



# Hábitos Saludables

## Márcate un Objetivo

---

- Si las frutas y verduras no forman gran parte de tu dieta, empieza por añadir una fruta o verdura extra cada día. Cuando te acostumbres, añade otra pieza de fruta o verdura y continua.
- Añade fruta al desayuno en tu yogur, cereales, o para complementar.
- Asar verduras en el horno es fácil y destaca nuevos sabores. Pica la cebolla, el brócoli, las zanahorias, los pimientos, las patatas- lo que tengas en casa- añade un chorro de aceite de oliva por encima, añade cualquier especia que te guste, y ponlo en una bandeja para hornear a 400° F (200° C) hasta que estén hechas (20-30 minutos para la mayoría de las verduras).

## Grasas Saludables

---

- Para tener una dieta saludable para el corazón, elige cuando cocines aceites altos en grasas insaturadas como el aceite de oliva y bajos en grasas saturadas.
- Para la carne picada, escurre la grasa que queda después de cocinar con una cuchara ranurada o un colador para reducir el contenido de grasa.

## Mantente Activa

---

- Procura hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Anima a tu familia y amigos para hacer ejercicio juntos. Pasear, correr, montar en bicicleta, o hacer cualquier deporte nos ayuda a movernos.

