

## Recomendaciones Generales

### ▶ Apuesta por una dieta equilibrada

Se recomienda que el consumo calórico esté ajustado al gasto energético (actividad física) para conseguir y mantener un peso saludable (Índice de masa Corporal: 20-25).

### ▶ Apuesta por una dieta sin exceso de sal (< 5 gr de sal día)

Evite los alimentos procesados (el 80 % de la sal que se ingiere procede de alimentos procesados como los platos precocinados). No abuse de la sal en la preparación y la condimentación de los alimentos.

### ▶ Lea el etiquetado de los alimentos

Intente sustituir las Grasas no saludables:

#### ▶ GRASAS SATURADOS

Grasas de origen animal, leche entera y derivados no desnatados, aceite de palma y coco.

#### ▶ GRASAS TRANS

Margarinas hidrogenadas, bollería industrial, alimentos fritos como aperitivos, etc.

Por Grasas más Saludables:

#### ▶ GRASAS POLI O MONOINSATURADAS

como la de los frutos secos al natural, pescado, aceite de oliva, semillas (maíz, girasol, soja).

### ▶ Apuesta por preparar adecuadamente los alimentos

Evite las frituras. Cocine los alimentos al vapor, hervidos, asados, guisados, plancha, parrilla.

### ▶ Cuando prepare Carne

Seleccione carnes magras y retire toda la grasa visible antes de cocinarla y la piel de las aves.



Con el aval de:



# DIETA CARDIOSALUDABLE

## ¡ELIJA MÁS SALUD, APRENDA A COCINAR DE MANERA SALUDABLE!

### Apueste por una Dieta Mediterránea

- ▶ Consuma alimentos vegetales en abundancia: **frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos al natural** (por ejemplo: 30 gr de nueces / día).
- ▶ Utilice el **aceite de oliva** (mejor si es aceite de oliva virgen extra) como grasa de elección para cocinar y aliñar las comidas.
- ▶ Consuma **cereales no refinados**: pan integral, pasta integral, arroz integral.
- ▶ Consuma **pescado** regularmente (pescado azul 2 veces semana) y huevos con moderación (3 – 4 semana).
- ▶ Consuma diariamente una cantidad moderada de productos **lácteos** (mejor si son lácteos desnatados).
- ▶ Consuma ocasionalmente carnes rojas y a ser posible formando parte de platos a base de verduras y cereales.
- ▶ Evite los alimentos procesados. Utilice alimentos frescos.
- ▶ Utilice fruta fresca como postre habitual.
- ▶ El **agua** es la bebida de elección de una dieta cardiosaludable.

### Distribuya su Día en 5 Tomas

- Desayuno y Media mañana (35 % de la ingesta del día)
- Comida (30 %)
- Merienda (10 %)
- Cena (25 %)

### Ideas para un Desayuno, Media Mañana o Merienda Cardiosaludable

<https://dietamediterranea.com/category/menus/>

### Organice su plato de manera CardioSaludable

Varíe lo más posible el tipo de alimento dentro de cada grupo aprovechando su disponibilidad según la estación del año.

#### VEGETALES

Verduras, Hortalizas, Hongos o Setas. Y una pieza de Fruta de postre.

#### CARBOHIDRATOS

##### ▶ Cereales

Pan, pasta o arroz (mejor si son integrales), maíz, mijo, espelta, quinoa, etc.

##### ▶ Tubérculos

Patata, boniato, etc .

##### ▶ Legumbres

Alubia (faba), guisantes, lentejas, garbanzos, etc .

Limite los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos).

#### PROTEINAS

##### ▶ Carnes, pescados, huevos, frutos secos, mariscos o quesos.

Limite las carnes rojas, quesos que no sean frescos o desnatados, carnes procesadas (hamburguesas, beicon) y embutidos que no sean jamón (curado o cocido), cecina o fiambre de pollo o pavo.

### IDEAS PARA UNA COMIDA O CENA CARDIOSALUDABLE

<http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/recetario.html>

<http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/>

[De\\_la\\_mesa\\_al\\_corazn.pdf](#)

<http://diabetesalacarta.org/recetarios-para-diabeticos/>

### Alimentos no recomendados

- ▶ Leche entera, Yogur no desnatado, nata, cremas y flanes, batidos, leche condensada, quesos curados.
- ▶ Embutidos. Hamburguesas, beicon, vísceras y patés.
- ▶ Manteca de Cerdo, tocino, aceites de coco o palma.
- ▶ Frutos secos salados, fritos o tostados.

### COMA FRUTOS SECOS PERO AL NATURAL SIN SALAR, FREÍR O TOSTAR.

- ▶ Refrescos.
- ▶ Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.
- ▶ Bollería y Repostería en general. Chocolate con menos del 75% de Cacao.

### RESERVE LOS DULCES Y POSTRES PARA DÍAS ESPECIALES, SI LE APETECE ALGO DULCE: TOMÉ FRUTA FRESCA Y DE TEMPORADA.

- ▶ Galletas, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc.
- ▶ Alimentos procesados como sopas de sobre, empanadillas, croquetas, fritos de pescado, empanados de pollo, pizzas, etc.

### RECUERDE QUE UNA DIETA ADECUADA, COMO PARTE DE UN ESTILO DE VIDA CARDIOSALUDABLE (ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, ABANDONO, CONSUMO DE TABACO, CONTROL DEL PESO), LE PODRÍA EVITAR UN 80% DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y HASTA UN 40% DE LOS CÁNCERES.