Plan para un corazón saludable

Todos los días

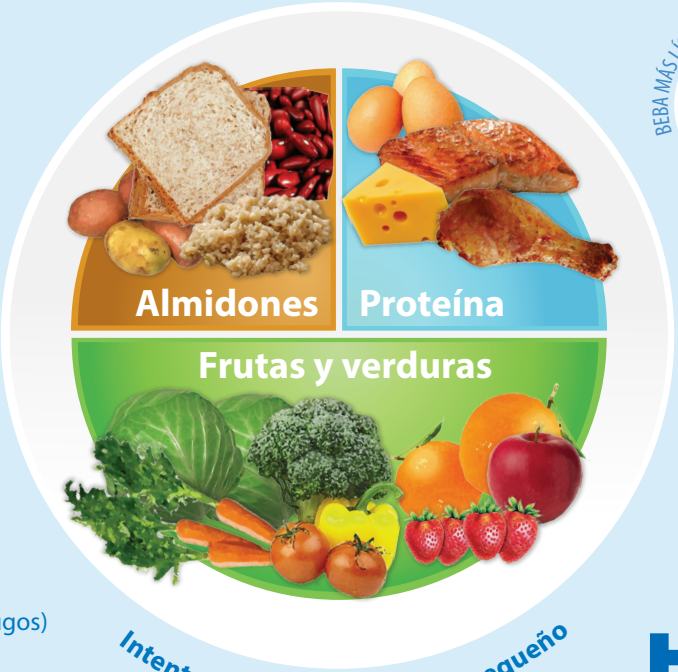
- Prepare la mitad de su plato con verduras y algunas frutas
- Granos integrales, frijoles, arroz integral

Porciones limitadas

- Arroz blanco, pan blanco y pastas

Evite

- x Comida salada, alimentos enlatados, agregar sal
- x Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos)
- x Alimentos fritos, comida rápida, manteca y mayonesa



Intente utilizar un plato más pequeño

BEBA MÁS LÍQUIDOS PARA SENTIRSE SATISFECHO

Agua

Agua con gas

Leche baja en grasa

HHC NEW YORK CITY HEALTH AND HOSPITALS CORPORATION

nyc.gov/hhc

Plan para un corazón saludable

Nombre: _____

Médico: _____

Fecha: _____

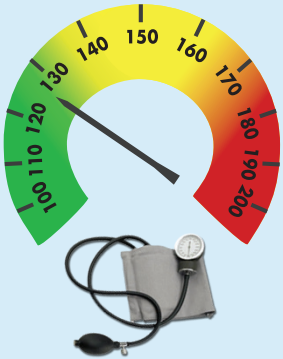
Mi presión arterial

Presión arterial actual

_____ / _____

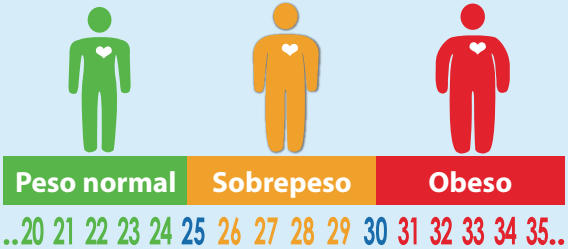
Presión arterial objetivo

_____ / _____



marque con un círculo sólo una opción

Mi índice de masa corporal (IMC):



Mi peso

Peso actual

_____

Objetivo para la próxima visita

_____

Objetivo a largo plazo

_____

Mi plan de dieta

Comer más _____

Comer menos _____

Mi prescripción de ejercicios

- ☐ Subir y bajar escaleras
- ☐ Caminar
- ☐ Otros _____ _____ Minutos por día _____ Días por semana

HHC NEW YORK CITY HEALTH AND HOSPITALS CORPORATION

nyc.gov/hhc

For additional cards, please contact ohi@nychhc.org