



American Heart Association.

# 10 formas de mejorar tu salud cardíaca

1

Equilibra la ingesta de calorías con actividad física.



2

Agrega frutas y verduras variadas.



3

Incorpora cereales integrales.



4

Céntrate en fuentes de proteína saludables, principalmente en mariscos y aquellas de origen vegetal.



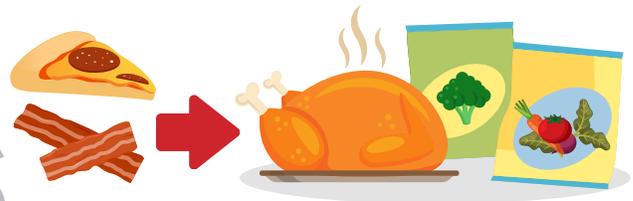
5

Utiliza aceites líquidos vegetales no tropicales.



6

Consumo alimentos mínimamente procesados.



7

Reduce al mínimo los azúcares añadidos.



8

Reduce el consumo de sal.



9

Limita el consumo de alcohol. (Si no bebes alcohol, mantente así).



10

Sigue estas recomendaciones, ya sea que comas en casa o fuera.

¿Necesitas más ideas para considerar? Visita [heart.org/eatsmart](https://heart.org/eatsmart) (sitio web en inglés).