



**4 RECETAS DE COMIDAS NATURALES PARA GENTE QUE SUFRE**  
**DE ENFERMEDAD CARDÍACA**

**EMPIECE UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN CON ESTAS RECETAS Y CAMBIE SU VIDA PARA SIEMPRE**

Cortesía:

**FOMESIT<sup>®</sup>**  
Sitagliptina + Metformina

# **4 Recetas de Comidas Naturales Para Personas Que Sufren De Enfermedad Cardíaca:**

**¡Empiece una Dieta Saludable Para El  
Corazón Con Estas Recetas Y Cambie Su  
Vida Para Siempre!**

## **INTRODUCCION**

4 Recetas de Comidas Naturales Para Personas Que Sufren De Enfermedad Cardíaca: ¡Empiece una Dieta Saludable Para EL Corazón Con Estas Recetas y Cambie Su Vida Para Siempre!

La enfermedad del corazón es una de las causas principales de muerte en hombres y mujeres. Esto significa que, nunca será demasiado joven o viejo para ocuparse de su corazón y sistema cardiovascular. La falta de ejercicio, mala dieta y otros hábitos poco saludables pueden entorpecer el sistema cardiovascular. Cambiar su dieta es el primer gran paso a un corazón saludable y una vida larga.

Eligiendo un plan de comidas saludable, el riesgo de enfermedad cardíaca y paro cardíaco se disminuye de gran manera. Una dieta baja en grasas saturadas y grasas trans es esencial. Comer frutas y vegetales, comidas ricas en fibra, granos integrales y pescado son opciones deliciosas. Estas recetas llevan el sabor al siguiente nivel, al mismo tiempo que incorporan una dieta para un corazón saludable.

### **4 RECETAS DE COMIDAS NATURALES PARAPERSONAS QUE SUFREN ENFERMEDAD CARDÍACA: ¡EMPIECE UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN CON ESTAS RECETAS Y CAMBIE SU VIDA PARA SIEMPRE!**

#### **1. Batatas Horneadas Dos Veces**

Un giro para una tradicional papa horneada dos veces, esta batata es una fuente grande de magnesio. El magnesio es un inductor anti estrés y promueve la relajación, lo cual reduce el estrés en el corazón y promueve una actividad cardíaca saludable.

#### **Ingredientes:**

- 2 batatas, limpiadas y pinchadas con un tenedor
- 2 tiras de tocino de pavo, cocido y trozado
- 2 cucharaditas aceite de oliva extra virgen, dividido
- 2 cucharadas yogurt griego natural

- 1/4 cucharadita canela molida
- 1/2 taza queso feta desmenuzado
- 1/3 taza cebollines picados

### **¿Cómo Prepararlo?:**

Precalentar el horno a 400 grados.

Poner las batatas en una fuente de horno y cocinar por 45 a 50 minutos, hasta que ablande. Dejar enfriar.

Una vez que esté lo suficientemente fría para tocar, remover la mayoría de la pulpa de cada batata, dejando las pieles para formar un bote. Hacer puré con las batatas y una cucharadita de aceite de oliva, yogurt griego, canela, sal y pimienta.

Poner las pieles en la fuente de horno. Rellenar con la mezcla de batata. Rociar con queso feta y usar un tenedor para empujar un poco de queso dentro de la batata. Rociar con el remanente de aceite de oliva y volver al horno, cocinando por 5 minutos.

Poner cebollines por encima y servir.

### **Información Nutricional:**

Calorías Totales: 306

Vitaminas: Vitamina A 972 µg, Vitamina B12 1.0 µg, Fósforo 319mg,

Azúcares: 11g

## **2. Pollo y Vegetales de Verano en Un Plato**

Lleno de magnesio y otras vitaminas y minerales esenciales, este calabacín ayuda con la circulación de sangre y una actividad cardiovascular saludable. El cuerpo usa magnesio en más de 300 formas diferentes, muchas de las cuales se producen en el corazón.

### **Ingredientes**

- 4 pechugas de pollo, sin piel ni hueso
- 1 calabacín mediano, cortado en cuartos
- 1 calabaza amarilla, cortado en cuartos
- 1 taza tomates cherry, en mitades
- 1/2 taza queso parmesano rallado cheese
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita tomillo seco
- 2 dientes de ajo, en rodajas

### **¿Cómo Prepararlo?:**

Precalentar el horno a 350 grados.

Poner el calabacín, calabaza, ajo, tomates cherry y tomillo en aceite de oliva y esparcir en un plato de hornear de 13x9 pulgadas. Poner las pechugas de pollo encima y cubrir con queso parmesano.

Cocinar por 35 a 40 minutos o hasta que el pollo se haya cocinado y no queden manchas rosas. Servir sobre los vegetales.

### **Información Nutricional:**

Calorías Totales: 387

Vitaminas: Vitamina B6 1.2 µg, Vitamina C 20mg, Fósforo 475mg, Selenio 46 µg, Niacina 24mg

Azúcares: 7g

## **3. Ensalada Super Comida**

La combinación de verdes crujientes y salmón escamoso crean la mezcla perfecta de Omega 3 y Vitaminas B para alentar el mejor funcionamiento posible del corazón. La palta, arándanos y granada llenan a esta ensalada de

muchas vitaminas esenciales.

### **Ingredientes:**

- 1/4 taza miel
- 1 cucharada mostada de grano integral
- 1 cucharadas Mostaza de Dijón
- 1 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo, picado
- 2 (4oz) porciones de salmón sin piel
- 1/2 taza Lechuga romana, en trozos
- 1/2 taza col rizada, en trozos
- 1/2 taza espinaca
- 1/2 taza rúcula tierna
- 1/2 taza arándanos frescos
- 1/2 palta grande, sin carozo y cortada en tiras
- 2 cucharadas semillas de granada
- 2 tiras de tocino de pavo sin nitrato, cocido y picado

### **¿Cómo Prepararlo?:**

Mezclar la miel, mostaza de grano integral, mostaza de Dijón y ajo. Poner la mitad en un plato playo con las porciones de salmón. Marinar por dos horas. Refrigerar el remanente para usar como aderezo de ensalada.

Rociar una sartén con antiadherente y calentar a fuego medio. Saltear el salmón hasta que se haya cocido.

En un bowl grande, mezclar la lechuga romana, col rizada, espinaca y rúcula con el aderezo deseado. Poner arándanos, palta, granada, tocino y el salmón cocido encima. Verter el aderezo adicional si se desea.

### **Información Nutricional:**

Calorías Totales: 416

Vitaminas: Vitamina A 138µg, Vitamina B6 0.6mg, Vitamina B12 2.6µg, Vitamin D 8µg, Vitamina K 87µg, Folate 107µg

Minerales: Potasio 980mg, Magnesio 76mg, Fósforo 380mg, Selenio 56µg, Niacina 10mg

Azúcares: 3g

#### **4. Ensalada Caliente de Cítricos y Col Rizada**

Juntar la col rizada con el limón crea una combinación de comida poderosa. No solo el limón balancea el sabor intenso de la col rizada, sino que combina hierro con vitamina C. Esto mejora la absorción de hierro y vitamina C, permitiendo que el cuerpo obtenga completamente los beneficios de ambos suplementos.

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1/2 taza calabacín, en cubos
- 1/2 taza berenjena, en cubos
- 1/2 taza tomate, en cubos
- 3 taza col rizada, trozado
- 1 taza espinaca, trozado
- 1/2 taza nueces, trozado
- 1 cucharada miel
- 2 cucharadas jugo de limón

#### **¿Cómo Prepararlo?:**

En una sartén, calentar aceite de oliva a fuego medio. Agregar calabacín, berenjena y tomate. Cocinar hasta que ablanden.

Mezclar la col rizada y espinaca, y dividir en bowls para servir. Cubrir con la mezcla de calabacín y nueces.

En un bowl pequeño, mezclar miel y jugo de limón. Rociar sobre la ensalada y servir.

#### **Información Nutricional:**

Calorías Totales: 521

Vitaminas: Vitamina A 340µg, Vitamina B6 1mg, Vitamina C 78mg,  
Vitamina K 431µg

Azúcares: 7g