



# Take Care of Your Heart



## 7 Tips for a Healthy Heart:

1. Get active! Engage in 30 to 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 whole grain flours.
- 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:

- Use fresh or dry herbs for flavor (basil, parsley, rosemary, thyme, paprika) or sodium-free seasonings.
- Add spice to your meals without adding sodium. Try black pepper, red pepper flakes, and cayenne pepper.
- Rinse canned vegetables in a strainer under tap water to remove 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 (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 per day.
- Rich in fruits, vegetables, whole grains, low fat or non-fat dairy, fish, and lean protein.
- High in fiber.
- Low to moderate in fat.
- More unsaturated fats and less saturated and trans fats.
- Limits sugar, sweets, and sugary drinks.
- Limits alcohol to 1 serving per day for women and 2 servings per day for men.





# Cuida tu corazón



## 7 consejos para un corazón sano:

1. ¡Mantente activo! Realiza entre 30 y 60 minutos de actividad física cada día.
2. Sigue una dieta saludable para el corazón.
3. Controla tu colesterol en sangre.
4. Controla tu presión arterial.
5. Mantén un peso corporal saludable.
6. Controla tu nivel de azúcar en sangre.
7. Deja de fumar.

## Consejos de cocina para una alimentación saludable del corazón:

- Utilice grasas saludables como el aceite de oliva y el aceite de canola.
- Limita las grasas saturadas, principalmente las de origen animal (mantequilla, manteca de cerdo, grasa de tocino). Limita también la margarina y la manteca vegetal.
- Para hornear, elige recetas que utilicen cereales integrales y harinas integrales.
- Reduzca la cantidad de azúcar a la mitad o utilice puré de manzana, plátano u otros purés de frutas en lugar de azúcar.
- Al saltear, utilice muchas verduras ricas en fibra y repletas de nutrientes.
- Añade frijoles o lentejas a las sopas para incorporar fibra beneficiosa para el corazón.

## Consejos para reducir el sodio:

- Utilice hierbas frescas o secas para dar sabor (albahaca, perejil, romero, tomillo, pimentón) o condimentos sin sodio.
- Dale un toque picante a tus comidas sin añadir sodio. Prueba con pimienta negra, hojuelas de pimiento rojo y pimienta de cayena.
- Enjuague las verduras enlatadas en un colador bajo el grifo para eliminar el sodio.
- Limite la cantidad de alimentos procesados y envasados, que suelen tener un alto contenido de sodio.
- Limite el consumo de carnes procesadas y curadas en sal, como el tocino, las salchichas, los perritos calientes, el jamón y los embutidos.

## ¿Qué es la dieta DASH?

La dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) se desarrolló para controlar la presión arterial alta sin necesidad de medicamentos. También puede ayudar a reducir el colesterol en sangre, lo que podría disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

El plan de alimentación de la dieta DASH:

- Limita el consumo de sodio a 2300 mg por día.
- Rico en frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa o sin grasa, pescado y proteínas magras.
- Alto contenido en fibra.
- Bajo a moderado en grasas.
- Más grasas insaturadas y menos grasas saturadas y trans.
- Limita el consumo de azúcar, dulces y bebidas azucaradas.
- Limita el consumo de alcohol a 1 ración diaria para las mujeres y 2 raciones diarias para los hombres.

