

# COME MEJOR POR MENOS

## Dale Cariño a Tu Corazón

Nuestro corazón trabaja muy duro para mantenernos vivos. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, el corazón promedio:

- Bombea 2000 galones de sangre al día
- Late 2500 millones de veces en 70 años. Este mes estamos ocupados demostrando a los demás cuánto nos importan, pero igual tomémonos el tiempo para hacer lo mismo con el músculo que más trabaja en nuestro cuerpo.



### Reduce el sodio

El exceso de sodio puede elevar la presión arterial y hacer que el corazón trabaje más. Reduce el sodio comiendo menos alimentos procesados como botanas, productos enlatados con sal agregada, carnes frías para sándwiches y salsas.

### Disfruta de más comidas buenas para tu corazón



Al incluir comidas basadas en las recomendaciones de MiPlato y centrarse en alimentos saludables para el corazón, le estás dando al cuerpo el combustible que necesita. Ingiera frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y productos lácteos bajos en grasa.



### Muévete más

Estar activa no solo te ayuda a mantener el corazón activo, sino que también fortalece los músculos, mejora el equilibrio, agudiza el pensamiento y reduce el estrés.



La avena es conocida por ser beneficiosa para el corazón debido a su alto contenido en fibra.

### Avena para el Día Siguiendo

#### Ingredientes

- 1 taza de avena arrollada cruda
- 1 taza de yogur bajo en grasas
- 1/2 taza de leche descremada o de 1%
- 1/2 taza de bayas, frescas o congeladas
- 1/2 taza de manzana picada (aproximadamente 1/3 de una manzana mediana)

#### Preparación

1. En un recipiente mediano, mezcla la avena, el yogur y la leche.
2. Agrega la fruta ahora o justo antes de comer.
3. Cubre y refrigera la mezcla de avena por 6 a 12 horas. Para llevártelo como desayuno, coloca unas cucharadas de la mezcla en platos pequeños o en recipientes pequeños con tapa. Refrigere lo que sobre dentro de las 2 horas.

Nuestras clases on gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Insíbete hoy aquí: [www.eatgathergo.org/programs](http://www.eatgathergo.org/programs).

Resources: [https://newsroom.heart.org/file?fid=59a7145e2cfac2546cae1995\\_eatgathergo.org/recipe/overnight-oatmeal/](https://newsroom.heart.org/file?fid=59a7145e2cfac2546cae1995_eatgathergo.org/recipe/overnight-oatmeal/)



@PurdueNEP

