

DECALOGO CARDIOSALUDABLE

- ♥ **El desayuno es una de las principales comidas del día.** Hay que empezar el día con energía y la mejor manera de hacerlo es tomando un desayuno completo y equilibrado.
- ♥ **La leche y los derivados lácteos:** quesos, yogures, etc. son alimentos muy completos, agradables y sencillos de tomar. Aportan proteínas, azúcares grasas, vitaminas y minerales, sobre todo calcio, imprescindible para nuestros huesos.
- ♥ **Los cereales deben constituir la base fundamental del desayuno junto con la leche** ya que proporcionan la base energética para las horas siguientes. Se pueden ingerir en forma de pan, una de las bases de la alimentación humana, o maíz, arroz).
- ♥ **Hay que tomar 2 ó 3 piezas de fruta al día.** Las frutas aportan fibra, vitaminas y azúcares, pudiéndose tomar en zumos, purés, compotas o diversas combinaciones. Si tomas zumo natural, bébelo recién exprimido para que no pierda sus propiedades.
- ♥ **El aceite de oliva debe formar parte del desayuno de una dieta cardiosaludable.** Ayuda a prevenir las enfermedades del corazón. Pruébalo en una rebanada de pan tostado o no, con un poquito de sal en sustitución de la mantequilla o la margarina (que contienen grasas saturadas).
- ♥ **Evita la bollería de fabricación industrial** ya que con frecuencia estos productos están elaborados con aceites de palma o coco, que perjudican nuestras arterias por el alto contenido en grasas saturadas. Sustitúyela por un buen bocadillo.
- ♥ **Las múltiples posibilidades de combinación de alimentos en el desayuno hacen que esta comida pueda ser tan variada y agradable como cualquier otra del día.**
- ♥ **Si sigues estos consejos, tu salud te lo agradecerá “de todo corazón”.**