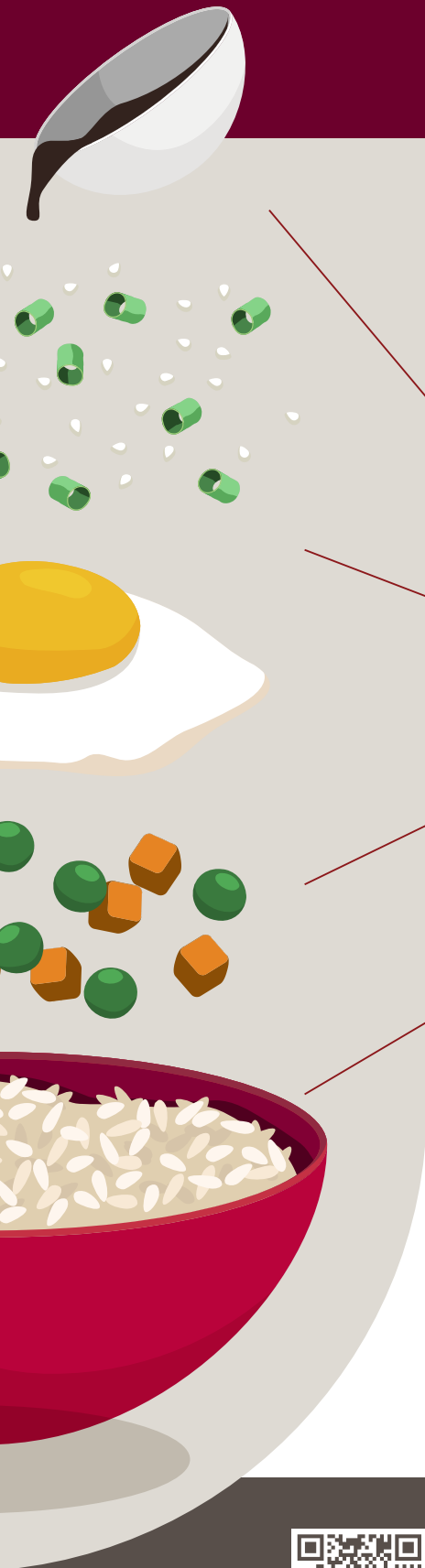


Alimentos para el corazón



ANATOMÍA DE UN

Clásico arroz frito saludable para el corazón

OMITA LA SAL

Use salsa de soya baja en sodio para reducir el consumo de sal.

MUCHO SABOR, POCAS CALORÍAS

Añada hierbas frescas y condimentos tales como cebollín y semillas de ajonjolí como guarnición.

AHORRE TIEMPO

Las verduras precortadas y congeladas le ahorran tiempo, son saludables, cuestan menos y se conservan bien en el congelador.

EL ARROZ CORRECTO

El arroz integral tiene más fibra y nutrientes que el arroz blanco.

Celebre el Mes del Corazón al adoptar pequeñas medidas diarias para prevenir enfermedades cardíacas, proporcionadas por nuestros destacados especialistas en dietética de Stanford Health Care.

Reconocido como uno de los 10 mejores centros de cardiología y cirugía cardiovascular en el país.



Para obtener más información y consejos saludables para el corazón, consulte stanfordhealthcare.org/foodforheart

