

# Heart Healthy Habits

*Eating heart healthy foods can help prevent or slow heart disease.*

**Focus on Fiber:** Fiber is a key component of a heart healthy diet. Fiber is found in plant-based foods like fruits, vegetables, beans, legumes, and whole grains.

- ♥ Include whole grain foods with oats, barley and rye which are sources of soluble fiber. Soluble fiber can help lower cholesterol. Choose breads and cereals that list whole grains as the first ingredient or options like whole wheat bread, tortillas, pasta, and brown rice.
- ♥ Beans are a good protein source. They are packed with fiber, protein, iron and are good for your heart.

**Focus on Fruits and Vegetables** - Include a variety of fruits and vegetables and colors. Choose fresh, frozen, and canned. Drain and rinse the canned vegetables to reduce the amount of sodium. Choose frozen vegetables without butter and sauces.

**Focus on Fat:** Focus on the **type** of fats you are eating.

## LIMIT

- ♥ **Limit *saturated* fats.** *Saturated* fats increase the risk of heart disease and can raise bad cholesterol levels. They are solid at room temperature and are mainly from animal sources. They are found in red meat, poultry, whole milk dairy products and lard.
  - ♥ Limit full fat dairy products or choose reduced fat milk, cheese, or yogurt.
  - ♥ Limit fatty meats and sausage
  - ♥ Limit palm oil, palm kernel oil, coconut oil and products with “partially hydrogenated oils”

## CHOOSE

- ♥ **Choose healthier *unsaturated* fats.** Unsaturated fats have been shown to lower bad cholesterol and triglyceride levels. They are liquid at room temperature, and you can find them in:
  - ♥ Liquid vegetable oils like canola or olive instead of shortening, butter, stick margarine, lard, or other solid fats.
  - ♥ Nuts and seeds
  - ♥ Avocados
- ♥ Try to include fish in your diet
- ♥ Choose lean cuts of meat or chicken and turkey breast instead of beef and watch your portions – 3-4 ounces per serving.

## Limit Sodium:

- ♥ Cutting back on salt and sodium in your diet may help prevent or lower high blood pressure.
- ♥ Sodium is found in many packaged and processed foods such as salty snacks, processed meats like bacon, cold cuts, condiments, canned soups and more.

## Heart Smart Tips:

- ♥ Use the nutrition label to select products with the lowest amounts of sodium, added sugars, saturated fat, and no partially hydrogenated oils.
- ♥ Incorporate physical activity into your daily routine.
- ♥ Limit alcohol.

# Hábitos de salud para el corazón

*Comer alimentos saludables para el corazón puede ayudar a prevenir o retrasar las enfermedades cardíacas.*

**Enfoque en la fibra:** La fibra es un componente clave de una dieta saludable para el corazón. La fibra se encuentra en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, frijoles, legumbres y granos integrales.

- ♥ Incluya alimentos integrales con avena, cebada y centeno, que son fuentes de fibra soluble. La fibra soluble puede ayudar a reducir el colesterol. Elija panes y cereales que incluyan granos integrales como primer ingrediente u opciones como pan integral, tortillas, pasta y arroz integral.
- ♥ Los frijoles son una buena fuente de proteínas. Están llenos de fibra, proteínas, hierro y son buenos para el corazón.

**Concéntrese en frutas y verduras:** incluya una variedad de frutas y verduras y colores. Elija frescos, congelados y enlatados. Escurre y enjuaga las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sodio. Elija verduras congeladas sin mantequilla ni salsas.

- ♥ **Concéntrese en la grasa:** Concéntrese en el tipo de grasas que está comiendo.

## Límite

- ♥ Limite las grasas saturadas aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y pueden elevar los niveles de colesterol malo. Son sólidos a temperatura ambiente y provienen principalmente de fuentes animales. Se encuentran en la carne roja, las aves, la leche entera, los productos lácteos y la manteca de cerdo..
- ♥ Limite los productos lácteos enteros o elija leche, queso o yogur bajos en grasa.
- ♥ Limite las carnes grasas y los embutidos.
- ♥ Limitar el aceite de palma, el aceite de palmiste, el aceite de coco y los productos con "aceites parcialmente hidrogenados".

## Elegir

- ♥ **Elige grasas insaturadas más saludables.** Se ha demostrado que las grasas insaturadas reducen los niveles de colesterol malo y triglicéridos. Son líquidos a temperatura ambiente y los puedes encontrar en:
  - ♥ Aceites vegetales líquidos como canola u oliva en lugar de manteca, mantequilla, margarina en barra, manteca de cerdo u otras grasas sólidas.
  - ♥ 🥥 Frutos secos y semillas
  - ♥ Aguacates
- ♥ Intenta incluir pescado en tu dieta
- ♥ Elija cortes magros de carne o pechuga de pollo y pavo en lugar de carne de res y cuide sus porciones: 3-4 onzas por porció

## Límite de sodio:

- ♥ Reducir el consumo de sal y sodio en su dieta puede ayudar a prevenir o reducir la presión arterial alta.
- ♥ El sodio se encuentra en muchos alimentos envasados y procesados, como bocadillos salados, carnes procesadas como tocino, embutidos, condimentos, sopas enlatadas y más.

## Consejos inteligentes para el corazón:

- ♥ Utilice la etiqueta nutricional para seleccionar productos con las cantidades más bajas de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y aceites parcialmente hidrogenados.
- ♥ Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.
- ♥ Limite el consumo de alcohol.