

Mejore su salud cardiovascular

La Asociación Americana del Corazón nos exhorta a eliminar y/o evitar el consumo de los siguientes alimentos para un corazón y sistema circulatorio saludable:

- **Productos lácteos con más de 2% grasa; como la leche, yogur, mantequilla y quesos.**
- **Vísceras (órganos) de animales; tales como el hígado, la molleja, los riñones, el corazón, entre otros.**
- **La piel de las aves, como la del pollo o del pavo.**
- **Embutidos como salchichas, mortadella, salchichón, “hot-dogs”, salami, entre otros.**
- **Carne de res y sus cortes grasosos**
- **Carne de pato y ganso**
- **Productos de repostería hechos con yemas de huevo, manteca, aceite de coco o palma, queso o leche.**



Además, recomienda consumir 9 o más porciones de frutas y vegetales diariamente

No olvide, añadir a su dieta más pescados, granos, nueces y semillas; ya que son altos en proteína y omega 3, componentes para mejorar su salud cardiovascular.

Humana

PRHK6JJSP

Preparado por: Wellness and Quality Department

HumanaHealth
en tu empresa

Humana cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY:711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). **繁體中文 (Chinese):** 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).