



American Heart Association.

10 maneras de mejorar tu salud cardíaca

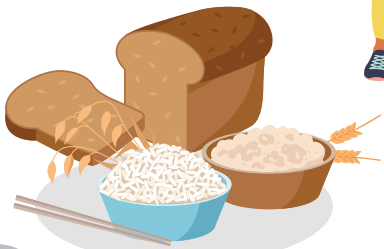
1 Equilibra las calorías que comes con actividad física.



2 Busca una variedad de frutas y verduras.



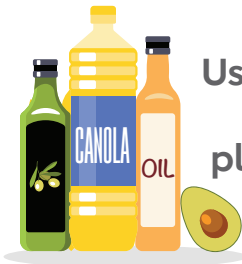
3 Elige productos integrales.



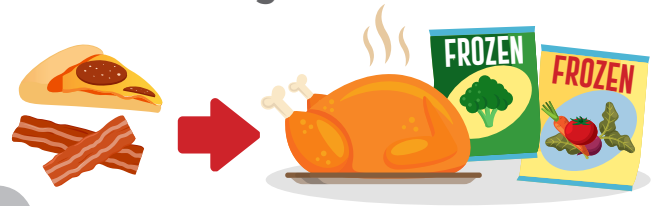
4 Incluye fuentes de proteínas saludables, principalmente plantas y mariscos.



5 Usa aceites líquidos que no sean de plantas tropicales.



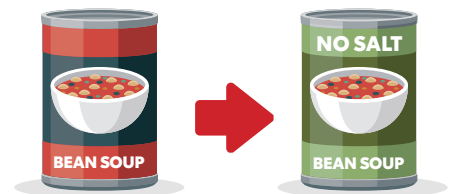
6 Elige alimentos mínimamente procesados.



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