



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

**SUPERCOMBUSTIBLE**



### 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 mariscos.

### LIMITA

las bebidas azucaradas (refrescos, jugos, té dulce y leches saborizadas), el sodio, las carnes rojas y procesadas, los alimentos ricos en azúcares (masas, pasteles, galletas saladas, dulces), los granos refinados (como el arroz blanco y la mayoría de los panes blancos), los productos lácteos enteros, los alimentos procesados de granos y los aceites tropicales como el de coco y el de palma.

### EVITA

las grasas trans (mencionadas en la etiqueta nutricional del alimento). Las grasas trans se encuentran en algunos productos horneados comerciales y alimentos fritos.

Obtén más información en [heart.org/lifes8forkids](https://heart.org/lifes8forkids) (sitio web en inglés)

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 [recipes.heart.org/en/collections/lifestyles/kid-friendly](https://recipes.heart.org/en/collections/lifestyles/kid-friendly) (sitio web en inglés).

Aprende a leer la información nutricional y descubre habilidades culinarias para que tus comidas sean más saludables en [heart.org/healthyating](https://heart.org/healthyating) (sitio web en inglés).