



Es importante con abusar del consumo de sal.



Eliminar las grasas trans de su dieta es una buena manera de mantener su corazón sano.



La fibra mantiene su corazón sano.

## Alimentación para un corazón saludable

Sencillos cambios que puede hacer la diferencia en tu vida.

EL UNIVERSAL  
Ciudad de México

De acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en México y el mundo.

Si bien existen diversas causas que afectan la salud e influyen el desarrollo de dichas enfermedades, la obesidad y la hipertensión se relacionan directamente con la alimentación, por ello, te compartimos 5 cambios que puedes hacer en tu dieta para tener un corazón más saludable.

**ELEGIR MEJORES GRASAS**  
Las grasas insaturadas son

mejores para el corazón. Estas pueden ayudar a reducir el colesterol "malo" o LDL, uno de los factores que influyen en la propensión a sufrir enfermedades coronarias.

Algunos alimentos ricos en grasas insaturadas son los aceites vegetales, el aceite de oliva, de canola, de maíz, entre otros, frutos secos, semillas, el aguacate, al igual que pescados grasos, como el salmón, el atún, la trucha y el arenque.

**REDUCIR LAS GRASAS SATURADAS**

Las grasas saturadas pueden elevar ciertos niveles de colesterol en la sangre, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Para reducir las grasas saturadas que se consumen, se pueden añadir a la dieta

proteínas magras, como pollo, pavo, pescado graso, frijoles de soja y tofu, cocinándolos al horno, asadas o hervidas.

Consumir productos lácteos descremados o bajos en grasa y utilizar un aceite líquido de origen vegetal, como el aceite de oliva a la hora de cocinar es una gran opción.

**EVITAR LAS GRASAS TRANS**

Eliminar las grasas trans de su dieta es una buena manera de mantener su corazón sano. Los principales alimentos que las contienen son la comida rápida, frituras, margarina en barra y la manteca vegetal, así como cualquier producto con aceite parcialmente hidrogenado o la palabra "hidrogenado" dentro de la lista de

ingredientes.

**CONSUMIR MÁS FIBRA**

La fibra mantiene su corazón sano, mientras que ayuda al estómago a tener la sensación de estar lleno por más tiempo, evitando comer en exceso. Alimentos como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son ricos en fibra.

**CONSUMIR MENOS SAL**

Muchas personas consumen más sal de la que su cuerpo necesita, la gran mayoría proviene de alimentos empacados, por lo que se deben evitar en medida de lo posible para mantener un corazón sano.

Se recomienda elegir alimentos con menos de 140 mg de sodio por porción, así como condimentar los alimentos con especias y hierbas.

# #QUENOPARELAFIESTA

¡LÁNZATE TERMINANDO EL JUEGO DE *Generales*!

## PRECOPA

### 13 DE MAYO DE 3 A 6PM

**EL CARIBEÑO**  
MARISCOS & GRILL

- CONSUME 3 COPAS DE *Hijole!* Y RECIBE UN 20% EN LA COMPRA DE TU BOLETO EN TAQUILLA.
- COMPRA UNA BOTELLA DE *Hijole!* Y TE OBSEQUIAMOS 2 BOLETOS Y DOS GORRAS.

## AFTER PARTY

### 13 DE MAYO DE 11PM A 1AM

**HANGAR**  
MUSIC & BEER STATION

- RECIBE UN SHOT DE BIENVENIDA DE *Hijole!* PRESENTANDO TU BOLETO DEL JUEGO.
- EN LA COMPRA DE UNA BOTELLA DE *Hijole!* PARTICIPA EN A UNA RIFA PARA GANAR 7 PASES PARA LA SUITE DE LUJO XOY, CON TRANSPORTE, BEBIDAS Y COMIDA.

## Betabel para el rendimiento

Lo mejor manera de consumirlo es crudo.

AGENCIAS  
Ciudad de México

Durante décadas el betabel se ha conocido por sus grandes aportes de vitaminas, minerales y carbohidratos. Pero hasta hace poco, se descubrió el enorme poder que tiene para elevar el rendimiento deportivo en atletas de fuerza y resistencia.

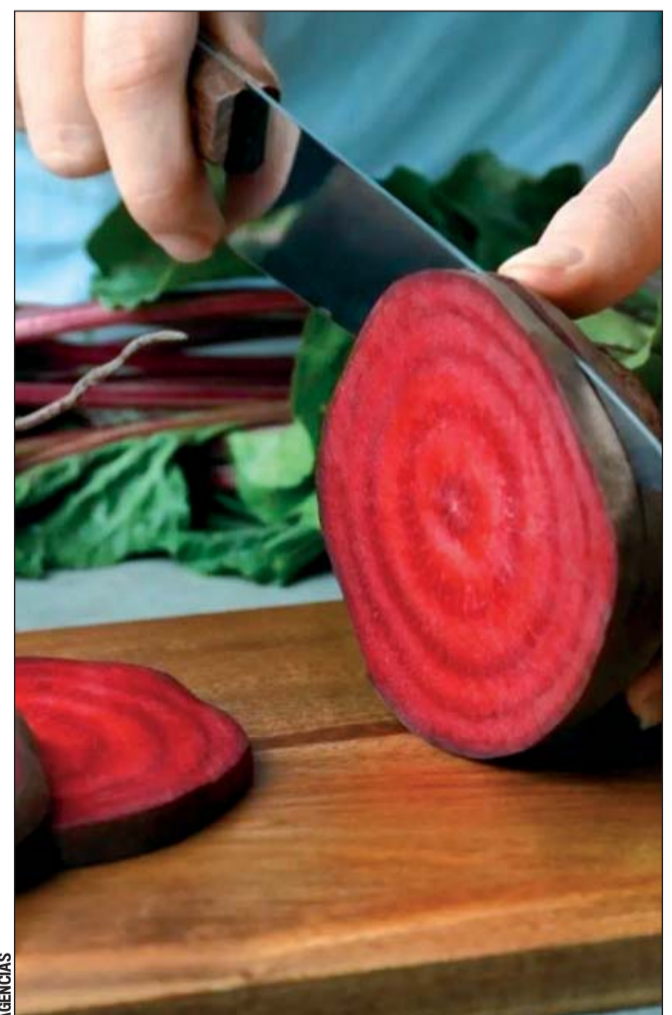
Esto se debe a que el betabel es un precursor natural de óxido nítrico.

**PERO, ¿QUÉ ES EL ÓXIDO NÍTRICO?**

El óxido nítrico es un compuesto muy importante para nuestro cuerpo. Ayuda a relajar y ensanchar los vasos sanguíneos y como resultado mejora el flujo de la sangre a través de ellos. Un aumento en la circulación significa que más oxígeno y nutrientes llegarán a tus células musculares, creando un ambiente positivo para mejorar la resistencia y el estado anabólico para el desarrollo muscular.

En pocas palabras, te dará más energía, mejorará tu entrenamiento y creará un ambiente más favorecedor para que los músculos se desarrollen. Por si fuera poco, contiene vitaminas A, B6 y antioxidantes, además de potasio, magnesio y hierro.

Muchos de los suplementos que se venden en las tiendas deportivas contienen óxido nítrico para



Te dará más energía, mejorará tu entrenamiento y creará un ambiente más favorecedor para que los músculos se desarrollen.

cumplir esta misión, el problema es que muchas veces se acompañan de otras sustancias las cuales no son tan seguras para tu organismo y el precio de dichos suplementos suele ser elevado. En este caso, el betabel brinda los mismos beneficios pero de manera natural, sin riesgos y además te aporta otros beneficios a tu salud.

**¿CRUDO O COCIDO?**

La mejor manera de aprovechar sus propiedades es

en crudo, ya que al cocerlo disminuye sus efectos en gran medida. Así que, si quieres beneficiarte con el 100% de sus propiedades, asegúrate que sea sin cocinar. Puedes disfrutarlo licuado en un smoothie, rayado sobre una ensalada o en jugo.

El mejor momento para consumir el betabel es como pre-entrenador. Puedes tomarlo desde 45 minutos hasta 1 hora y media antes de iniciar tu actividad física.