Alimentos latinos para el corazón

Llevar una dieta saludable para el corazón no significa consumir alimentos insípidos o aburridos. La variada y deliciosa gastronomía latinoamericana incluye una infinidad de ingredientes y alimentos saludables de donde escoger, lo que ayuda a disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Use esta guía rápida de consejos sobre ingredientes, compras y demás información importante para mantener el corazón sano.

CÓMO DISMINUIR SU RIESGO

- Elija arroz integral de grano entero en lugar de arroz blanco para consumir más fibra.
- Evite los refrescos azucarados y beba aguas frescas sin azúcar añadida.
- Use aceites de oliva y canola en lugar de mantequilla o manteca.

CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA

- Evite o limite al mínimo los condimentos con alto contenido de grasas saturadas, como la crema agria y el queso.
- Elija tortillas 100 % de maíz en lugar de tortillas de harina.
- Elija proteínas magras como el pollo y el pescado en lugar de opciones más grasosas como la carne de res o de puerco.

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE COMESTIBLES

- Elija frijoles secos enteros o frijoles de lata sin sal añadida para eliminar el exceso de sodio.
- Compre carnes magras, como el pollo y los mariscos a granel o congelados.
- Elija productos lácteos con bajo contenido de grasa, queso parcialmente descremado y crema agria light.

Para leer más consejos sobre cómo mantener el corazón sano, consulte **stanfordhealthcare.org/foodforheart**

Stanford MEDICINE | Health Care