

NUTRITION TO GO

Grasas Saludables para el Corazón

La grasa le da energía a su cuerpo, protege su corazón y ayuda con la salud del cerebro. Algunas grasas son más saludables que otras grasas. Hay dos tipos de grasas:

Grasas No Saludables	Grasas Saludables
<p>Las grasas saturadas y trans son grasas no saludables que son sólidas a temperatura ambiente. Proviene de los productos de origen animal y la manteca. Pueden incrementar su riesgo de enfermedad del corazón.</p>	<p>Las grasas insaturadas son grasas saludables que son líquidas a temperatura ambiente. Proviene de las plantas y el pescado. Promueven la salud del corazón y reducen su riesgo de enfermedad del corazón.</p>
<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne roja (res, cordero, cerdo) • Piel del pollo • Productos lácteos enteros (leche, crema, queso) • Mantequilla • Helado • Aceite de coco • Frituras • Manteca • Postres <div data-bbox="438 1144 763 1312" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="617 1375 714 1596" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="235 1669 357 1963" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="462 1659 706 1816" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="487 1900 722 1974" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="129 1396 527 1617" data-label="Text"> <p>Evite alimentos con <i>aceite parcialmente hidrogenado</i> en la lista de ingredientes de la Etiqueta Nutricional</p> </div>	<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceites (olivo, canola, vegetal, aceite de pescado) • Aguacates • Nueces y semillas • Pescado • Aceitunas <div data-bbox="1185 1039 1437 1207" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="893 1239 998 1512" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1079 1239 1485 1470" data-label="Text"> <p>Busque grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas que se encuentran en la Etiqueta Nutricional</p> </div> <div data-bbox="925 1543 1096 1743" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1242 1564 1477 1711" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="868 1827 1096 2005" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1161 1785 1469 2005" data-label="Image"> </div>

¿Por qué es tan importante la salud del corazón a medida que envejece?

Su corazón mantiene a su cuerpo funcionando y el oxígeno moviéndose a través de su cuerpo. Conforme envejece, está en un mayor riesgo de problemas relacionados al corazón comparado a cuando estaba más joven. Algunos problemas relacionados al corazón incluyen infarto, derrame cerebral, enfermedad del corazón e insuficiencia del corazón.



¿Qué puede hacer para prevenir enfermedad del corazón?

- ♥ Trate de estar físicamente activo al menos 30 minutos al día, cinco veces a la semana
- ♥ Siga una dieta saludable para el corazón comiendo:
 - ♥ Alimentos bajos en grasas saturadas y trans, azúcar añadida y sal añadida
 - ♥ Alimentos altos en fibra, como frutas, vegetales y granos integrales
- ♥ Mantenga un peso saludable balanceando lo que come y bebe con su actividad física
- ♥ Maneje el estrés uniéndose a un programa de manejo del estrés, meditando, haciendo ejercicio y platicando sobre temas estresantes con amigos y familiares

¡Pruebe nuestro Guisado de Minestrone saludable para el corazón!

Guisado de Minestrone

Porciones por receta: 11 Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de porción: 1 taza Tiempo de cocción: 45 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes ajo, picados finamente
- 2 zanahorias, picadas
- 2 tallos apio, picado
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita especias Italianas
- 1 lata (15.5 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas y coladas
- 1 taza col rizada o escarola rallada
- 1 lata (28 onzas) tomates triturados
- 4 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza pasta en conchitas

Preparación

- 1) Caliente el aceite de oliva en una olla grande sobre fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente en color, unos 4 minutos. Agregue el ajo y cocine 30 segundos.
- 2) Agregue las zanahorias y el apio y cocine hasta que estén tiernos, como 8 minutos.
- 3) Agregue la sal, pimienta negra, especias Italianas y habichuelas y cocine por 2 minutos.
- 4) Agregue la col rizada, tomates y caldo de pollo, y hierva. Reduzca el fuego a medio-lento y cocine por 15 minutos.
- 5) Agregue la pasta y cocine por 15 minutos.



Nutrition Facts

11 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 275mg	6%

*This % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.