



Enfermedades vasculares: Piensa en la alimentación

¿Qué es para mí lo más importante de la alimentación?

Para una alimentación menos grasa es importante reducir la bollería, dulces, helados, postres dulces, embutidos, beicon, salchichas, patés, margarinas, mantequillas, etc. En relación con estos alimentos:

¿En mi casa se compran? ¿Están accesibles o fáciles de tomar?

¿Los pido en tiendas, bares o cafeterías?

¿Puedo evitarlos? ¿Cómo?

Las siguientes son recomendaciones para una alimentación menos grasa. Las que ya hago las señalo con un 1 y las que puedo plantearme hacer las señalo con un 2:

- Retirar siempre la grasa visible de la carne: el gordo, la piel.
- Elegir carne menos grasa: pollo, conejo...
- Tomar con más frecuencia pescado que carne.
- Reducir las cantidades, que las raciones sean un poco más pequeñas.
- Tomar leche y yogures desnatados o semidesnatados.

¿Hago una alimentación muy rica en fruta, ensalada, verdura...?

Si decido tomar una pieza más de fruta cada día ¿Qué momento sería el mejor: desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena?
