



Saludable para el Corazón / Presión Alta

Preparación de Comidas Completas (1 Día)

Desayuno: Suave y Nutritivo

Componentes de la comida

- Avena natural (sin azúcar ni sal añadida)
- Puré de manzana sin azúcar o fruta fresca en su jugo
- Paquete de canela
- Nueces o semillas sin sal (porción pequeña)

Por qué funciona:

La avena y la fruta aportan fibra que apoya la salud del corazón, mientras que la canela añade sabor sin sodio.

Almuerzo: Balanceado y Satisfactorio

Componentes de la comida

- Atún o pollo en paquete (sin sal añadida, si está disponible)
- Galletas integrales bajas en sodio
- Ejotes o verduras mixtas enlatadas bajas en sodio
- Paquete de aceite de oliva o mostaza (sin azúcar añadida)

Por qué funciona:

La proteína magra ayuda a mantener la saciedad, los granos integrales favorecen la digestión y las verduras aportan potasio para ayudar a equilibrar el sodio.

Cena: Reconfortante y Saludable para el Corazón

Componentes de la comida

- Arroz integral o quinoa en taza para microondas (natural)
- Frijoles negros o lentejas bajos en sodio

Por qué funciona:

Esta combinación ofrece proteína vegetal, fibra y minerales que apoyan el control de la presión arterial.

Opcionales

- Té de hierbas (hibisco o manzanilla, si está disponible)
- Fruta fresca

Las comidas y sugerencias de alimentos compartidas por Nedavah se ofrecen con cuidado y consideración. No están destinadas a sustituir el consejo médico ni la orientación nutricional de un profesional de la salud. Se anima a cada persona a elegir los alimentos que mejor apoyen sus necesidades personales de salud.