



29 DE SEPTIEMBRE

DÍA MUNDIAL
DEL CORAZÓN





ES FUNDAMENTAL
CONTROLAR

4 FACTORES DE RIESGO:



1.  MALOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS
2.  FALTA DE
ACTIVIDAD FÍSICA
3.  CONSUMO EXCESIVO
DE ALCOHOL
4.  **TABAQUISMO**



RECOMENDACIONES PARA MANTENER **SANO TU CORAZON:**



Reducir el consumo de alimentos con **alto contenido de sodio y azúcar**



No fumar



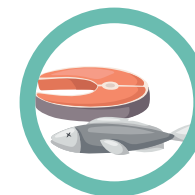
Disminuir el consumo de alcohol



Realizar **actividad física, al menos 180 minutos por semana**



Consumir **5 porciones diarias entre frutas y verduras**



Incorporar alimentos con Omega-3. Pescados y alimentos fortificados



Consumir **3 porciones de lácteos por día**



Seleccionar **cereales integrales, para incorporar más fibra**



Evitar el consumo de **embutidos y amasados de pastelería y panadería**



RECETAS PARA MANTENER
SANO TU CORAZÓN

BASTONCITOS DE SAINT PAULIN



3 PORCIONES

INGREDIENTES

- 400 GRS QUESO SAINT PAULIN
- 2 ½ TAZAS COPOS DE MAÍZ
- ½ TAZA FRUTOS SECOS
- 2 CDAS. SÉSAMO
- 3 HUEVOS LIGADOS
- ¼ TAZA LECHE
- ½ CDA. AJÍ MOLIDO
- 2 CDAS. PROVENZAL FRESCA
- 1 CDITA. PIMIENTA
- 20 CHERRYS EN MITADES
- 1 CDA. OLIVA
- 2 CDA. ACETO
- 1 CDITA. AJO EN POLVO



PASOS A SEGUIR

- Cortar el Saint Paulin en bastones. Mezclar el huevo con la leche, el ají molido, el provenzal y la pimienta.
- Procesar los copos, junto con los frutos secos y el sésamo hasta lograr una miga lo más fina posible.
- Pasar los bastones primero por el batido de huevo, las migas, nuevamente por el huevo y por las migas. Se pueden hornear hasta que estén dorados. Reservar calientes.
- En una sartén colocar oliva y sartenear los cherrys, cuando estén apenas dorados, sumar el ajo y aceto y cocinar por 1 minuto más.
- Servir los bastones junto con los cherrys.





RECETAS PARA MANTENER
SANO TU CORAZÓN

ARROZ CREMOSO DE REMOLACHA



4/5 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 CDAS. FINLANDIA BALANCE
- 2 CDA. + ¼ TAZA OLIVA
- 1 PUERRO PICADO
- 1 VERDEO PICADO
- 1 TAZA REMOLACHA RALLADA
- 1 ½ TAZA ARROZ DOBLE CAROLINA
- 4 TAZAS CALDO DE VERDURAS CALIENTE SIN SAL
- 4 CDA. PEREJIL FRESCO PICADO
- 1 CDA. AJO PICADO
- 4 CDA. SEMILLAS DE GIRASOL
- 1 CDA. AJÍ MOLIDO



PASOS A SEGUIR

- Mezclar el ajo con el perejil y ¼ taza de oliva. En una sartén dorar las semillas de girasol, apagar y sumar el ají molido, mezclar y reservar.
- Calentar una sartén con 2 cdas. de oliva y sartenear el verdejo junto con el puerro y la remolacha por 3'. Sumar el arroz, mezclar y cocinar por 1'.
- Incorporar de a poco el caldo, mezclar y seguir cocinando, cuando se comienza a secar agregar más caldo, continuar así hasta terminar con el caldo. Retirar del fuego e incorporar el Finlandia Balance, mezclar suavemente hasta incorporar bien.
- Servir y terminar con el provenzal y las semillas de girasol





La mayor parte de los argentinos no logra cubrir las recomendaciones de omega-3. Esto se debe en gran parte al bajo consumo de pescado en nuestro país.

Adicionando Omega 3 a un alimento noble como la leche, presente en la mayoría de los hogares, es posible incorporar este nutriente en nuestra alimentación.

LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 (EPA/DHA) AYUDAN A CUIDAR TU SALUD CARDIOVASCULAR PORQUE MEJORAN EL PERFIL LIPÍDICO, REDUCEN TRIGLICÉRIDOS Y BAJAN LIGERAMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL.



LECHE CARDIO DE LA SERENÍSIMA

APORTA EL 34%

DE LA RECOMENDACIÓN DIARIA
DE OMEGA 3 QUE EL CUERPO NECESITA,
EN UN VASO DE 200 ML.





29 DE SEPTIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



DEPARTAMENTO
INFORMACIÓN
Nutricional



www.lecheynutricion.com.ar

din@mastellone.com.ar

 +54 9 11 4440-7957