

# Cuida tu corazón en la mesa

Alimentos que **protegen el corazón y las arterias**: dieta mediterránea rica en aceite de oliva, pescado, verduras, fruta y legumbres.



## Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa cardioprotectora; base mediterránea.



## Pescado azul

Recomendado

Omega-3 protector del corazón.



## Verduras y hortalizas

Recomendado

Fibra, potasio y antioxidantes.



## Fruta entera

Recomendado

Fibra y potasio; mejor que en zumo.



## Legumbres

Recomendado

Fibra y proteína vegetal cardiosaludable.



## Frutos secos

Recomendado

Un puñado al día protege el corazón.



## La clave: dieta mediterránea y poca sal

El aceite de oliva, el pescado azul, las verduras, la fruta, las legumbres y los frutos secos son la base de un corazón sano. Reduce la sal, el azúcar y los ultraprocesados, y muévete a diario.

# Cuida tu corazón en la mesa

Alimentos que **protegen el corazón y las arterias**: dieta mediterránea rica en aceite de oliva, pescado, verduras, fruta y legumbres.



## Cereales integrales y avena

Recomendado

Fibra que ayuda con colesterol y glucosa.



## Ajo

Recomendado

Puede ayudar a la salud cardiovascular.



## Aguacate

Recomendado

Grasa buena y potasio.



## Agua

Recomendado

Hidratación sin azúcar ni sodio.



## Semillas de lino y chía

Recomendado

Omega-3 vegetal y fibra.



## Cacao puro (con moderación)

Recomendado

Flavonoides; sin azúcar añadido.



### La clave: dieta mediterránea y poca sal

El aceite de oliva, el pescado azul, las verduras, la fruta, las legumbres y los frutos secos son la base de un corazón sano. Reduce la sal, el azúcar y los ultraprocesados, y muévete a diario.

# Cuida tu corazón en la mesa

Alimentos que **dañan el corazón**: sal, grasas saturadas y trans, azúcar y ultraprocesados.



## Sal en exceso

**Evitar**

Sube la tensión, factor de riesgo cardiovascular.



## Embutidos y procesados

**Evitar**

Grasa saturada y sal.



## Bollería y grasas trans

**Evitar**

Las peores para las arterias.



## Fritos

**Evitar**

Grasa de mala calidad.



## Azúcar y refrescos

**Evitar**

Suben triglicéridos y peso.



## Carne roja grasa

**Con moderación**

Limita la grasa saturada.



## Lo que daña las arterias

La sal sube la tensión; las grasas saturadas y trans (embutidos, bollería, fritos) y el azúcar empeoran el colesterol y los triglicéridos. Reducir procesados es el mayor favor para tu corazón.

# Cuida tu corazón en la mesa

Alimentos que **dañan el corazón**: sal, grasas saturadas y trans, azúcar y ultraprocesados.



## Mantequilla y nata

Con moderación

Usa aceite de oliva.



## Alcohol

Con moderación

En exceso daña el corazón.



## Ultraprocesados

Evitar

Sal, azúcar y grasas malas.



## Quesos muy grasos

Con moderación

Grasa saturada y sal.



## Snacks salados

Con moderación

Sal y grasa; ocasional.



## Precocinados

Evitar

Cargados de sodio y grasas.



## Lo que daña las arterias

La sal sube la tensión; las grasas saturadas y trans (embutidos, bollería, fritos) y el azúcar empeoran el colesterol y los triglicéridos. Reducir procesados es el mayor favor para tu corazón.