



American Heart Association.

10 maneras de mejorar tu salud cardíaca

1 Equilibra las calorías que comes con actividad física.



2 Busca una variedad de frutas y verduras.

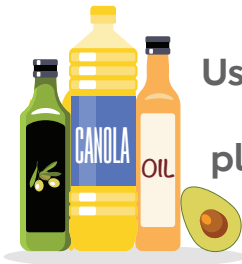


3 Elige productos integrales.



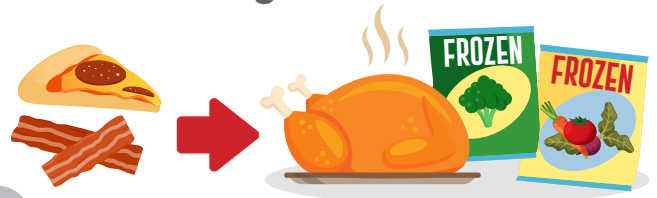
4 Incluye fuentes de proteínas saludables, principalmente plantas y mariscos.

5



Usa aceites líquidos que no sean de plantas tropicales.

6



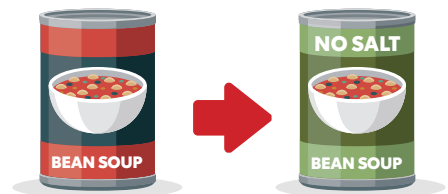
Elige alimentos mínimamente procesados.

7



Evita productos con azúcares añadidos.

8



Reduce la sal.

9



Limita el consumo de alcohol.



10

¡Haz todo esto dondequiera que comas!

¿Quieres informarte más? Go to www.heart.org/eatsmart