

Heart Health

Heart disease is the leading cause of death in the United States.

Risk Factors: High cholesterol, High Blood Pressure, Physical Inactivity, Diabetes, Smoking, Obesity and Genetics.



Eating a heart healthy diet can help control many risk factors and 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, which can help lower cholesterol.
- ♥ Beans are a good source of 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 & fruit if fresh is not available.

Focus on Healthy Fat:

- | | |
|--|--|
| ♥ Limit <i>saturated</i> fats: <i>Saturated</i> fats increase the risk of heart disease and can raise bad cholesterol levels. | ♥ Choose healthier <i>unsaturated</i> fats: shown to lower bad cholesterol and triglyceride levels. |
| ♥ Limit full fat dairy products or choose reduced fat milk, cheese or yogurt. | ♥ Choose olive and avocado oil |
| ♥ Limit fatty, red and processed meats. | ♥ Choose nuts and seeds |
| ♥ Limit palm oil, palm kernel oil, coconut oil and products with “partially hydrogenated oils” | ♥ Choose Avocados |
| | ♥ Try to include fish in your diet |
| | ♥ Choose lean cuts of meat or chicken and turkey breast, 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. Choose foods with higher fiber.
- ♥ Incorporate physical activity into your daily routine.
- ♥ Limit alcohol.

Salud del corazón

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

Factores de Riesgo: Colesterol alto, presión arterial alta, inactividad física, diabetes, uso de tabaco, obesidad y genética.



Seguir una dieta saludable para el corazón puede ayudar a controlar muchos factores de riesgo, y prevenir o ralentizar las enfermedades del corazón.

Concéntrese en la fibra: La fibra es un componente clave de una dieta saludable para el corazón. La fibra se encuentra en alimentos basados en plantas, como frutas, verduras, frijoles, legumbres y cereales integrales.

- ♥ ~~Include~~ incluya alimentos integrales con avena, cebada y centeno, que son fuentes de fibra soluble, que puede ayudar a reducir el colesterol.
- ♥ los frijoles son una buena fuente de fibra, proteínas, hierro y son buenos para el corazón..

Concéntrese en las frutas y verduras: incluya una variedad de frutas y verduras de distintos colores. Elija frutas frescas, congeladas y enlatadas. Escurra y enjuague las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sodio. Elija frutas y verduras congeladas si no dispone de frutas frescas.

Focus on Healthy Fat:

- ♥ **Limite las grasas saturadas:** las grasas saturadas aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y pueden elevar los niveles de colesterol malo.
- ♥ Limite los productos lácteos enteros o elija leche, queso o yogur reducidos en grasa.
- ♥ Limite las carnes grasas, rojas y procesadas.
- ♥ Tenga cuidado y limite el aceite de palma, el aceite de palmiste y los productos con aceites parcialmente hidrogenados.
- ♥ **Elija grasas insaturadas más saludables:** Se ha demostrado que reduce los niveles de colesterol malo y triglicéridos.
- ♥ Elige aceite de oliva y aceite de aguacate
- ♥ Elija frutos secos y semillas
- ♥ Elige aguacates
- ♥ Trata de incluir pescado en tu dieta
- ♥ Elija cortes magros de carne o pechuga de pollo y pavo, 3-4 onzas por porción.

Limite el 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 pasabocas salados, carnes procesadas como el tocino, embutidos, condimentos, sopas enlatadas, condimentos y más.

Consejos inteligentes para el corazón:

- ♥ Utilice la etiqueta nutricional para seleccionar productos con las menores cantidades de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y sin aceites parcialmente hidrogenados. Elija alimentos con mayor contenido de fibra.
- ♥ incorpora actividad física a tu rutina diaria.
- ♥ Limite el consumo de alcohol.