



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ **para niños**

COMER

BALANCEADO



CREA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Toma decisiones y haz cambios de forma inteligente para desarrollar un estilo de alimentación saludable en general. **Escucha a tu cuerpo: si tienes hambre, elige una opción saludable. Cuando te sientas satisfecho, deja de comer.**

DISFRUTA

las verduras, las frutas, los cereales integrales, los frijoles, las legumbres, los frutos secos, las proteínas vegetales, las proteínas animales magras, el pollo o pavo sin piel, el pescado y los mariscos¹.

LIMITA

las bebidas azucaradas (refrescos, jugos, té dulce y leches saborizadas), el sodio, las carnes rojas y procesadas, los carbohidratos refinados como las azúcares añadidas (arroz blanco y la mayoría de los panes blancos, masas, pasteles y galletas saladas) y los alimentos de granos procesados (papas fritas envasadas, dulces, sopas envasadas, nuggets de pollo, hot dogs y papas fritas), los productos lácteos enteros, los alimentos altamente procesados, los aceites tropicales como el aceite de coco y de palma, y el alcohol².

EVITA

las grasas trans y los aceites parcialmente hidrogenados (que se encuentran en algunos productos horneados comerciales y alimentos fritos)³.

Recuerda que todo es cuestión de equilibrio. No tenemos que comer de forma perfecta todo el tiempo, está bien disfrutar de nuestras golosinas favoritas de vez en cuando. Llevar una dieta saludable nos ayuda a tener energía, sentirnos bien y ser nuestra mejor versión. ¡Tomen decisiones saludables juntos como familia y hagan que la hora de comer sea divertida!



Encuentra recetas saludables para el corazón y aptas para niños en recetas. heart.org/en/collections/lifestyles/kid-friendly. Aprende a leer la información nutricional y descubre habilidades culinarias para que tus comidas sean más saludables en heart.org/healthyating.

Obtén más información en heart.org/lifes8

^{1,2,3}Lichtenstein AH, Appel LJ, Vadiveloo M, Hu FB, Kris-Etherton PM, Rebholz CM, Sacks FM, Thorndike AN, Van Horn L, Wylie-Rosett J; on behalf of the American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Cardiovascular Radiology and Intervention; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council. 2021 Dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2021;144:e472-e487. doi: 10.1161/CIR.0000000000001031