

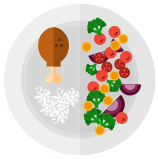


MODELO DE PLATO PARA UN CORAZÓN SANO



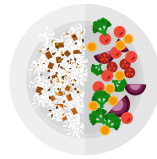
Seguir una dieta saludable juega un papel central en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares.

Hay dos formas de dividir los platos en la comida y la cena, para garantizar una dieta equilibrada y saludable para el corazón.



Plato - T

- › 1/2 plato de verduras
- › 1/4 plato de proteína
- › 1/4 plato de carbohidratos ricos en fibra



Plato mixto

- › 1/2 plato de verduras
- › 1/2 plato de proteína y carbohidratos ricos en fibra mezclados

Ejemplos de verduras, proteínas y carbohidratos ricos en fibra

- › 1/2 plato de **verduras**, especialmente con alto contenido de fibra, como verduras de hoja (espinacas, col rizada, repollo, etc.), zanahorias, pimientos morrones o brócoli.
- › 1/4 de plato de **proteína** (como pollo o pavo sin piel), cualquier tipo de pescado o proteína vegetal (como lentejas o garbanzos).
- › 1/4 de plato de **carbohidratos ricos en fibra**, como arroz integral, pasta integral, cebada o boniato.

También es bueno incluir una pequeña porción de grasas saludables con cada comida, como un chorrito de aceite de oliva, semillas o pescado azul (como caballa) como proteína.

Recuerda

Las lentejas, los garbanzos y las habichuelas proporcionan carbohidratos y proteínas, por lo que puedes servirte más de 1/4 en el plato.

Asegúrate de comer suficientes proteínas y verduras para saciar tu hambre.

La proteína es más saciante que las grasas y carbohidratos, por lo que es importante que al menos 1/4 de tu plato sea proteína.