

La salud de nuestro corazón está realmente en nuestras manos. Uno de los primeros pasos que podemos tomar es haciendo pequeños cambios en los platos que cocinamos en casa. Como latinos, estamos acostumbrados a comer porciones grandes, a veces con aceites grasosos y la manteca de cerdo, incluso.

Estos pequeños hábitos a menudo a veces influyen directamente nuestra salud del corazón y, además, alargan nuestras vidas con aquellos que amamos. Aquí están algunos consejos acerca de cómo podemos preparar los alimentos que gozan de una manera mucho más sana.

- **Toma el control de tamaño de las porciones:** El tamaño importa. Los visuales son una excelente manera de mostrar el tamaño de las porciones de diferentes grupos de alimentos. Por ejemplo, un pollo o carne debe ser del tamaño de una tarjeta de crédito, una fruta puede ser del tamaño de una pelota de tenis y el pan o la pasta del tamaño de una pelota de baseball. Tener estas imágenes en la mente le ayudará a tomar decisiones saludables cuando sale de compras, a comer, o cuando prepara sus comidas en el hogar
- **Evite las grasas malas:** Muchos alimentos fritos pueden contener altos niveles de grasa saturadas que pueden elevar el colesterol. Si decide todavía freír los alimentos, utilice aceites diferentes, como el aceite de oliva o aceite de girasol
- **Hornee vs Freír:** Los alimentos pueden ser igualmente deliciosos cuando los hornee en vez de freír. No solo las frituras son ricas, podemos hacer papas horneadas que saben y lucen como las fritas, tan solo colocándolas en el horno con un poco de aceite de oliva y aromatizadas con romero.
- **A la parrilla:** Cocine verduras a la parrilla y vea el sabor hacerse cargo de sus platos. Ase vegetales como: pimentones, zucchini, cebollas, berenjenas, espárragos y alcachofas junto con sus carnes y aves favoritas.
- **Bajo en sal:** Comida sabrosa no tiene que ser cargado con sal. El secreto está en marinar con tiempo y agregar hierbas frescas como perejil y cilantro.y por la adición de hierbas frescas y especias.
- **Agregar más frutas y verduras:** Agregue más verde a su plato. Verduras como espárragos y brócoli y agregue un poco de vinagreta con limón. Si te gusta la lechuga, preparar una ensalada con mandarinas, piña, uvas y almendras fileteadas.
- **Beba mucha agua:** Mantener nuestro cuerpo hidratado, brinda optimo funcionamiento de nuestros órganos y en especial nos ayuda a eliminar las grasas de nuestro organismo.

Visita GoRedCorazon.org o llama al **1-888-474-VIVE** para recibir tu prendedor de vestido rojo GRATIS junto con información sobre cómo mantener un corazón saludable para ti y tus seres queridos.

¡Únete con nosotros en Facebook! También puedes agregar nuestra página en Facebook para conocer a mujeres con historias inspiradoras del corazón y descubrir cómo puedes participar en nuestros eventos y promociones.

Acerca de Go Red Por Tu Corazón Go Red Por Tu Corazón de la American Heart Association es una campaña bilingüe especialmente para latinas, dedicado a la concientización de las enfermedades del corazón: la causa de muerte #1 de la mujer latina. Go Red Por Tu Corazón fomenta un estilo de vida sano, mediante una alimentación saludable y actividad física, basado en los lazos fuertes de tradiciones familiares y culturales. Go Red Por Tu Corazón, la causa hermana de Go Red For Women, ya ha inspirado a mujeres hispanas por todo el país para que comiencen a cuidar sus corazones. Visite GoRedCorazon.org, llame al 1-888-474-VIVE o encuéntrenos en Facebook para conseguir información gratuita sobre la campaña.. Go Red Por Tu Corazón está patrocinada al nivel nacional por Macy's, Inc.