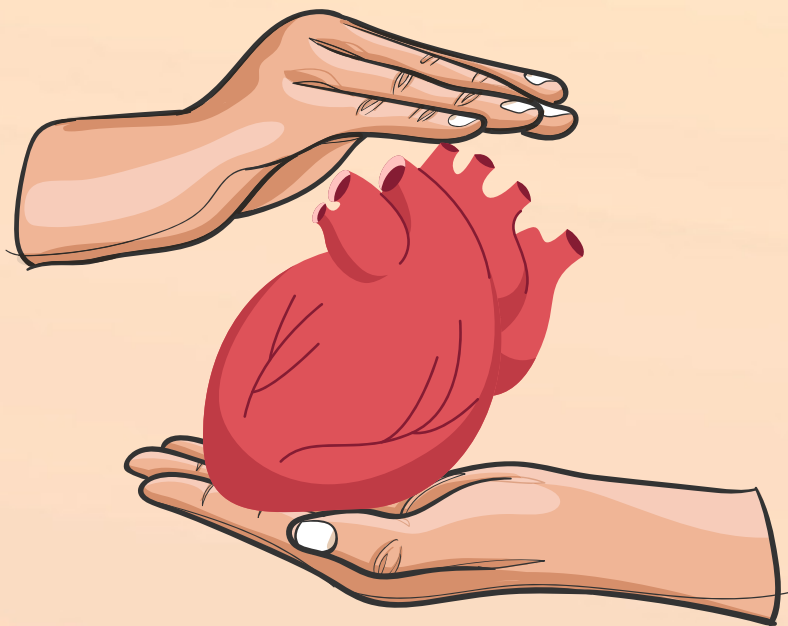




Cuida tu corazón
comiendo alimentos saludables
y que no dañen el planeta



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Salud y Consumo
Unidad de Salud Pública

Empieza a cuidar tu salud y el planeta cambiando tus costumbres y rutinas

Una alimentación saludable
ayuda a tu cuerpo a estar fuerte
y sin enfermedades.

Por ejemplo, tomar alimentos como:

- frutas, verduras,
- cereales, pescados
- y pocas comidas
con mucha grasa o azúcar.

Se debe comer de forma
que cuidemos el planeta.

Por ejemplo:

- Elegir alimentos
que no dañen la naturaleza.
- No tirar la comida.
- Y usar menos plásticos.

Si comes bien y cuidas al planeta,
ayudas a tu salud y a la Tierra.

¡Haz cosas buenas para tu cuerpo
y para el planeta!

1. Come sano y cuida el planeta.

Para estar sano o sana
y cuidar la Tierra,
es bueno elegir bien lo que comemos.
Debemos comer más alimentos
que procedan de las plantas, como, por ejemplo:



- Frutas como las manzanas, naranjas o plátanos.
- Verduras como las zanahorias, las berenjenas o la lechuga.
- Legumbres como las lentejas o los garbanzos.
- Frutos secos como las nueces o las almendras.
- Cereales como el arroz integral o la avena.
- Semillas como la chía o el lino.

Es mejor comerlos cuando están frescos,
es decir, durante la temporada del año en la que se producen,
y si vienen de lugares cercanos a donde vivimos, mucho mejor.
Así ayudas a que el planeta esté más limpio
y proteges tu salud.

Además, comer bien es muy importante
para evitar problemas del corazón.
También ayuda a cuidar y mejorar la salud
si ya tienes alguna enfermedad del corazón.

2. Bebe bastante agua.

Bebe suficiente agua
para que tu cuerpo esté bien, esté sano.
No tomes mucho alcohol
ni refrescos con azúcar o burbujas.
Beber mucho alcohol
puede afectar a tu corazón
y hacer que enferme.



3. Haz ejercicio todos los días.

Hacer ejercicio todos los días
te ayudará a fortalecer tu corazón
y a estar en buen estado de salud.
Puedes caminar, correr,
nadar o montar en bicicleta
durante 30 minutos cada día.
También es bueno hacer ejercicios
para fortalecer tus músculos.



4. Descansa bien y cuida tu mente.

Puedes hacer cosas que te relajen y te ayuden a sentirte bien, como:

- Meditar.

Meditar es hacer una pausa para estar tranquilo o tranquila y concentrarte en tu respiración o en algo que te calme.

- Respirar despacio y profundo.

- Hacer yoga.

Consiste en mover el cuerpo con ejercicios suaves y respiración tranquila.

- Hacer actividades con las que disfrutes.



Estas actividades te ayudan a relajarte y a estar más tranquilo o tranquila.

Si estás preocupado o cansado durante muchos días, eso puede hacer que tu corazón enferme.



Consejos fáciles para comer sano y cuidar el planeta.

Comer de forma sana y cuidar el planeta
es muy importante
para tener un corazón fuerte y vivir mejor.
Lo que comemos cada día
influye en nuestra salud
y también en la salud del planeta.

1. Elige alimentos frescos y que no estén envueltos en plástico.

- Elige alimentos frescos y naturales.
Mejor si son de temporada,
de tu zona
y sin muchos envoltorios.
Evita los alimentos muy preparados
o con muchos envases.
Son mejores para tu salud
y para la salud del planeta.
- Come más alimentos
de los que producen las plantas.
Por ejemplo: legumbres, frutas,
verduras y cereales integrales.
Estos alimentos cuidan tu salud
y son buenos para la Tierra.



- Añade grasas buenas a tu comida.
Puedes usar aceite de oliva,
comer frutos secos,
pescado azul y semillas.
Estas grasas ayudan
a cuidar tu corazón.



- Usa poca sal en tus comidas.
En lugar de sal,
puedes usar especias
como la pimienta o la canela
para dar sabor a los platos.
Así cuidas tu salud y tu corazón.



echa poca sal

- Come menos productos
preparados y envasados.
Mira las etiquetas
antes de comprarlos.
Elige los que tienen
pocos ingredientes
y que sean conocidos.
También es bueno fijarse
de dónde vienen esos productos.



- Evitar comer alimentos que tengan
cosas malas para tu salud,
como por ejemplo, mucha azúcar,
harinas blancas, mucha sal o grasas malas.



- Haz una lista de lo que necesitas comprar. Antes, revisa lo que tienes en la despensa, la nevera y el congelador. Así evitarás comprar de más y desperdiciar comida.



Pon atención
en la cantidad de sal y de azúcar
que consumes.

La **Organización Mundial de la Salud**

recomienda no tomar
más de 5 gramos de sal al día.
5 gramos de sal es la cantidad
de una cucharadita pequeña.

Cuanta menos azúcar
añadas a tu comida,
mejor para tu salud.
No tomes más
de 25 gramos de azúcar al día.
25 gramos de azúcar,
es la cantidad de 6 cucharaditas pequeñas.



Organización Mundial de la Salud:

Grupo de personas expertas
que trabajan para cuidar la
salud de toda la ciudadanía.
Dan consejos para que
todas las personas vivan
mejor y sin enfermedades.

2. Organiza lo que vas a comer durante la semana.

Cada plato de comida debe contener muchas verduras, unas veces puedes tomarlas crudas y otras veces cocinadas.

Añade también un poco de cereales integrales como arroz integral, pan, pasta o avena.

Y un poco de proteínas saludables.

Las proteínas están en alimentos como el pollo, pescado, huevos, garbanzos o lentejas.



Además, es mejor si usas aceite de oliva para cocinar, bebes agua en cada comida y haces ejercicio cada día.

Si llenas tu plato con estos alimentos, seguirás las indicaciones del Plato de Harvard.

El Plato de Harvard te ayuda a comer de forma equilibrada, es decir, la cantidad justa de cada tipo de alimento.



Adaptación
del Plato Harvard

Y recuerda hacer ejercicio cada día para estar más saludable.

- **Frutas y verduras**

Come frutas y verduras
en todas tus comidas.
Mejor si son de temporada
y de tu zona.
A veces, cómelas crudas
como en ensaladas
y otras veces cocinadas.



- **Cereales y tubérculos**

Una parte pequeña de tu plato
debe tener cereales o tubérculos.
Los tubérculos son alimentos
que nacen en la tierra
y tienen muchos nutrientes
como las patatas, boniatos o maíz.
Elige cereales integrales
como pan, arroz o pasta integral.



- **Pan integral.**

Puedes comer pan integral todos los días.
Reparte las porciones de pan
en el desayuno, comida y cena.
Una ración normal de pan
es de 40 a 60 gramos,
que son 1 o 2 rebanadas por comida.



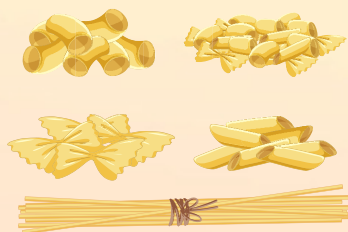
– Arroz integral.

Puedes comer arroz integral entre 2 y 3 veces por semana. Es más saludable que el arroz blanco porque tiene más fibra.



– Pasta integral.

Puedes comer pasta integral entre 2 y 3 veces por semana. Es mejor que la pasta blanca porque ayuda a hacer la digestión y tiene más fibra.



– Patata.

Puedes comer patatas entre 2 y 4 veces por semana. Es mejor cocinarlas hervidas, al horno o al vapor.



• Proteínas

Una cuarta parte de tu plato, debe tener alimentos con proteínas.

Las proteínas pueden venir de plantas, como los garbanzos o de animales, como el pollo o el pescado.

Las proteínas ayudan a reparar los músculos, la piel y otras partes del cuerpo.



a) Proteínas que vienen de plantas

– Legumbres.

Puedes comer legumbres más de 4 veces a la semana. Las legumbres son alimentos como las lentejas o los garbanzos. Son buenas porque tienen proteínas y fibra que ayudan a tu cuerpo a estar más sano.



– Frutos secos.

Puedes comer 30 gramos de frutos secos al día o, al menos, 3 veces por semana. Los frutos secos son alimentos como nueces, almendras o avellanas. Son buenos porque tienen grasas saludables y energía para tu cuerpo.



b) Proteínas que vienen de animales

– Huevos.

Puedes comer hasta 1 huevo al día. Los huevos ayudan a tu cuerpo porque tienen nutrientes importantes.



– Lácteos no azucarados.

Puedes tomar 2 raciones al día.
Los lácteos son alimentos como la leche, el yogur o el queso. Es mejor que no tengan azúcar añadida para cuidar tu salud.



– Pescados.

Puedes comer pescado, más de 3 veces por semana. De esas veces, 2 deben ser pescado azul, como el salmón o la sardina. El pescado tiene nutrientes buenos para cuidar de tu corazón.



– Carnes.

Puedes comer carne entre 3 y 4 veces por semana. Es mejor elegir carnes que tengan poca grasa. Así cuidas mejor tu salud.



Recuerda:

No tires comida.

Organiza bien lo que vayas a comprar o usar.

Así aprovechas todo lo que tienes
y evitas desperdiciar comida.



NOTA IMPORTANTE:

Todos estos consejos y recomendaciones
son de la Sociedad Española de Arteriosclerosis.
La Sociedad Española de Arteriosclerosis
es un grupo de personas expertas
que estudian cómo cuidar
las enfermedades del corazón.



Indican que para evitar problemas del corazón es importante seguir estas recomendaciones:

1. **Comer alimentos saludables**, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas buenas. Las proteínas son nutrientes que ayudan a construir y reparar el cuerpo. Son importantes para los músculos, la piel y los órganos.



2. Hacer ejercicio todos los días.
3. No fumar ni beber mucho alcohol.
4. Descansar bien y controlar el estrés.
5. Mantener un peso saludable.
6. Ir al médico para que revise si tu corazón y tu sangre están bien.



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

Delegación de Salud y Consumo

Unidad de Salud Pública