



American Heart Association.

Healthy for Good™

# Ingredientes esenciales para la preparación de comidas saludables para el corazón

Para una preparación de comida saludable sin complicaciones, asegúrate de tener una despensa abastecida. Tener algunos ingredientes básicos en tus alacenas, así como el refrigerador y el congelador, te ahorran tiempo y preocupación en las ocupadas noches de la semana e incluso en los fines de semana cuando no tienes tiempo para ir al supermercado.



## Alacenas y despensa

- ✓ **Utiliza ingredientes para "armar una cena":** frijoles enlatados o secos, como riñón, papa, negro, mantequilla y alubia blanca; atún enlatado o envasado, salmón y pollo; salsa para espagueti
- ✓ **Verduras enlatadas:** para guarniciones sencillas y agregar a sopas y salsas
- ✓ **Granos enteros:** arroz integral, avena, cuscús, trigo burgol y quinua; pastas de grano entero, panes y tortillas (guarda pan y tortillas adicionales en el congelador); harina integral o harina de maíz para hornear
- ✓ **Aceites de cocina:** aceites vegetales no tropicales, como de oliva, canola y maíz
- ✓ **Frutos secos, semillas y mantequillas a base de frutos secos:** para papas fritas y guarniciones (y aperitivos sabrosos)
- ✓ **Caldos:** de pollo, carne o verduras bajos en sodio, sin grasa; para hacer sopas
- ✓ **Hierbas y especias secas:** mantén una variedad a mano y compra o crea mezclas de condimentos sin sal



## Refrigerador y congelador

- ✓ **Proteínas:** filetes de pescado no apanados, pechugas de pollo sin piel, carnes magras o extra magras; tofu
- ✓ **Productos lácteos:** leche semidescremada y descremada, yogur y queso
- ✓ **Margarina suave:** hecha con aceite vegetal no hidrogenado y sin grasas trans
- ✓ **Verduras y frutas congeladas:** elige una amplia variedad (muchos colores) sin salsas saladas ni jarabes azucarados



## Compara las etiquetas nutricionales

- ✓ **Elige productos con las cantidades más bajas** de sodio, azúcares añadidas y grasas saturadas, y sin grasas trans
- ✓ **Busca el distintivo Heart-Check** para identificar fácilmente alimentos que forman parte de una dieta saludable



Para obtener más consejos, visita [heart.org/healthyforgood](http://heart.org/healthyforgood).

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Healthy for Good es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado.