

# **Dieta equilibrada para mejorar la salud del corazón y del cerebro**

Cuidar la salud del corazón es fundamental para la vida ya que el mismo es el órgano vital por excelencia.

Para poder tener un corazón saludable es preciso mejorar los hábitos y seguir una dieta rica en frutas y vegetales.

Así, una dieta equilibrada junto a la realización de actividad física es la receta para un corazón en buen estado.

Ello, a su vez, sirve para mejorar la salud mental y combatir la fatiga crónica y la falta de concentración.

En este artículo queremos enseñarte una dieta diseñada por un reconocido cardiólogo que no solo te ayudará a bajar de peso sino que también te servirá para mejorar la salud de tu corazón y de tu cerebro.

Continúa leyendo porque este no es un secreto digno de perderse.

## **Dieta equilibrada para mejorar la salud del corazón y del cerebro**

Este plan alimenticio fue específicamente diseñado para mejorar la salud del corazón y de todo el organismo en general.

Debes realizar este plan por dos semanas para notar sus increíbles beneficios en tu salud.

A continuación te detallaremos bien cómo seguir este plan alimenticio de forma correcta.

## Plan alimenticio para mejorar la salud del corazón

Esta dieta consiste en beber todas las mañanas una infusión junto con la fruta que prefieras, a excepción del higo, la banana o la uva. A continuación te damos en detalle la dieta para tener un corazón saludable.

### **Día 1**

#### **Almuerzo:**

200 ml de yogur descremado

1 huevo duro

Fruto cítrico a elección (naranja, mandarina, pomelo, etc.)

#### **Cena:**

Ensalada de lechuga, tomate, medio pepino y dos huevos duros

1 rodaja de pan de salvado

### **Día 2**

#### **Almuerzo:**

200 ml de yogur descremado

1 huevo duro

Fruto cítrico a elección

#### **Cena:**

Ensalada de tomate

1 porción de pan tostada

130 gramos de carne de res al horno o a la plancha (evita las frituras)

1 manzana

Té o café sin azúcar (puedes utilizar una cucharadita de miel si necesitas endulzar)

### **Día 3**

#### **Almuerzo:**

200 ml de yogur desnatado

1 naranja

Ensalada de lechuga, pepino y un huevo duro

#### **Cena:**

Ensalada de tomate

1 porción de pan tostada

130 gramos de carne de res al horno o a la plancha

1 pera

Taza de té o café sin azúcar

### **Día 4**

#### **Almuerzo:**

1 tomate

130 gramos de queso fresco

1 porción de pan tostada

#### **Cena:**

Ensalada de tomate

1 porción de pan tostada

130 gramos de carne de res al horno o a la plancha

1 manzana

Taza de té o café sin azúcar

## **Día 5**

### **Almuerzo:**

Ensalada de pepino y tomate

1 porción de pan tostada

200 gramos de carne de res o pescado preparada de la forma deseada excepto de forma frita

### **Cena:**

Ensalada de verduras cocidas (evitando la papa)

## **Consejos para realizar esta dieta para el corazón**

Si quieres que esta dieta sea más efectiva de lo que ya es, te recomendamos que sigas estos consejos:

- Evita la sal en las preparaciones ya que favorece la hipertensión
- Condimenta las ensaladas con limón, aceite de oliva y/o vinagre. Utiliza pequeñas cantidades.
- Se recomienda interrumpir la dieta por dos días luego del día 5 y luego retomarla. Repetir el procedimiento por una semana más para cuidar la salud del corazón.
- No te excedas en los días que realizas esta dieta ya que posee muy pocas calorías. Recuerda que las calorías son las que le brindan la energía a tu cuerpo para funcionar de forma correcta.

### **1. Evita el tabaco y el alcohol**

- Consume al menos dos litros de agua por día
- Realiza actividad física al menos tres veces por semana. Si eres de los que les cuesta, puedes realizar caminatas suaves de media hora e ir aumentando la intensidad progresivamente.

- Si observas efectos adversos suspende la dieta y consulta a un médico para que elabore un diagnóstico.