

RETO 1.1.12

**Cardio
Vital**[®]

RECETAS SALUDABLES



PARA TU CORAZÓN



Realizadas por: **Mayda Arroyo**
LICENCIADA EN NUTRICIÓN

CONSULTE A SU MÉDICO SI LOS SÍNTOMAS PERSISTEN



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA CUIDAR TU **CORAZÓN**?

Los problemas del corazón y de los vasos sanguíneos se desarrollan con el tiempo, cuando las arterias que llevan la sangre al corazón o al cerebro se bloquean lentamente debido a la acumulación de grasas y colesterol. Esta acumulación se llama placa arteriosclerótica. Si esta placa bloquea la circulación de la sangre, corres el riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Comer muchos alimentos altos en grasa saturadas aumentan tu nivel de colesterol en sangre. Estas son las que se encuentran en comidas de origen animal tales como: Leche entera, mantequilla, crema, quesos con alto contenido de grasa. Manteca de cerdo y aceites. Carnes con alto contenido de grasa como costillas, salchichas, chorizos y chicharrones.

Una alimentación balanceada y baja en grasas es recomendable para mantener niveles adecuados de colesterol y triglicéridos.



Puedes complementar tu dieta con Cardio Vital ya que contiene Omega 3, ajo y vitamina E, que favorecen la salud de tu corazón.



RECETAS SALUDABLES PARA TU CORAZÓN



HOLA! Te saluda *Mayda Arroyo, Nutricionista*. Junto con **Cardio Vital** hemos seleccionado con mucha dedicación, recetas prácticas, económicas y deliciosas para que puedas incorporarlas a tu estilo de vida. En ellas encontrarás nutrientes que al consumirlos día a día o con mayor frecuencia, mejorarán tu salud cardiovascular.

Adicionalmente te recomendamos que te hidrates adecuadamente según tu ritmo de vida. El mantener tu cuerpo hidratado mejora varios aspectos como; la digestión, piel, uñas y cabello. Mantendrás saciedad por más tiempo y te permitirá comer menos porciones durante el día, así evitarás los excesos.

Mantente en movimiento constantemente, descarga una aplicación para medir tus pasos por día, ideal si empiezas sobrepasando los 3,000 diarios. No pienses que necesitas empezar realizando rutinas extenuantes, un paso a la vez marcará la diferencia.

A partir de 15 días de seguir una dieta saludable, podrás notar varias mejoras en tu salud, anótalas y trabaja en ellas. Recuerda acudir con un profesional para cumplir tus metas específicas.

DÍA 01



DESAYUNO

HUEVITOS REVUELTOS

1 vaso de leche descremada o de avena licuada con 1 banano congelado y canela en polvo.

1 huevo revuelto o dos claras combinado con 1 taza con chile pimiento verde, cebollín y tomate picaditos.

1/2 Taza de plátanos cortados en tiras y puestos al microondas, a la plancha o cocidos.



1 tortilla tostada.
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
Manzana verde con 1 cucharadita de mantequilla de maní.



ALMUERZO

CARNE DE RES ENCEBOLLADA

4 onzas de carne de res (magra) en tiritas, condimentada con sal, pimienta, paprika y 1/2 taza de cebolla en gajos.

Ensalada verde: 3 tazas lechuga en tiras, chile pimiento y cebollín. Aderezar con sal, pimienta y limón

1/2 taza de arroz integral cocido con elotito dulce.



1 tortilla tostada.
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 rodaja de piña



CENA

ENSALADA DE BRÓCOLI CON PIMIENTOS

1/2 Taza de brócoli combinada con 1/2 taza de chile morrón anaranjado y rojo al vapor, condimentado con sal, pimienta y limón.

2 Tostadas horneadas untadas con guacamol hecho en casa, 2 onzas de queso panela en cuadritos, espolvorear cilantro picado.



2 vasos de agua pura

DÍA 02



DESAYUNO

PANQUEQUES DE ZANAHORIA

½ taza de avena integral en hojuelas, 2 claras de huevo y ¼ taza de agua, stevia (opcional), canela en polvo (opcional), extracto de vainilla (opcional), ¼ de zanahoria rallada o menos (es al gusto).

Agregar todos los ingredientes, en la licuadora, excepto la zanahoria, y procesar 3 minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Calentar un sartén antiadherente, rociar con aceite en spray y agregar una parte de la mezcla y encima la zanahoria rallada.

Cocinar a fuego lento 2 minutos por lado. Pueden salir de 2 a 3 panqueques medianos, esa es la porción.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 naranja con pepita



ALMUERZO

FAJITAS DE POLLO AL LIMÓN

4 Onzas de filete de pollo marinado con limón, sal, pimienta y paprika. Cortar en fajitas y saltear con chile pimiento verde, rojo y cebolla morada.

Pure de papa: ½ taza de puré de papa hecho en casa, agregar chile pimiento y cebollín

Brócoli al vapor: 1 taza de brócoli cocinados al vapor, condimentado con sal, pimienta y limón.



1 tortilla tostada.
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
vaso de gelatina sin azúcar



CENA

ENSALADA DE BERENJENA Y ZUCCHINI

Cortar en cubos 1/2 taza de zucchini, 1/2 taza de berenjena, 1/4 de cebolla en gajos. Saltear con 1 cucharadita de ajo picado, 1/2 taza de chile pimiento, laurel y tomillo.

Retirar de la estufa y decorar con rodajas de 1/2 tomate manzano, hojas frescas de albahaca, agregar sal, pimienta y paprika.



2 tortillas tostadas con 1 onza de queso panela asado.
2 vasos de agua pura.

DÍA 03



DESAYUNO

COPA DE YOGURT CON GRANOLA Y FRUTA

1/2 Vaso de yogurt griego combinada con 1/4 de taza de granola horneada, combinar con 1 taza de melocotones (servir por capas).

1 Rodaja de pan tostado untado con 2 cdas. de requesón, colocar rodajas de 1 tomate y espolvorear albahaca en polvo.



1 tortilla tostada.
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 banano mediano
con yogurt y miel



ALMUERZO

FILETE DE PESCADO CON VEGETALES

Combinar 4 onzas de filete de pescado con chile pimiento rojo y verde, cebolla blanca y morada salteados con 1/2 cdta. de aceite de canola, agregar romero, orégano y laurel 1/2 taza de ichintal al vapor.

Güisquil verde al vapor 1 taza de güisquil verde al vapor, decorado con perejil picado.



1 tortilla tostada.
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 vaso de gelatina sin azúcar



CENA

TORTITAS DE MACUY O ESPINACA

Batir dos claras de huevo a punto de nieve y dejarle caer 1 taza de macuy o espinaca en tiritas, 1/4 taza de tomate y 1/4 taza de cebolla, proceder a hacer tortitas y freír con aceite spray en un sartén de teflón.



2 tortilla tostada untadas con guacamol.
2 vasos de agua pura

DÍA 04



DESAYUNO

HUEVOS DUROS

1 Huevo duro en rodajitas combinados con salsa de tomate natural hecha en casa, espolvorear albahaca en polvo, colocar sobre 2 tostadas horneadas.

1 Vaso de leche descremada o de almendras licuada con 1/2 taza de arándanos.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 naranja con pepita



ALMUERZO

PICADO DE CARNE MOLIDA CON VERDURAS

4 onzas de carne molida magra combinada con 2 tazas de ejote y zanahoria a la juliana, sofreír (1 cdta de aceite de canola) con laurel y tomillo, salpimentar al gusto.

Ensalada mediterránea 2 tazas de brócoli, 1 tomate en dados, 1/2 taza de espinaca fresca, sal, pimienta y limón. 1/2 taza de arroz.



1 tortilla de maíz, tostada.
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
vaso de gelatina sin azúcar



CENA

ZUCCHINI GRATINADO

2 tazas de zucchini salteado con sal, pimienta, paprika y cebolla, agregar 2 cucharadas de queso mozzarella y colocarlo al horno (puede usar microondas).



1 rodaja de pan integral.
2 vasos de agua pura.

DÍA 05



DESAYUNO

HUEVO ESTRELLADO CON CHIRMOL DE TOMATE

1 huevo estrellado con 1/2 taza de chirmol de tomate 1/2 taza de frijoles parados sin aceite 1/2 taza de plátanos en gloria.

Licuada de melón 1 Vaso de leche descremada o de avena licuada con 1 taza de melón congelado.



1 tortilla tostada.
1 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 taza de papaya en cuadros



ALMUERZO

TOSTADAS MEXICANAS

4 onzas de queso panela en trocitos sobre 2 tostadas de maíz horneadas con 1/4 de taza de frijol negro o colorado (parado) 1/2 taza de arvejas chinas y 1/2 zanahoria en rodajas, al vapor.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 rodaja de piña



CENA

SANDWICH DE ATÚN

Preparar 3 cucharadas de atún en agua con 1 cucharadita de mayonesa light, 1 cucharadita de salsa de tomate, tipo ketchup y 1/2 taza de cebolla y tomate finamente picados, mezclar bien, luego calentar 2 rodajas de pan integral, untarle a ambas rodajas la preparación de atún, agregar lechuga y tomate en rodajas al gusto

1 taza de palitos de pepino con aderezo cremoso: Mezclar 2 cucharadas de yogurt natural con comino y sal al gusto.



2 VASOS DE AGUA PURA

DÍA 06



DESAYUNO

PANQUEQUES HULK O DE ESPINACA

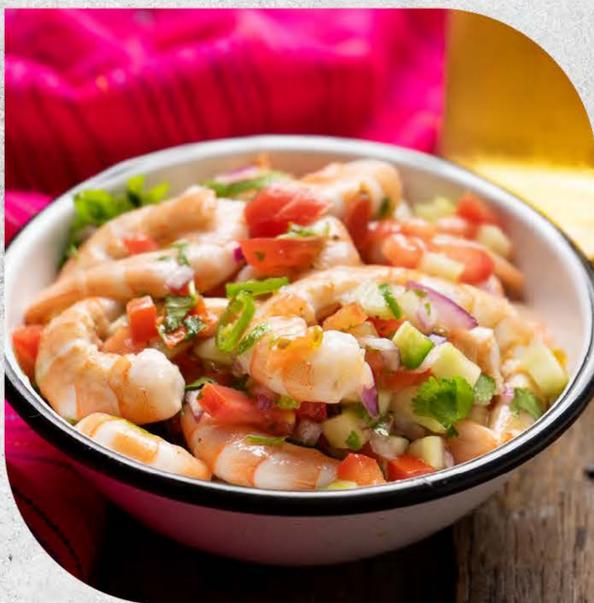
½ taza de avena integral, 1 huevo, ½ banano (no muy maduro), 1 puño de espinaca, esencia de vainilla, canela en polvo (opcional)

Licuar todos los ingredientes, agregar la masa en un sartén a fuego medio y voltear cuando tenga burbujas, servir con fruta.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 taza de papaya en cuadros



ALMUERZO

CEVICHE DE CAMARÓN

4 onzas de camarones combinados con 1 1/2 taza de pico de gallo en estilo ceviche ¼ unidad de aguacate en trocitos.



1 galleta de soda integral
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
vaso de gelatina sin azúcar



CENA

PLATANOS COCIDOS

1 plátano cocido partido por la mitad, agregar 3 cucharadas de requesón y espolvorear canela en polvo.

1/2 taza de tomate manzano en rodajitas combinado con 1 cda de aceite de oliva y albahaca



2 vasos de agua pura.

DÍA 07



DESAYUNO

CEREAL CON LECHE

1 taza de leche descremada o bebida vegetal con 1/2 taza de cereal cheerrios o Korn Flakes, 1 banano criollo

1 tortilla con 3 cdas. de requesón



1 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 manzana verde con 1 cucharada de mantequilla de mani



ALMUERZO

BISTEC DE RES

4 Onzas de bistec de res condimentada con ajo picado, cebolla picada, sal, pimienta y salsa soya baja en sodio. 1/2 taza de papas al vapor con perejil. 1 taza de pepino y zanahoria en tiras, aderezar con jugo de limón y sal al gusto.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 rodaja de piña



CENA

TORTITA DE HIERBAS

1 taza de berro, acelga o espinacas combinadas con 2 claras o 1 huevo entero batido, hacer tortitas de la preparación. Sofreír con aceite en spray, servir con salsa de tomate.

1/2 Taza de plátanos cocidos con canela y stevia



1 tortilla de maiz tostada
2 vasos de agua pura.

DÍA 08



DESAYUNO

LICUADO VERDE CREMOSO

Licua en 1 vaso de leche, 1 puño de espinacas, 1/2 pepino sin semilla, 1/2 banano, vainilla y canela en polvo al gusto.

Acompaña de 1 tostada horneada con picado de tomate, cebolla, 2 onzas de queso panela o requesón y cilantro.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 taza de yogurt con fresas y arándanos



ALMUERZO

GUICOYITOS RELLENOS

3 guicoyitos rellenos de 4 onzas de pollo o carne molida, 1 taza de vegetales mixtos (chile pimiento o morrón, cebolla, apio, guisquil y zanahoria) 1 galleta sanísimo



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 rodaja de piña



CENA

TOSTADAS DE FRIJOL

2 tostadas horneadas con frijol colado y queso panela (2 onzas) 1 sopa de vegetales.



2 vasos de agua pura.

DÍA 09



DESAYUNO

AVENITA

1 taza de avena integral en agua con una manzana verde picada en cuadritos más canela en polvo y una cucharada de arándanos o fresas.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
2 enrollados de jamon
y 1 rodaja piña



ALMUERZO

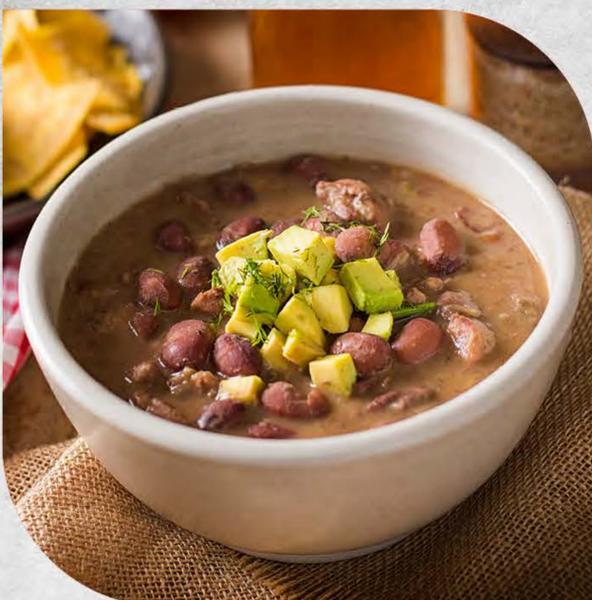
POLLO A LA PLANCHA

4 onzas de pollo a la plancha, 1 ½ taza arroz integral con verduras, 1 taza de ejotes cocidos con limón, una taza de papaya picada y una taza de té.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 taza de frutas mixtas picadas



CENA

FRIJOLADA

½ taza de frijoles rojos cocidos, 1 claras de huevo con champiñones y chirmol.

Acompañar con 1 taza de brócoli con limón y 1 rodaja de pan integral o de avena.



2 vasos de agua pura

DÍA 10



DESAYUNO

QUESADILLAS

2 tortillas de harina integral con jamón y queso mozzarella. Se ponen a tostar en sartén o tostador.

1 licuado verde: $\frac{1}{2}$ pepino sin cáscara, 1 tira de apio de 10 cm, $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro, jugo de 1 limón, 1 manzana verde, una pizca de sal y agua.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 galleta de avena y 1 rodaja piña



ALMUERZO

TORTITAS DE CARNE (4 ONZAS)

2 Tortitas de carne molida con verduras, 1 taza de espinaca con tomate, cebolla y aderezo de cilantro con yogurt.
1 Taza de arroz con verduras



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
Taza de frutas mixtas picadas



CENA

SALPICÓN

1 galleta sanísimo con 1 taza de salpicón

$\frac{1}{2}$ taza de acelga al vapor. $\frac{1}{2}$ Aguacate



2 vasos de agua pura.

DÍA 11

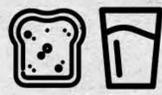


DESAYUNO

AGUACATE RELLENO DE QUESO DE PANELA

½ unidad de aguacate con 2 onzas de queso panela en dados asado previamente a la plancha, condimentar con 1 cucharadita de aceite de oliva.

1 taza de uvas verdes y fresas por la mitad.



1 rodaja de pan integral tostada.
2 vasos de agua pura.

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 galleta de avena
y 1 rodaja piña



ALMUERZO

ENSALADA MIXTA

Preparar con 2 tazas de lechuga escarola, ½ taza de zanahoria rallada, ½ taza de apio, 1 unidad de tomate manzano en rodajas, aderezar con una cucharada de vinagre balsámico y una cucharadita de aceite de oliva, agregar 4 onzas de queso fresco o panela en dados.

Vegetales al vapor 1 taza de brócoli o zucchini con aderezo de yogurt con cilantro licuar ½ taza de yogurt natural con 5 ramitas de cilantro, pimienta y sal al gusto. ½ taza de piña en dados.



1 galleta o tostada de maíz
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 taza de frutas mixtas picadas



CENA

HUEVOS REVUELTOS SIMPLES O 2 CLARAS

2 huevos revueltos, acompaña con ensalada fresca de pepino y piña: ½ unidad de pepino en cubitos, agregarle ½ taza de piña en trocitos, agregarle cilantro finamente picado al gusto, jugo de limón, sal y pimienta.



2 vasos de agua pura

DÍA 12



DESAYUNO

CHAPATA CHAPÍN CON HUEVO

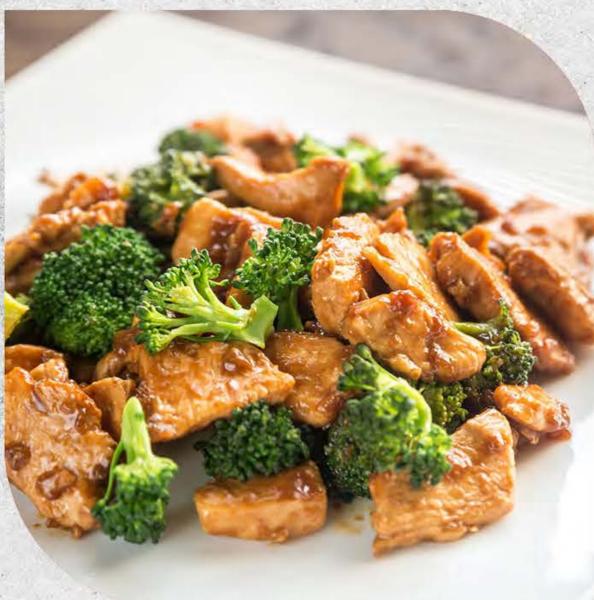
1 pan chapata pequeño o 1 rodaja de pan integral, untarle 1 cucharada de queso crema, preparar por aparte 1 huevo revuelto simple, dividir huevo para cada tapadera, coronar con $\frac{1}{2}$ cucharadita de queso mozzarella, meter a horno para derretir el queso, al sacarlo, agregar 1 cucharada de pico de gallo.

Licudo de fresa: $\frac{1}{2}$ taza de yogurt natural griego, meterlo al procesador o licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de fresas congeladas y 1 cucharada de semillas de chía.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 naranja con pepita



ALMUERZO

POLLO CON BRÓCOLI

cortar en tiras 4 onzas de pechuga de pollo, condimentar con ajo en polvo y 1 cucharada de salsa soya baja en sodio, cocinar en sartén, agregar cebolla, zanahoria y tomate en cubos al gusto, finalmente agregar 1 taza de brócoli, cocinar hasta que el pollo esté cocido.
1 taza de arroz integral.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 taza de frutas mixtas picadas



CENA

ROLLOS DE JAMÓN

2 rodajas de jamón de pavo rellenas con 1 cucharada de queso cottage, hornear por unos 5 minutos, coronar con salsa verde o roja casera

Ensalada de espinaca: 1 taza de espinaca finamente picada con tomate al gusto, agregar jugo de limón al gusto y 1 cucharadita de aceite de oliva.



1 paquete de galletas Sanissimo.
2 vasos de agua pura.

DÍA 13



DESAYUNO

PUDÍN DE CHÍA

Dejar una noche antes 2 cucharadas de chía en 1 vaso de bebida de almendras o leche descremada, la mañana siguiente, agregar $\frac{1}{2}$ taza de manzana en dados.

1 huevo duro picado con $\frac{1}{2}$ aguacate en dados, untar preparación en 1 rodaja de pan integral tostada $\frac{1}{2}$ taza de tomates a la plancha para coronar la tostada de huevo y aguacate.



2 vasos de agua pura.

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 barrita de avena



ALMUERZO

SPAGUETTI BOLOGNESA

1 taza de espagueti integral al dente, agregarle 2 cucharadas de carne molida magra preparada con salsa de tomate natural, coronar con 1 cucharada de queso mozzarella.

Ensalada de pepino: cortar $\frac{1}{2}$ pepino, agregarle $\frac{1}{4}$ de zanahoria rallada, agregar jugo de limón al gusto.



1 galleta o tostada de maíz
2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 taza de frutas mixtas picadas



CENA

TACOS DE CAMARONES O PESCADO

Saltear 3 onzas de camarones precocidos con 1 taza de aros de cebolla, hasta que la cebolla este blanda, rellenar 2 tortillas de harina integral, agregar lechuga y tomate finamente picado y 1 cucharada de guacamol a cada taco, jugo de limón al gusto) 1 taza de zanahorias baby o zanahoria rallada con jugo de limón.



2 vasos de agua pura

DÍA 14



DESAYUNO

FRENCH TOAST SANDWICH

2 rodajas de pan integral, 1 huevo, ½ taza de leche de soya o almendra endulzada con Stevia y canela en polvo.

Batir el huevo y agregarle la leche, canela y Stevia. Remojar las rodajas de pan y freír en un sartén con aceite en spray. Rellenar con 1 rodaja de queso mozzarella, 2 rodajas de jamón y 1 cucharadita de jalea sin azúcar.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 licuado de leche
de avena y fresas



ALMUERZO

PESCADO AL LIMÓN

salpimentar filete de mero de 4 onzas, agregarle limón y sal al gusto, dejar que se cocine bien de ambos lados
Ensalada de remolacha: 1 taza de remolacha cocida en trocitos, aderezar con jugo de limón al gusto, sal y pimienta. ½ unidad de elote dulce cocido



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 taza de frutas mixtas picadas



CENA

WRAP DE TORTILLA DE HARINA CON POLLO

Rellenar 2 tortillas de harina integral con aguacate y 3 onzas de pollo con aderezo de cilantro con yogurt.



2 vasos de agua pura.

DÍA 15



DESAYUNO

QUESO PRIMAVERA

3 onzas de queso panela asado. Agregar $\frac{1}{2}$ taza de espinaca, tomate, y cebollín picado, sofreír en 1 cucharadita de aceite de oliva 1 paquete de galletas Sanissimo, $\frac{1}{2}$ taza de fresas con 1 cucharada de granola.



2 vasos de agua pura.

REFACCIÓN DE LA MAÑANA:
1 barrita de avena



ALMUERZO

BOWL DE POLLO

3 onzas de pollo a la plancha en trocitos, $\frac{1}{2}$ aguacate en trocitos, 2 cucharadas de elotitos, $\frac{1}{2}$ taza de frijol, $\frac{1}{2}$ taza de quinoa, $\frac{1}{2}$ taza de ejotes picados.

Aderezar con aderezo de cilantro y yogurt.



2 vasos de agua pura

REFACCIÓN DE LA TARDE:
1 taza de frutas mixtas picadas



CENA

TORTAS DE ATÚN

Mezclar 1 lata de atún en agua, con 1 zanahoria rallada, $\frac{1}{2}$ taza de avena, $\frac{1}{4}$ taza maíz dulce, cilantro, sal y pimienta al gusto, preparar las tortitas que salgan con la mezcla (servirse las unidades que le salgan) $\frac{1}{2}$ taza de spaghetti integral al dente con salsa de tomate, 1 taza de ensalada de tomates cherries, $\frac{1}{2}$ unidad de aguacate en dados.

Aderezar con 1 cucharadita de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.



2 vasos de agua pura

**Cardio
Vital®**



CÁPSULAS DIARIAS

¡PARA CUIDAR TU CORAZÓN!

Su fórmula natural ayuda a
prevenir **infartos y derrames.**



CONSULTE A SU MÉDICO SI LOS SÍNTOMAS PERSISTEN

**RETO
1.1.2**

**Cardio
Vital®**



**ÚNETE AL
RETO PARA
TENER UN
CORAZÓN
SALUDABLE:**

**1 MES
GRATIS
DE GIMNASIO**

En la compra de una
caja de **Cardio Vital**,
canjeable en tu gimnasio
Smart Fit favorito.

 **REGISTRA TU FACTURA EN:**
WWW.RETOCARDIOVITAL.COM



* Consulte términos y condiciones.

* Válido en Guatemala hasta el 31 de agosto 2024.

Consulte a su médico si los síntomas persisten.