

# Guías dietarias para un corazón saludable

Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en Puerto Rico. Es por esto que tenemos que tomar acción y realizar modificaciones en nuestros estilos de vida para mantener un corazón sano.

La alimentación debe ser clave en este proceso. Para mantener un corazón sano es necesario consumir alimentos que sean bajos en grasas saturadas, colesterol y altos en fibra.

**A continuación, se presentan las guías dietarias para un corazón saludable.**



## Según La Asociación Americana del Corazón, consume:

- **Frutas y Vegetales:** Al menos 4.5 tazas al día
- **Pescados ricos en Omega-3:** (entre ellos: salmón, atún, sardinas): al menos dos servicios a la semana de 3.5 onzas
- **Fibra:** alimentos altos en fibra, que contengan tres gramos o más por porción
- **Sodio:** menos de 1,500 mg al día, lo que equivale a un poco menos de una cucharadita de sal
- **Bebidas azucaradas:** no más de 450 calorías a la semana (36 onzas)
- **Nueces y Semillas:** al menos 4 servicios a la semana (1 servicio = 2 cucharadas)
- **Carnes procesadas:** no más de dos servicios a la semana
- **Colesterol:** no más de 300 mg de colesterol al día. Consulte la etiqueta nutricional de los alimentos.

**Recuerde, pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia para llevar una mejor vida.**

**Humana**

PRHJW67SP

American Heart  
Association® 

Fighting Heart Disease and Stroke

Tomado y adaptado de la Asociación Americana del Corazón

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).