



A Yummy Variety

Each food group has foods that are good for your heart

Grains group

- sandwich bread, pita bread, English muffins, and bagels — choose whole grain as often as possible
- corn or lowfat whole wheat tortillas
- cooked hot cereals such as oatmeal — not instant — and whole grain cold cereals
- graham crackers, lowfat crackers (Triscuits or Ak-Mak), unsalted pretzels and plain popcorn
- starchy vegetables such as potatoes, peas or corn
- brown rice
- pasta such as noodles, spaghetti or macaroni

Fruit group

- fresh, frozen, canned or dried fruits — oranges, strawberries, cherries, grapes, papaya, grapefruit, bananas, apples, mangoes, pineapples, watermelons or peaches
- canned fruit cocktail
- fresh, frozen or canned fruit juice

Vegetable group

- fresh, frozen, or canned (with no salt added) green beans, carrots, cabbage, tomatoes, yucca, squash, spinach, turnip greens or broccoli
- one quarter of an avocado

Milk group

- choose lowfat dairy more often than a regular fat option
- fat free milk — also called skim — and 1 % milk are best
- fat free yogurt and cottage cheese
- cheeses lower in fat such as part-skim mozzarella, string cheese, farmers cheese and goat cheese

Meat and beans group

- chicken or turkey without the skin
- fish
- beef — look for round, sirloin, chuck, loin or extra lean ground beef
- pork — leg, shoulder, tenderloin and lean ham are the best
- nuts, eggs, beans, split peas and lentils including canned beans that have no salt added

Fats *you need small amounts of fat (no trans fats though) — up to 4 to 6 teaspoons per day*

- choose reduced calorie margarine such as Smart Balance or Benecol
- the best choices in oil are canola, corn, olive, peanut or sesame

Sweets *limit your sweets, some have a lot of calories or trans fats*

- frozen juice pops, frozen lowfat yogurt or sherbet
- Lowfat cake and cookies such as angel food cake, fig cookies, ginger-snaps, animal crackers or vanilla wafers





Una variedad deliciosa

Cada grupo alimenticio incluye alimentos buenos para su corazón

Grupo de los granos

- panes de sándwich, pita, panecillos ingleses y “bagels”. Consuma trigo o granos enteros cuando le sea posible
- tortillas hechas con maíz o trigo entero (bajas en grasas)
- cereales cocinados como la avena (no la instantánea) y cereales elaborados con granos enteros
- galletas “Graham” o bajas en grasa como las “Triscuits” o las “Ak-Mak”, “pretzels” y palomitas de maíz sin sal
- vegetales feculentos como: papas, arvejas y maíz
- arroz integral
- pastas (fideos, espaguetis y macarrones)

Grupo de las frutas

- frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas: naranjas, fresas, cerezas, uvas, papayas, toronjas, bananas, manzanas, mangos, pinas, melones o duraznos
- coctel de frutas enlatado
- jugo de frutas fresco, congelado o enlatado

Grupo de los vegetales

- vegetales frescos, congelados, enlatados (sin sal añadida) como: habichuelas, zanahorias, col, tomates, yuca, calabaza, espinaca, nabos o brócolis
- un cuarto de aguacate

Grupo de los productos lácteos

- escoja productos lácteos bajos en grasas más a menudo que los regulares
- la leche libre de grasa, (o descremada), y la leche 1 % son las mejores
- yogurt libre de grasa y queso “cottage”
- quesos bajos en grasas: “mozzarella”, granjero, de cabra, etc.

Grupo de las carnes y frijoles (o habichuelas)

- pollo y pavo sin la piel
- pescados
- prefiera los cortes: redondo, lomo, solomillo, molida sin grasa, etc.
- pata de puerco, hombro, lomo, y jamón sin grasa son los mejores
- nueces, huevos, habichuelas, arvejas y lentejas. También los frijoles enlatados sin sal añadida

Grasas *Usted necesita pequeñas cantidades de grasa (no grasas saturadas): entre 4 y 6 cucharaditas diarias es una buena cantidad*

- escoja margarinas bajas en calorías como “Smart Balance” o “Benecol”
- los mejores opciones de aceites son: canola, oliva, maní y ajonjolí

Dulces *Limite los dulces. Algunos tiene grandes cantidades de calorías y grasas saturadas*

- jugos congelados, yogurt bajo en calorías y congelado o sorbete
- pasteles y galletas bajas en grasas como el pastel ángel, las galletas de higo, las galletas de jengibre, las galletas de vainilla, etc.

