

Escoger, como mínimo, un alimento de cada categoría:



**Proteínas**

- Salmón
- Atún
- Bonito
- Trucha
- Cazón
- Sardina
- Caballa
- Pavo
- Conejo
- Pollo
- Huevo
- Yogur natural entero no azucarado** (existe una evidencia favorable en salud cardiovascular y metabólica a favor del yogur, y especialmente si es natural)



**Carbohidratos (complejos)**

- Arroz integral
- Pasta integral
- Quinoa
- Avena
- Cebada
- Mijo
- Alubias** (hay una elevada evidencia de beneficios cardiometabólicos cuando se incrementa el consumo de legumbres por encima de las cantidades recomendadas)
- Lentejas
- Garbanzos



**Frutas y hortalizas**

- Manzana
- Naranja
- Mandarina
- Pomelo
- Limón
- Fresas
- Arándanos
- Moras
- Melón
- Sandía
- Tomate
- Acelga
- Espinaca
- Col
- Calabacín
- Berenjena
- Cebolla

En general **cualquier fruta y verdura-hortaliza** presente en el mercado durante el periodo de concurso es interesante

También es interesante para el corazón **el uso de frutos secos** como nueces crudas sin sal, avellanas crudas sin sal y almendras crudas sin sal



**Recomendaciones**

1. Minimizar (y evitar si es posible) el uso de **sal de mesa** (cloruro sódico) o equivalentes (glutamato monosódico...) o sal oculta como, por ejemplo: salsas con sal, alimentos en bote o en lata con sal, entre otros.
2. Priorizar siempre **alimentos frescos**.
3. Utilizar **aceite de oliva virgen extra** para cocinar.
4. Para dar sabor se pueden utilizar especias, hierbas aromáticas, ajo, cebolla, puerro, zumo de limón, vinagre, etc. **Las especias y hierbas aromáticas** pueden tener un impacto positivo en cuanto a reducción del riesgo cardiovascular y metabólico.
5. Evitar **azúcares simples** como: natas, mantequillas, mayonesas y en general ese tipo de salsas y aliños en las recetas.
6. Las verduras y hortalizas **no someterlas a largos tiempos de cocinado**, para minimizar pérdida de vitaminas. Reducir las cocciones en agua, para no perder minerales.
7. Intentar utilizar **la fruta en crudo**.
8. Con objeto de reducir el impacto en la glucosa sanguínea que **la pasta sea al dente**.
9. Si se añaden **frutos secos** que sean crudos, ya que es preferible desde el punto de vista de la microbiota intestinal.
10. Las legumbres es mejor servir las **enteras y no en puré**, así no se incrementa el índice glucémico.
11. Todas las recetas acompañadas de **abundantes verduras**.