

Alimentos para el corazón



ANATOMÍA DE UNA

Hamburguesa saludable para el corazón

CAMBIE DE SALSA

Sustituya las salsas secretas y la mayonesa por mostaza o ketchup.

SUSTITUYA LA CARNE ROJA

Elija opciones más saludables que la carne de res como el pavo o las hamburguesas vegetales.

AÑADA MUCHOS VEGETALES

Agregue lechuga, tomate y otras verduras a su hamburguesa para obtener más nutrientes, fibra y sabor.

MEJORES BOLLOS

Los bollos integrales tienen más fibra y nutrientes que los bollos blancos.

Celebre el Mes del Corazón al adoptar pequeñas medidas diarias para prevenir enfermedades cardíacas, proporcionadas por nuestros destacados especialistas en dietética de Stanford Health Care.

Reconocido como uno de los 10 mejores centros de cardiología y cirugía cardiovascular en el país.



Para obtener más información y consejos saludables para el corazón, consulte stanfordhealthcare.org/foodforheart

