BETTER LIVING FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
WISE COUNTY

Boletín Informativo “Mejor Vida para los Tejanos”
Febrero 2021

Mes Americano de la Salud del Corazón

.¿Qué piensas cuando escuchas la frase? "ataque cardíaco?" y cómo las enfermedades cardíacas afectan a hombres y mujeres en EE.UU.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre mujeres y hombres en los Estados Unidos, matando a 357.761 hombres de cada 4 hombres, y 299.578 mujeres o aproximadamente 1 de cada 5 mujeres.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre los hombres de la mayoría de los grupos raciales y étnicos de los Estados Unidos, incluidos los afroamericanos, los indios americanos o los nativos de Alaska, los hispanos y los blancos. Para los hombres asiático-americanos o isleños del Pacífico, las enfermedades cardíacas son sólo las segundas de las mujeres de 16 años y mayores también es la causa de muerte, el 6.5% para los afroamericanos y el 6.1% para los blancos, el hispano es el 6% y el 3.2% de las mujeres indias y nativas de Alaska, las enfermedades cardíacas y el cáncer causan aproximadamente el mismo número de muertes cada año. Para las mujeres hispanas y asiáticas o isleños del Pacífico, las enfermedades cardíacas son sólo las segundas de las mujeres como causa de muerte.
Una de las mejores maneras de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, no importa si eres hombre o mujer, es comer menos grasa y controlar su peso y caminar o hacer otra actividad física durante al menos 30 minutos cada día.
Estas son algunas sugerencias para ayudarle a lograr esto.

Controla cuánto comes:
El control de las porciones es crucial. Ninguna porción de ningún alimento debe ser más grande que el puño. Así que, si bien puedes comer esos frijoles pintos, no es que los estés comiendo, es la cantidad de ellos que estás comiendo. Controlar la cantidad de un solo alimento que comes va un largo camino para mantener el corazón activo, bombeando y saludable.

Aumente frutas y verduras que coma:
Las frutas y verduras son una gran fuente de vitaminas, minerales e incluso fibra. Usted debe esforzarse por tener dos porciones de frutas y verduras, en promedio, con cada comida. Si compra frutas enlatadas, asegúrese de que estén empacadas en jugo de fruta o agua.

Granos enteros:
La fibra es esencial para la salud del corazón y reducir el azúcar en la sangre. Al comer sus granos, usted debe asegurarse de que son granos integrales. El pan, por ejemplo, debe ser pan integral y dejar fuera el pan de trigo y el pan blanco hará un largo camino hacia un corazón sano.

Proteínas:
Las proteínas son una parte importante de cualquier dieta y si sabes qué tipos son buenos para tu corazón.
Los huevos y los lácteos bajos en grasa le darán a sus proteínas la combinación correcta de sabor y salud. El salmón, el atún y otros peces aceitosos con alto contenido de grasa también son grandes proteínas. Otras proteínas que debe incluir en su nueva dieta incluyen: Soja, Legumbres, Tofu, Carnes molidas con menos del 10% de grasa y Pollo.

Bajar el sodio:

Cuando se trata de la salud del corazón, el sodio es perjudicial.
La clave es reducir el sodio con la intención de eliminarlo lo más cerca posible de su completa.
Esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo, ya que el sodio se agrega a casi todos los alimentos y la ingesta alta de sal causa presión arterial alta y albergar otras preocupaciones médicas que pueden volverse perjudiciales. Condimentos, sal de mesa, alimentos enlatados y alimentos preparados tienen mucha sal. Para darle una idea de la ingesta de sal, un adulto sano sólo debe tener una ingesta diaria de sal de una cucharadita o 2300mg.

Grasa Trans:
No toda la grasa es mala para nosotros, y en una dieta equilibrada, usted tendrá grasa. Las grasas trans y las grasas saturadas aumentarán el colesterol y pueden ser un factor importante en la aparición de enfermedades cardíacas, revise todas las etiquetas cuidadosamente. Sin embargo, algunas grasas son buenas para ti, las grasas poliinsaturadas, por ejemplo, casi se requieren en una dieta saludable para el corazón. Usted puede obtener estos de ciertos alimentos saludables como pescado, nueces y aguacates.

Fuente: Asociación Americana del Corazón.

Para las recetas, utilice sólo la mitad de la sal recomendada. Si su receta requiere 1 cucharadita de sal, use solo 1/2 cucharadita. Reduzca gradualmente la cantidad de sal cada vez que haga una receta para que, con el tiempo, se acostumbre a un sabor menos salado.
***Al cocinar pasta, fideos o arroz, no agregue sal al agua.**
***Utilice el salero con moderación. No lo use hasta que haya probado su comida.**
***Añadir pimientos picantes frescos para más "mordida".**
***Utilice cítricos (limón, lima o naranja) jugo o vinagre para dar el sabor de la sal sin todo el sodio.**
***Date un poco de tiempo para ajustarte a una dieta más baja en sodio. La mayoría de la gente hace el ajuste y lo disfruta.**

Fuente: Cooking Well with Diabetes", Texas A&M AgriLife Extension Service.

Habichuelas Rosadas a la caribeña
(Caribbean Pink Beans)

Servings 16

Ingredientes:

1 libra de frijoles rosados, pintos o frijoles kidney, remueva las piedras, enjuagados y drenados.
8 tazas de agua.
1 lata 28 onzas de tomates triturados sin sal.
1 pimiento rojo mediano finamente picado.
1 cebolla blanca mediana, finamente picada.
2 cuchcaradas de cilantro fresco picado.
2 cucharadas de perejil fresco picado o 3 cucharaditas de perejil seco.
3 cuhcaraditas de ajo picado (frasco) o 6 dientes de ajo fresco picado.

Indicaciones:

1. Remoje los frijoles durante la noche usando las instrucciones del paquete. Escurra bien en un colador.
2. Transfiera los frijoles a una olla grande. Verter en el agua. Hierva a fuego medio. Cocine durante 1 hora y 30 minutos, o hasta que los frijoles estén suaves, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes. Cocine durante 20 minutos, todavía a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.

Better Living for Texans

¡¡Está celebrando el Mes Americano de la Salud del Corazón y me gustaría celebrar con usted!!

BLT compartirá algunos consejos y recetas deliciosas, sencillas y accesibles que son buenas para su corazón y para su billetera.

Ame a su Corazón con recetas saludables para su corazón de Dinner Tonight y American Heart Association.

Find us on Facebook

Better Living for Texans-Wise County

Jacqueline Gonzalez
Texas A&M AgriLife Extension Service
Better Living for Texans Extension Agent
206 South State Street
Decatur, TX. 76234
940-627-3341

The members of Texas A&M AgriLife will provide equal opportunities in programs and activities, education, and employment to all persons regardless of race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information, veteran status, sexual orientation or gender identity and will strive to achieve full and equal employment opportunity throughout Texas A&M AgriLife.
The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating