

LA ALIMENTACIÓN TAMBIÉN ES TRATAMIENTO

No todo es fármacos. Los hábitos saludables también forman parte del tratamiento y potencian sus beneficios. ♥

Elegir mejor los alimentos también ayuda a cuidar tu corazón, tus arterias y tu salud.



No hace falta ser perfecto. Hace falta tener método y constancia.

ALIADOS DE TU SALUD

Incorporá estos alimentos con frecuencia

VERDURAS



- ✓ Todas las verduras
- ✓ De hoja verde
- ✓ Brócoli, coliflor, repollo
- ✓ Tomate, zanahoria, morrón
- ✓ Zapallito, berenjena, hongos

FRUTAS



- ✓ Manzana, pera, naranja
- ✓ Pomelo, kiwi
- ✓ Frutillas, arándanos
- ✓ Frambuesas, ciruelas
- ✓ Durazno

Enteras, no en jugo

LEGUMBRES



- ✓ Lentejas, garbanzos
- ✓ Porotos, arvejas
- ✓ Soja, edamame

3-5
veces
por semana

CEREALES INTEGRALES



- ✓ Avena (la mejor)
- ✓ Cebada
- ✓ Arroz integral
- ✓ Quinoa
- ✓ Pan integral 100%
- ✓ Pastas integrales

FRUTOS SECOS



- ✓ Nueces, almendras
- ✓ Pistachos, avellanas

1 puñado
(30 g)
por día

SEMILLAS



- ✓ Chía, lino molido
- ✓ Sésamo, girasol

GRASAS SALUDABLES



- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Palta
- ✓ Aceitunas

PESCADOS



- ✓ Salmón, sardina
- ✓ Caballa, atún
- ✓ Trucha

2-3
veces
por semana

CARNES Y LÁCTEOS (MAGROS)



- ✓ Pollo sin piel
- ✓ Pavo
- ✓ Cortes magros
- ✓ Leche y yogur descremados
- ✓ Quesos magros



ALIMENTOS CON MAYOR EVIDENCIA PARA MEJORAR EL COLESTEROL LDL



Avena



Legumbres



Nueces y almendras



Aceite de oliva



Palta



Frutas ricas en fibra



Verduras



Semillas de lino y chia

Estos alimentos, junto con otros hábitos saludables, ayudan a mejorar tu perfil lipídico y reducir el riesgo cardiovascular.

EL PLATO SALUDABLE

Así armás comidas que cuidan tu corazón



½ plato: verduras

¼ del plato: proteína magra (pollo, pescado o legumbres)

¼ del plato: cereal integral o legumbres

+ Aceite de oliva, palta o frutos secos

Postre: una fruta



5 CAMBIOS QUE MÁS AYUDAN

- 1 Aumentar la fibra (25-35 g/día): avena, legumbres, frutas y verduras.
- 2 Reemplazar manteca y grasas animales por aceite de oliva.
- 3 Comer frutos secos diariamente (=30 g).
- 4 Consumir pescado azul 2-3 veces por semana.
- 5 Reducir ultraprocesados, carnes procesadas y grasas trans.



ALIMENTOS A LIMITAR

Cuanto menos, mejor



Manteca y crema



Quesos muy grasos



Embutidos y fiambres



Facturas y galletitas



Snacks



Papas fritas



Comida rápida



Carnes muy grasas



Bebidas azucaradas



Dulces y golosinas



Productos con grasas trans



¿NECESITÁS AYUDA?

Estamos para acompañarte



¿Cómo organizar mis comidas?



¿Qué ejercicio puedo hacer?



¿Qué objetivos son realistas para mí?



¿Necesito medicación para bajar de peso?



RECORDÁ

- ✓ No buscamos cambios perfectos.
- ✓ Buscamos cambios que puedas mantener.
- ✓ Tu salud no depende de la balanza, depende de tus hábitos.



Cada pequeño cambio suma. Empezar hoy es más importante que hacerlo perfecto.

