comer más pescado
- 2. Prepare los alimentos con poco o nada de sal**

sazone los alimentos con:

- Jugo de naranja, limón o lima
- Especias y hierbas
- Vinagre
- Mezclas de hierbas sin sal

### **3. Cocine con granos integrales**

Están cargados de fibra y nutrientes. Pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre y hacerlo sentir a uno lleno por más tiempo. lea las etiquetas para ver el contenido de grasa y azúcar.

### **4. Reduzca el azúcar**

Demasiado azúcar en la dieta normalmente significa muchas calorías sin muchos nutrientes

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000746.htm>