

¡Mantenga una dieta sana y muévase más!



Crear hábitos saludables no se consigue de la noche a la mañana, pero hacer pequeños cambios cada día puede tener un gran impacto en la salud de su corazón y su cerebro. Mantener una dieta sana, un peso saludable y hacer suficiente ejercicio físico puede ayudarle a reducir su riesgo de sufrir un infarto o enfermedades del corazón.



Este calendario puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de alimentación sana y actividad física un paso a la vez. Le ofrecemos algunas ideas para empezar, así como espacio para que escriba sus propios objetivos. No olvides celebrar las grandes y pequeñas victorias. ¡Tú puedes!

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¿Va al supermercado? Lea las etiquetas de los alimentos para conocer la cantidad de sodio por ración y compruebe si existen opciones bajas en sodio o sin sodio.

<http://bit.ly/2GcPqDw>

Encuentre pequeñas formas de mantenerse activo a lo largo del día. Suba las escaleras o camine durante la hora de la comida.

<http://bit.ly/2mOagPK>

Unos simples cambios pueden hacer que sus comidas y bocadillos sean más saludables. Elija verduras con hummus en lugar de papas fritas y salsa.

<http://bit.ly/3t0TF9u>

En lugar de salir a comer fuera, prepare las comidas en casa y guarde las sobras para ayudar a reducir el sodio. Estos repollitos serían un acompañamiento perfecto!

<http://bit.ly/2memcbY>

Intente planificar las comidas de la semana. Planificar por adelantado puede ayudarle a mantener un estilo de vida saludable.

<http://bit.ly/2sXykUo>

Aliméntese a lo largo del día con bocadillos saludables. Lleve manzanas o pimientos en rodajas para satisfacer sus antojos.

<http://bit.ly/2iPRnGM>

Puede que algunos de los alimentos más salados ni siquiera sepan salados. Cuidado con las principales fuentes de sodio en tu dieta.

<https://bit.ly/42BbQ8i>

Muévase un poco más cada día. Registre sus actividades físicas de la semana, ¡incluso pasar la aspiradora y trabajar en el jardín pueden contar!

<http://bit.ly/2HVe8dg>

Reconsidere su bebida. En lugar de gaseosas o refrescos azucarados, aromatiza el agua con pepinos o limones.

<http://bit.ly/2k5Wun0>

Añada sabor sin sal. Pruebe una nueva especia o hierba, como el pimentón o el tomillo.

<https://bit.ly/3eE20Mz>

¿Va a pedir en un restaurante? Comparta su comida con un amigo o familiar para reducir la cantidad de sodio que consume.

<http://bit.ly/2aXvxfR>

Recursos adicionales:

- Living Well Journal (A Healthy You)
- Living Well DC (Healthy Living)
- Nutrition and Physical Fitness Bureau (DC Health)
- Recipes for a Heart-Healthy Lifestyle (Million Hearts®)
- Sodium Reduction (CDC)
- Healthy Eating for a Healthy Weight (CDC)
- Healthy Eating Tools (MyPlate)
- Move Your Way (HHS)