

CUIDA A TU CORAZÓN CON AMOR

SE PROPONGA METAS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN



¿QUÉ FACTORES DE RIESGO TENGO PARA UNA ENFERMEDAD CARDÍACA?

MI COLESTEROL TOTAL:



MI NIVEL DE COLESTEROL LDL:



MI COLESTEROL HDL:



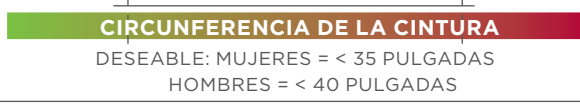
MI NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS:



MI PRESIÓN ARTERIAL:



MI CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA:



MINUTOS DE ACTIVIDAD POR DÍA:



MIS METAS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN

MI DIETA:

- Voy a proponerme a incluir más alimentos ricos en nutrientes en mi dieta. Nutrientes importantes para incorporar son el potasio, los ácidos grasos omega-3, la fibra dietética y las vitaminas antioxidantes C, E y A de los alimentos.
- Voy a intentar a sustituir las grasas saturadas por grasas de origen vegetal o insaturadas como las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.
- Procuraré saborear mis alimentos con condimentos o sazonadores bajo en sodio y/o hierbas y especias.
- Voy a mantener mi apetito bajo control seleccionando buenos bocadillos que contengan proteínas y fibra. Una buena idea para una merienda es 1/2 taza de palomitas de maíz sin sal con 1 cucharada de pasas y 1/4 taza de almendras tostadas.

MI ESTILO DE VIDA:

- Voy a moverme más. (Voy a hablar con mi proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios).
- Voy a visitar a mi médico regularmente para asegurarme que mis factores de riesgo estén siendo monitoreados.
- Voy a mantener un peso saludable.
- _____

Visite Almonds.com para encontrar más información sobre como las almendras forman parte de una dieta baja en grasas saturadas y ayudan a mantener niveles saludables de colesterol y un corazón sano.

Referencias:
 Mayo Clinic <http://www.mayoclinic.com>
 American Heart Association
<http://www.heart.org>



1. American Heart Association. Numbers That Count, www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Numbers-That-Count_UCM_305427_Article.jsp.

EMPEZEMOS PASO POR PASO

¿En qué lugar come usted durante el día? ¿Cómo puede hacer una mejor selección de alimentos para promover la salud al corazón? Tomar decisiones inteligentes durante todo el día es simple. Echemos un vistazo más de cerca:

EN SU DESPENSA:	¿EN QUÉ PUEDO MEJORAR?
1. BOCADILLOS: _____	1. _____
2. ALIMENTOS ENLATADOS: _____	2. _____
3. PASTAS/PRODUCTOS SECOS: _____	3. _____
4. ACEITES PARA COCINAR/GRASAS: _____	4. _____
5. OTRO: _____	5. <i>Mantenga almendras enteras naturales como un alimento básico y versátil en su despensa.</i>

EN EL TRABAJO:	¿EN QUÉ PUEDO MEJORAR?
1. ESCRITORIO: _____	1. _____
2. MÁQUINAS DE DESPENSA DE ALIMENTOS: _____	2. <i>Elija las opciones de alto contenido de fibra, tales como palomitas de maíz con bajo contenido de grasa, pretzels de grano integral o una mezcla de almendras.</i>
3. ALMUERZO: _____	3. _____
4. BEBIDAS: _____	4. _____
5. OTRO: _____	5. _____

A LA CARRERA:	¿EN QUÉ PUEDO MEJORAR?
1. BOLSA DE EJERCICIO: _____	1. _____
2. CARTERA: _____	2. <i>El tamaño perfecto para una porción de almendras es 23 almendras. Un bocadillo para llevar a la carrera sin ocupar mucho espacio.</i>
3. CARRO: _____	3. _____
4. OTRO: _____	4. _____

EN LA TIENDA:	¿EN QUÉ PUEDO MEJORAR?
1. ¿CUÁNDO VA DE COMPRAS? _____	1. _____
2. ¿CUÁL ES SU RUTINA DE COMPRAS? _____	2. _____
3. ¿CÓMO PLANEASUS COMIDAS? _____	3. <i>Planee las comidas de la semana por adelantado, busque nuevas recetas en Almonds.com.</i>