

para mujeres

ADOPTA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nutre tu cuerpo y tu mente

Comer sano puede ser fácil. Sí, léste bien. Mantener una dieta nutritiva que favorezca todo tu bienestar no se consigue con dietas de moda, con comidas insípidas ni contando calorías. Todo es cuestión de equilibrio, encontrar opciones sabrosas que te gusten y tomar decisiones saludables.

- » **No pasa nada si comes de más.** Disfruta: verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, aves de corral sin piel, pescado y mariscos.
- » **Menos es más.** Limita: bebidas azucaradas, alcohol, sodio, carnes rojas y procesadas, carbohidratos refinados como las azúcares añadidas y los alimentos de grano procesados, productos lácteos ricos en grasas, alimentos altamente procesados y aceites tropicales como coco y palma.
- » **Deja las grasas trans y los aceites parcialmente hidrogenados** (que se encuentran en algunos productos horneados comerciales y alimentos fritos).

Aprende a amar las etiquetas

Las etiquetas más importantes que debes amar no se encuentran colgadas en tu armario, sino guardadas en tu despensa. Aprender a leer y comprender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables. Cuando tengas más de una opción, elige los productos con menos sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos que te ayudarán a mantener el rumbo hacia una alimentación sana.

» TEN EN CUENTA LAS CALORÍAS

Conoce los tamaños de las porciones y sostenlas en una cantidad razonable. Para mantener un peso saludable, intenta consumir más o menos las mismas calorías que gastas con la actividad física.

» SÉ LA REINA DE TU COCINA

Aprende métodos de preparación saludables y controla el contenido nutricional de tus comidas mientras cocinas más en casa.

» BUSCA LA MARCA DE VERIFICACIÓN DEL CORAZÓN

La marca de verificación del corazón en los productos alimenticios te ayudará a encontrar alimentos que pueden formar parte de un plan de alimentación saludable.

» INSPIRATE

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) tiene cientos de recetas saludables para el corazón para elegir.

GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres a adoptar una alimentación sana compartiendo con tus amigas una receta para tener un corazón sano de [recipes.heart.org](https://www.heart.org).

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (sitio web en inglés)

© 2024 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
Go Red For Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño del vestido rojo es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Se prohíbe el uso no autorizado.

Go Red for Women is nationally sponsored by

 **CVS Health.**

