

AMERICAN
HEART
HEALTH
MONTH

EAT CLEAN for a Healthy Heart

Clean eating is a buzz word that people like to use to describe a diet pattern that is focused on eating foods in their most natural state as much as possible. However, with lots of different information available and no true definition, it can be hard to decipher what exactly eating clean means. So, what does clean eating for a healthy heart look like? Read on to learn more.



EAT MORE

Vegetables and Fruits – Eat the rainbow! Eat a variety of different colors of vegetables and fruits to get all essential vitamins and minerals. Vegetables and fruits can be fresh, frozen, canned, or dried.

Whole Grains – Choose whole grains to increase fiber intake and regulate blood pressure. Swap out white bread, pasta, and rice with whole grain versions. Stock your pantry with oatmeal, quinoa, and farro.

Healthy Fats – Reduce your blood cholesterol and lower your risk of coronary artery disease by choosing more healthy fats. Eat more nuts, seeds, avocados, and vegetable oils like canola and olive.

Lean Animal and Plant-based Proteins – Choose high protein foods that are low in fat and cholesterol like lean, skinless meats, fish, low-fat dairy products, eggs, and legumes. Certain types of fish are also high in heart healthy omega-3 fatty acids. Choose plant-based proteins most often to support a healthy heart.



EAT LESS

Salt or Sodium – Be mindful while shopping; items like bread, canned soup, deli meats, and salad dressings typically contain more sodium than you may think. Use the saltshaker sparingly and try herbs and spices instead.

Sugary Drinks, Sweets, and Processed Meats – Try to substitute one sugary beverage for a glass of water and swap out a sugary dessert for some fruit. Choose less processed meats or try hummus, vegetables, legumes, or tofu instead.

Saturated and Trans Fats – Higher food sources of saturated fat include meats and dairy. Trans-fat may be found in foods such as, fried foods, commercial baked goods, and stick margarine. Choose lean meats, low-fat dairy, and less processed whole foods most often.

Alcohol – Even as little as one alcoholic drink per day may raise your blood pressure and stroke risk. Try making a fun non-alcoholic drink instead with seltzer water, 100% fruit juice, and sliced oranges or limes.

MES DEL
CORAZÓN
SANO
EN ESTADOS UNIDOS

UNA ALIMENTACIÓN SANA Para Tener un Corazón Sano

La alimentación sana es una palabra de moda que la gente utiliza para describir una dieta centrada en el consumo de alimentos en su estado más natural posible. Sin embargo, debido a la gran cantidad de información disponible y a la falta de una definición exacta, puede resultar difícil descifrar qué significa exactamente alimentarse de forma sana. Entonces, ¿Qué significa una alimentación sana para un corazón sano? Siga leyendo para saber más.

COMER MÁS

Verduras y Frutas – ¡Coma el arcoíris! Coma una variedad de verduras y frutas de diferentes colores para obtener todas las vitaminas y minerales esenciales. Las verduras y frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas.

Cereales Integrales – Elija cereales integrales para aumentar la ingesta de fibra y regular la tensión arterial. Cambie el pan blanco, la pasta y el arroz por versiones integrales. Llene su despensa de avena, quinoa y farro.

Grasas Saludables – Reduzca el colesterol en la sangre y disminuya el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias eligiendo más grasas saludables. Coma más frutos secos, semillas, aguacates, y aceites vegetales como la canola y la oliva.

Proteínas Magras de Origen Animal y Vegetal – Elija alimentos ricos en proteínas y bajos en grasa y colesterol, como carnes magras sin piel, pescado, productos lácteos bajos en grasa, huevos y legumbres. Ciertos tipos de pescado también tienen un alto contenido en ácidos grasos omega-3 cardiosaludables. Elija proteínas de origen vegetal para mantener un corazón sano.

COMER MENOS

Sal o Sodio – Tenga cuidado al hacer las compras; productos como el pan, la sopa enlatada, los embutidos y los aderezos para ensaladas suelen contener más sodio del que cree. Utilice el salero con moderación y, en su lugar, pruebe con hierbas y especias.

Bebidas Azucaradas, Dulces y Carnes Procesadas – Intente sustituir una bebida azucarada por un vaso de agua y cambie un postre azucarado por algo de fruta. Elija carnes menos procesadas o pruebe en su lugar hummus, verduras, legumbres o tofu.

Grasas Saturadas y Trans – Entre las fuentes alimentarias más importantes de grasas saturadas se encuentran las carnes y los lácteos. Las grasas trans pueden encontrarse en alimentos fritos, los productos de panadería comercial y la margarina en barra. Elija carnes magras, lácteos bajos en grasa y alimentos integrales menos procesados con mayor frecuencia.

Alcohol – Incluso una sola bebida alcohólica al día puede aumentar la tensión arterial y el riesgo de sufrir un infarto. En su lugar, pruebe haciendo una divertida bebida sin alcohol con agua carbonatada, 100% de zumo de fruta y rodajas de naranja o lima.