

Los aguacates frescos ofrecen soluciones para **LOS CUIDADORES MILLENNIALS HISPANOS**



La mayoría de los Millennials Hispanos en los Estados Unidos cuidan de sus seres queridos envejecidos, y desean aprender a crear planes alimenticios saludables para el corazón.



Aunque cuidar a los mayores es una fuente de gran orgullo cultural, casi

45%

admitieron sentirse presionados e incluso abrumados por la responsabilidad



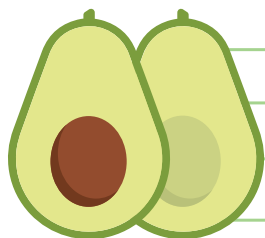
Los hispanos continúan enfrentando riesgos más altos de padecer de enfermedades del corazón que los no hispanos, debido a la alta incidencia de...

 Hipertensión

 Diabetes

 Obesidad

La mayoría está de acuerdo en recurrir a los
AGUACATES FRESCOS
por los beneficios para la salud del corazón



✓ Buena fuente de fibra

✓ Sin colesterol

✓ Grasas buenas naturales

✓ Sin sodio

MÁS DEL

75%

DE LOS CUIDADORES
MILLENNIALS HISPANOS

COINCIDIERON INCORRECTAMENTE

con que es mejor evitar todas las grasas en las comidas; sin embargo, el programa MiPlato del Departamento de Agricultura de Estados Unidos aconseja reducir el consumo de alimentos que contengan grasas saturadas y favorecer las grasas buenas como las que se encuentran naturalmente en los aguacates frescos y **NO ELEVAN LOS NIVELES DE COLESTEROL.**



¿Lista para empezar a agregar más aguacates al menú?

Haz clic [aquí](#) para obtener recetas con aguacates frescos deliciosas y saludables para el corazón.

Para aprender más sobre la encuesta, visita [la sala de prensa de LoveOneToday.com](#).

aguacates
LOVE ONE TODAY®
heart-healthy • naturally good fats