Qué comer para tener un corazón sano

Los pequeños pasos cuentan

Para cuidar bien el corazón, una de las cosas más importantes que puede hacer es comer alimentos que ayudan a que el corazón esté sano. Tal vez parezca obvio, pero hacerlo puede detener o incluso revertir enfermedades cardíacas.

Al principio, puede parecer que es mucha información para procesar. Sin embargo, no tiene que hacer todos estos cambios de una vez. Comience dando pasos pequeños. Con el tiempo, muchos pasos pequeños pueden hacer una gran diferencia en la salud de su corazón.

Adopte un hábito saludable. Es fácil incluir frutas y vegetales en cada comida. Todo cuenta: frutas y vegetales frescos, congelados, enlatados y deshidratados.

aetna®

aetna.com

91.03.193.2 (2/19)

Consejos para tener un corazón sano

Haga estos cambios de estilo de vida para mantener la fuerza y la salud del corazón.

Llene su plato de color.
Coma frutas y vegetales variados de color intenso, como verde, anaranjado y amarillo.

Coma granos variados.
Incluya en su dieta alimentos integrales con fibra y nutrientes, como avena, pan de trigo integral y arroz integral.

Coma pescado por lo menos dos veces por semana.
Los pescados grasosos que contienen ácidos grasos omega-3, como el salmón, la caballa y la trucha de lago, son los mejores para el corazón.

Limite la sal para disminuir la presión sanguínea.
Intente comer menos de 2,300 mg de sodio por día, o menos de 1,500 mg si ya tiene presión sanguínea alta.

Elija grasas saludables.
Las grasas insaturadas, como los aceites de oliva, canola, maíz y girasol, son parte de una dieta para tener un corazón saludable.

Si bebe alcohol, consuma cantidades pequeñas.
Aun si bebe con moderación, considere reducir el consumo de alcohol a una bebida por día en el caso de las mujeres o dos bebidas por día en el caso de los hombres.

Reduzca el consumo de azúcar.
Limite las bebidas y los alimentos con azúcares agregados, ya que tienen muchas calorías y pocos nutrientes.

Limite las grasas saturadas.
Elija alimentos como carnes magras, pescado, vegetales, frijoles, frutos secos y productos lácteos descremados o bajos en grasa.

"Aetna" es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas "Aetna").

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Aetna y Healthwise no se responsabilizan por las decisiones que usted tome sobre la base de esta información. Si tiene necesidades específicas de atención de salud o desea información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor de atención de salud. ©2019 Aetna Inc. Para obtener más información sobre los planes de Aetna®, visite **aetna.com**.

aetna®

© 2019 Aetna Inc.
91.03.193.2 (2/19)

aetna.com