

Consejos para comer equilibradamente

- **Come más alimentos ricos en fibra:** los alimentos ricos en fibra reducen el riesgo de infarto, ya que la fibra absorbe el colesterol de la sangre
 - Fruta fresca: plátanos, manzanas, naranjas, etc.
 - Alimentos integrales: pan, harina y pasta
 - Alubias cocidas, frijoles, guisantes y lentejas
 - Patatas hervidas con la piel
 - Nueces sin sal o frutos secos-en lugar de patatas fritas y cacahuetes asados
 - Arroz integral
- **Come más alimentos con poca grasa:** los alimentos con pocas grasas te ayudan a estar delgado y sano y a mantener niveles bajos de colesterol
 - Margarina light
 - Carnes magras y blancas: pollo, pavo, etc.
 - Verduras frescas crudas, hervidas o al vapor, servidas sin mantequilla ni aceite
 - Yogur desnatado en lugar de nata
 - Leche descremada o semidesnatada
 - Alimentos cocinados a la plancha, al vapor o al horno
 - Pescado no graso
- **Evita las sustancias que afectan al estado de ánimo:** evita o reduce el consumo de alimentos y bebidas que pueden causarte estrés
 - Té y café
 - Bebidas de cola
 - El azúcar en el té y el café, los cereales para el desayuno y los refrescos
 - Postres
 - La sal, tanto en lo que cocine como en los snacks
- **Come menos grasas:** reduce el consumo de grasas porque aumentan el colesterol
 - Fritos
 - Mantequilla, margarina
 - Leche entera
 - Carnes –ternera, y cordero-
 - Patatas fritas, chocolate y pasteles
 - Nata, mayonesa o salsas