



Take Care of Your Heart!



7 Tips for a Healthy Heart

- 1) Get active! (30-60 minutes of physical activity each day)
- 2) Follow a heart-healthy diet
- 3) Control your blood cholesterol
- 4) Manage your blood pressure
- 5) Maintain a healthy body weight
- 6) Control your blood sugar
- 7) Quit smoking

Heart-Healthy Cooking Tips

- Use healthy fats like olive oil and canola oil.
- Limit saturated fats, mainly from animals (butter, lard, bacon fat). Limit margarine and shortening, too
- For baking, choose recipes that use whole grains and flours from whole grains
- Reduce the amount of sugar by half OR use applesauce, bananas, or other fruit purees in place of sugar
- When stir-frying, use lots of fiber-rich and nutrient-packed vegetables
- Add beans or lentils to soups to add heart-healthy fiber

Tips for Reducing Sodium

- Try fresh or dry herbs for flavor (basil, parsley, rosemary, thyme, paprika) or sodium-free seasonings (Mrs. Dash)
- Pepper, red pepper flakes, and cayenne pepper add spice to your meals without adding sodium
- Rinse canned vegetables in a strainer under tap water to reduce sodium
- Limit the amount of processed and packaged foods, which tend to be high in sodium
- Limit processed and salt-cured meats, like bacon, sausage, hot dogs, ham, and deli meats

What is the DASH Diet?

The **Dietary Approaches to Stop Hypertension**, or DASH, diet was developed to manage high blood pressure without the use of medication. It can also help lower blood cholesterol, which may lower your risk for heart disease.

The DASH diet meal plan:

- Limits sodium to 2,300 mg/day
- Rich in fruits, vegetables, whole grains, low-fat or non-fat dairy, fish and lean protein
- High in fiber and calls for low to moderate fat
- More unsaturated fats and limits saturated and trans fats
- Limits sugar, sweets, and sugar-sweetened beverages
- Limits alcohol to 1 serving per day for women and 2 servings per day for men
- Note: The Dietary Guidelines for Americans recommends the DASH diet as a model for healthy eating for everyone, not just for individuals with high blood pressure.





Cuida tu corazón



7 Consejos para un Corazón Sano

- 1) obtener activo (de 30 a 60 minutos de actividad física diaria)
- 2) siga una dieta saludable para el corazón
- 3) controlar el colesterol en la sangre
- 4) controlar su presión arterial
- 5) mantener un peso corporal saludable
- 6) el Control de su azúcar en la sangre
- 7) dejar de fumar

Heart-Healthy Cooking Tips

- El uso de las grasas saludables como el aceite de oliva y aceite de canola.
- Limitar las grasas saturadas, principalmente de los animales (mantequilla, manteca de cerdo, grasa de tocino). Límite de la margarina y la manteca, demasiado
- Para hornear, elegir las recetas que utilizan enteros los granos y las harinas de los cereales integrales
- Reducir la cantidad de azúcar a la mitad O utilizar el puré de manzana, plátanos, u otros purés de frutas en lugar de azúcar
- Cuando el sofrito, el uso de un montón de ricos en fibra y nutrientes vegetales
- Agregue los frijoles o lentejas a las sopas para agregar saludable para el corazón de la fibra

Tips for Reducing Sodium

- Trate fresca o seca las hierbas para dar sabor (albahaca, perejil, romero, tomillo, pimentón) o sodio-libre de condimentos (la Señora Dash)
- La pimienta, las hojuelas de pimienta roja, pimienta de cayena y puede agregar sabor a tus comidas sin la adición de sodio
- Enjuague conservas de verduras en un colador bajo el grifo de agua para reducir el contenido de sodio
- Limitar la cantidad de alimentos procesados y envasados, que tienden a ser altos en sodio
- Límite de procesado y curado con sal, las carnes como el tocino, salchichas, perros calientes, jamón y embutidos

What is the DASH Diet?

Los Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión, la dieta DASH, fue desarrollada para manejar la presión arterial alta sin el uso de medicamentos. También puede ayudar a reducir el colesterol en sangre, lo que puede reducir su riesgo de enfermedades del corazón.

La dieta DASH plan de comidas:

- o los Límites de sodio a 2.300 mg/día
- Rica en frutas, verduras, granos integrales, bajos en grasa o sin grasa, productos lácteos, pescado y proteínas magras
- Alta en fibra y llamadas de bajo a moderado en grasa
- Más grasas insaturadas y los límites de las grasas saturadas y trans
- Límites de azúcar, los dulces y las bebidas azucaradas
- Los límites de alcohol a 1 porción por día para las mujeres y 2 porciones por día para los hombres

Nota: Las Guías alimentarias para los Estadounidenses recomiendan la dieta DASH como un modelo de alimentación saludable para todos, no sólo para las personas con presión arterial alta.



Este material se desarrolló con fotos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.