Mantenga su corazón en buena salud

¡Bienvenido al programa de MANNA! Mientras nuestra comidas son temporales, esperamos darles consejos sanos que puede usar después del fin de nuestras comidas. Un estilo de vida saludable para el corazón es importante para todos, sin importar su edad o su estado de salud. ¡Nuestro equipo de dietistas de MANNA quiere trabajar con usted para encontrar maneras de manejar su salud en una manera que funciona para usted!

En este paquete, aprenderá sobre:

1. Cómo medimos la salud del corazón
2. Cómo restringir sodio y grasa saturada
3. Cómo incorporar más fibra en sus comidas
4. Cómo cocinar algunos recetas saludables para el corazón

MANNA ofrece asesoría nutricional gratis con nuestras dietistas colegiadas por el teléfono o en persona. Por favor nos llame si quiere hacer una cita.

Katie: 215-496-2662 ext. 124

Danielle: 215-496-2662 ext. 152

Emily: 215-495-2662 ext. 114

Tonya: 215-496-2662 ext. 156

Tiene asesoría nutricional (**por el teléfono / en persona**) con una de nuestras dietistas, _____, en _____ a las _____.

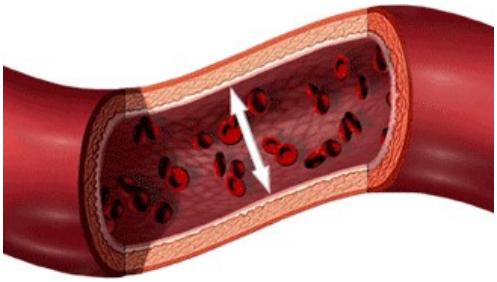
By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

¿Cómo medimos la salud del corazón?

Presión sanguínea, colesterol, y triglicéridos nos dicen qué tan bien su corazón está bombeando sangre por su cuerpo.

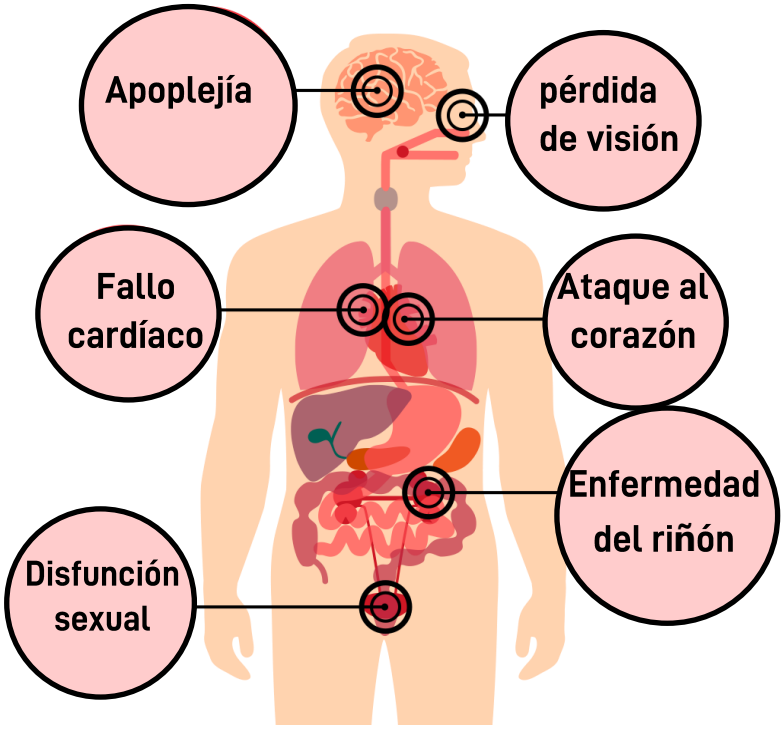
1. Presión sanguínea

Presión sanguínea mide el esfuerzo de sangre que empuja contra los vasos sanguíneos. Presión alta (hipertensión) significa que el esfuerzo es más alta de lo que debería ser. Presión alta es un número más de 120/80.



Presión alta y su salud:

Cuando su presión sanguínea es alta, el cuerpo tiene que trabajar más para mover sangre a los órganos. Este puede efectuar qué tan bien los órganos funcionan. Aquí hay algunos problemas que presión alta puede causar:



By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

2. Colesterol

Colesterol es una sustancia cerosa en la sangre. Hay un tipo de colesterol que es buena para su salud y otro tipo que puede hacer daño al cuerpo.

- **LDL-Colesterol (Colesterol mala)** - Un nivel alto de LDL puede hacer que LDL desarrolla en sus arterias. Ese se pone en riesgo más alto de un ataque al corazón o apoplejía.

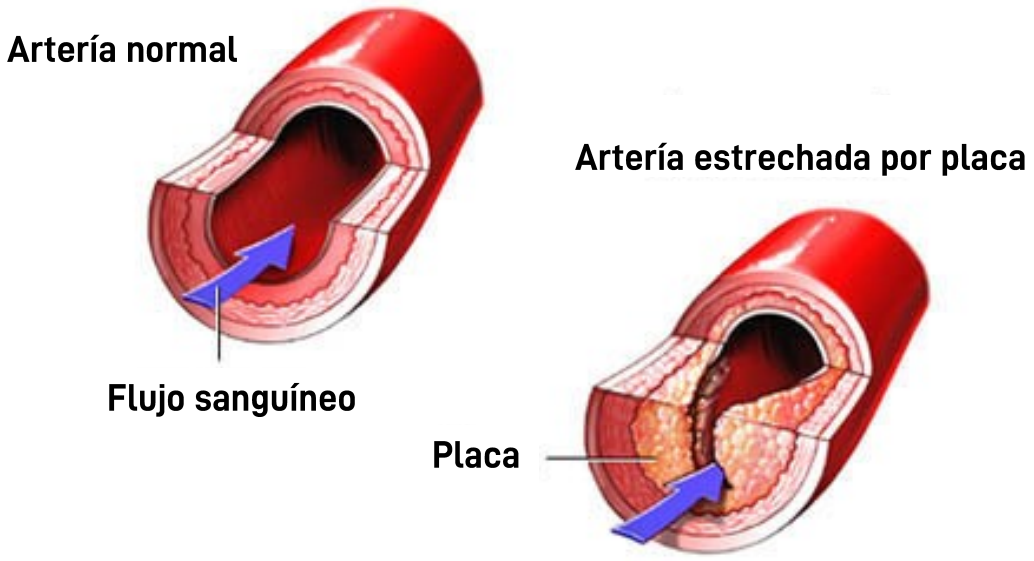
- **HDL-Colesterol (Colesterol buena) -** Ayuda con llevar LDL colesterol de las arterias al hígado otra vez. El hígado lo descompone y deshace del LDL colesterol.

3. Triglicéridos

Su cuerpo crea triglicéridos cuando hay energía (calorías) extra en su cuerpo de la comida que usted come.

Colesterol, triglicéridos, y su salud:

Cuando tiene niveles altos de colesterol y triglicéridos, placa desarrolla en las arterias. Placa en las arterias restringe flujo sanguíneo, que puede causar ataques al corazón o apoplejías.



Triglicéridos altos + LDL colesterol alto = placa en las arterías

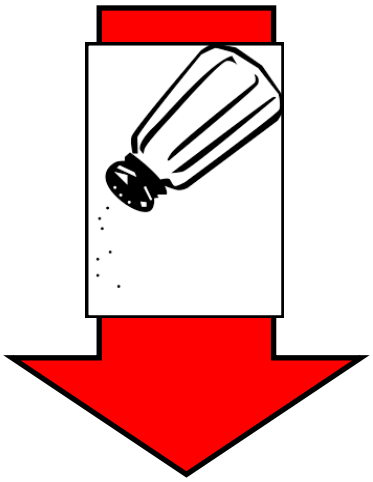
¿Qué significan mis laboratorios?

	Números saludables	Números de mala salud
LDL colesterol (mal)	Menos de 100	Más de 100
HDL colesterol (bueno)	Más de 40	Menos de 40
Triglicéridos	Menos de 149	Más de 149

Nutrición saludable para el corazón

Con cambios pequeños a su dieta, es posible cambiar estos números del laboratorio. Todas las comidas de MANNA son saludables para el corazón. Una dieta saludable para el corazón incluye:

Baja en sodio



Baja en grasa saturada

Alta en fibra

La siguiente sección será una revisión de estas partes y cómo afectan su salud.

By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

Sodio (sal)

Es mejor restringir cuanto sodio usted come. Sodio hace que fluido desarrolla en el flujo sanguíneo. Esto puede subir la presión sanguínea. Expertas recomienden comer menos de 2300 mg de sodio cada día, pero su medico puede sugerir una cantidad más pequeña.

2300 mg es igual a 1 de sal cada día.

Aquí hay unos consejos para reducir sodio en su dieta

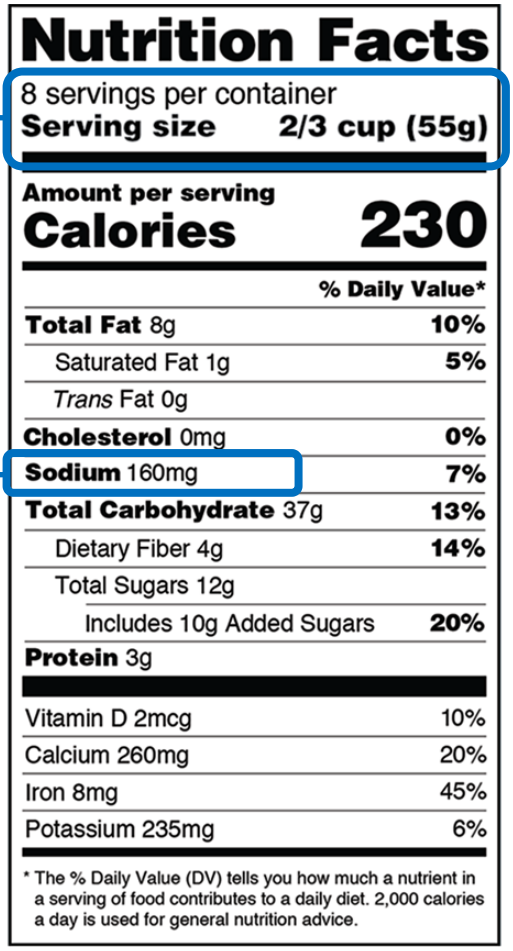
- **Sea un comprador curioso** - mucha de la sal en nuestra dieta viene de comidas empaquetadas como comidas congeladas, sopas enlatadas, latas de salsas, fiambre, y snacks salados. Si estas comidas empaquetadas son parte de su dieta, lea las etiquetas para ver si está comprando opciones bajas en sodio.

1. Siempre compruebe el tamaño de la porción (serving size) primero. Todos los otros números en la etiqueta aplican al tamaño de la porción. Si está comiendo doble el tamaño de la porción, multiplique los otros números por 2.

2. Compruebe el nivel de sodio. Puede tener que ver algunos productos diferentes antes de encontrar una comida empaquetada que es baja en sodio.

Bajo en sodio = menos de 140 mg por porción

Alto en sodio = mas de 400 mg por porción



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

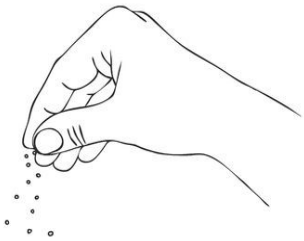
Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) 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.

By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

Sodio (sal)—continuado



- **Use un pellizco pequeño** - Aunque la mayoría del sal en nuestras dietas viene de comidas empaquetadas y de restaurantes, puede bajar la cantidad de sal en sus comidas caseras también.
  - Quite el salero de la mesa, y trate de no usar mucho sal mientras cocinando. ¡Se suma rápidamente!
  - Tenga cuidado con los condimentos. Tienen sal extra. Unos ejemplos incluyen salsa picante, cátsup, salsa de soja, salsa barbacoa y aderezos. Lea etiquetas y úselos en cantidades pequeñas.

- **Sea creativa en la cocina!** - ¡En vez de ir al restaurant, póngase su gorra de cocinero! En lugar de sal, experimente con otras hierbas y especias. Pruebe cosas como vinagre, jugo de limón o jugo de lima para sabores fuertes sin sal. ¡Cocine con sus hijos, esposo y amigos!

Bajo en sodio salsa barbacoa

- 1 tz. cátsup sin sal añadida
- 1 tz. salsa de tomate sin sal añadida
- 2/3 tz. de azúcar marrón oscuro
- 2/3 tz. vinagre de sidra de manzana
- 1/4 c. ajo en polvo
- 1/4 c. chili en polvo
- 1/4 c. cebolla en polvo
- 1/2 c. paprika
- 1/2 c. pimienta negra
- 1/4 c. canela

Mezcle ingredientes en una cacerola grande a fuego medio. Hierva a fuego lento para 20 minutes. Guarde en la nevera.

Condimento de tacos sin sal

- 6 C. chili en polvo
- 2 C. comino molido
- 2 c. cebolla en polvo
- 2 c. ajo en polvo
- 1 c. orégano
- 1 C. albahaca seca

Vinagreta básica

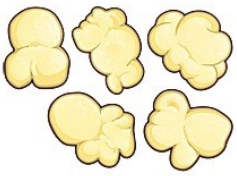
- 3 partes aceite (oliva, canola o aguacate)
- 1 parte jugo de limón o vinagre (sidra de manzana o balsámico)
- Hierbas y especias secas o frescas

By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

Grasa saturada (sólida)

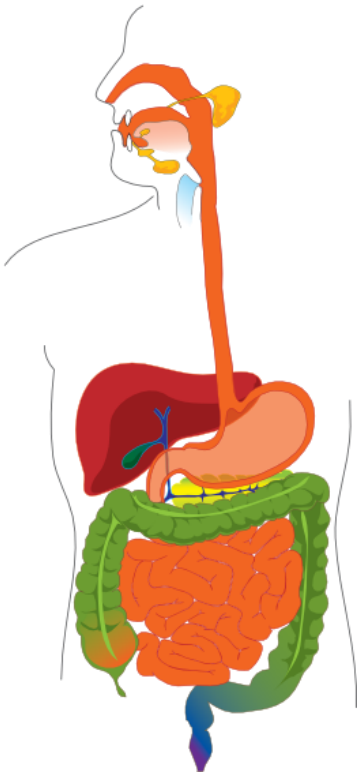
Es mejor restringir cuanto grasa saturada usted come. Puede subir su (mal) colesterol LDL , que puede causar el desarrollo de placa en las arterias. Es mejor sustituir grasas saturadas (no saludables) con grasas no saturados (saludables).

No tiene que dejar de comer todos los tipos de grasa. Escoja grasas saludables cuando pueda. Aquí hay unos cambios que puede hacer para comer menos grasas saturadas con algunos sustituciones saludables para el corazón también.

Grasa saturada:		Elecciones mas saludables:	
Mantequilla			Aceite de oliva o canola
Carne frita o pescado frito			Carne horneada o pescado horneado
Papas fritas			Palomitas de maíz
Mayonesa			Aguacate
Crema agria			Yogur griego natural sin grasa
Nutella			Mantequilla de maní, nueces o semillas

By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

Fibra



¡Fibra es buena para usted! Es una parte de comidas de plantas que su cuerpo no puede descomponer fácilmente. Forma un gel y se mueve muy lentamente por su tracto gastrointestinal, y lleva colesterol mientras mueve. Este prohíbe que el colesterol regrese al flujo sanguíneo. Fibra también previene estreñimiento, especialmente cuando está bebiendo agua.

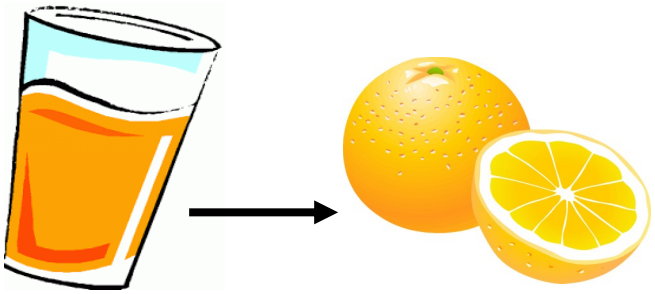
Una dieta alta en fibra baja (mal) colesterol

Una dieta saludable para el corazón tiene mucha fibra. Aquí hay unos consejos para ayudarle a comer más fibra:

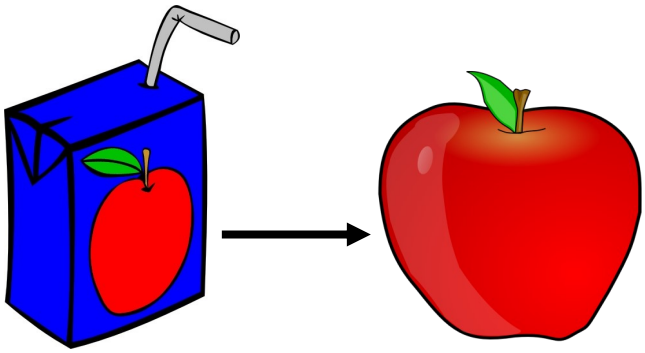
Hace que la mitad de su plato sea vegetales: use vegetales enlatados, congelados y frescos.

- Mezcle vegetales congelados en revueltos y cazuelas
- Enjuague vegetales enlatados y añádalos a sopas y ensaladas
- Coma vegetales frescas crudos en una ensalada o áselos para un sabor mas fuerte

Escoja frutas enteras en vez de jugos de fruta: Prueba frutas enlatadas, congeladas, secas, y frescas. Mucha de la fibra en frutas, como manzanas y uvas, viene de la piel.



0 gramos de fibra **3 gramos de fibra**



0 gramas de fibra **4.4 gramos de fibra**

By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

Fibra (cont.)

Escoja granos enteros en vez de granos refinados—se puede granos enteros en comidas empaquetadas y frescas

Granos enteros frescos: ¡estos son altos en fibra naturalmente!

Avena

Arroz integral

Cebada

Maíz & palomitas

Quinoa

Granos enteres empaquetados: Estos incluyen pan, pasta, tortillas, cereales y galletas saladas. Etiquetas pueden ser complicadas. Aquí hay unos consejos para encontrar cuales comidas son fuentes de granos enteros.

Busque estas palabras en la lista de ingredientes:

- "**whole** wheat",
- "**whole** rye"
- "**whole** corn meal"
- "**100% whole** grain".

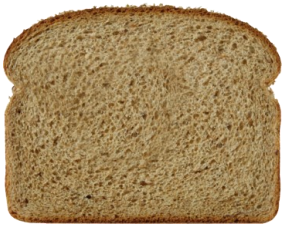
Tenga cuidado con estas palabras porque a veces no son hechas con granos enteros:

- "multigrain"
- "enriched wheat flour"
- "7 grains"

Ejemplo:

Pan de 100% trigo integral:

3 g fibra



Las primeras ingredientes en la lista constituyen la mayoría de la comida. El pan de trigo y miel no anota "whole wheat" ("trigo integral") hasta el fin de la lista de ingredientes. Harina enriquecida (no trigo integral) constituye la mayoría de este pan.

Pan de trigo y miel

Less than 1 g fiber

Ingredientes: Whole wheat flour, water, sugar, bulgur wheat, **whole wheat**, wheat gluten, yeast, soybean oil, salt, fermented **whole wheat flour**, calcium propionate, sorbic acid, grain vinegar, acetic acid, lactic acid, soy lecithin

Ingredientes: Enriched wheat flour [flour, malted barley flour, reduced iron, niacin, thiamin mononitrate (vitamin b1), riboflavin (vitamin b2), folic acid], water, honey, **whole wheat flour**, wheat gluten, yeast, sugar, wheat bran, soybean oil, salt

By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel

Experimente con proteínas a base de plantas

Aunque carne sea principal en su dieta, productos animales (pollo, carne de cerdo, carne de res, pescado) no tienen fibra. ¡Trate de tener unas comidas sin carne cada semana, y experimente con proteínas a base de plantas en vez de carne!

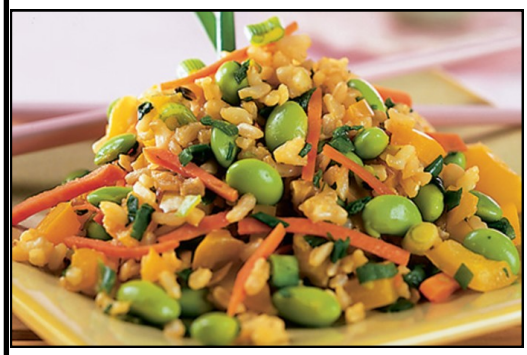
Sopa

Añada frijoles y lentejas a una sopa vegetal o chili

Sandwiches

¡Humus y vegetales en una tortilla de trigo integral son muy buenas para almuerzo para llevar!

Revuelto



Mezcle vegetales congelados o frescos con arroz integral, sojas y salsa de soja ligera!

Receta para garbanzos asados

Ingredientes:

- 1 15 oz lata de garbanzos
- 2 C. aceite de oliva
- Condimentos de su elección —polvo de ajo, pimienta, comino, etc.

Direcciones:

1. Precalente el horno a 450 grados.
2. Escurra y enjuague los garbanzos. Séquelos con una toalla de papel.
3. Añada aceite y condimentos y extiéndalos en una bandeja de horno. Cocina para 30-40 minutos.

Ensalada

¡Añada frijoles negros, rojos o pintos a una ensalada de taco vegetariana!

Meriendas

Cree su propio mezcla con frutas secas, nueces y semillas sin sal

By Emma Leister MS, RDN, LDN | Traducido por Sarah Kaeppel