



A Minute for Your Health

Heart Healthy Eating

February 2024

Each and every day, we fuel our bodies with food to give us energy, repair our bodies, and provide our internal organs with nutrients they need. Following a plan like the Healthy Eating Plate below is good for everyone! February is heart health month which reminds us to look at our eating habits and see where we can improve. Heart-healthy eating involves choosing certain foods, such as fruits and vegetables, more often and limiting others, such as foods that contain saturated fats and added sugars. Start making changes to your eating habits today to help keep your heart muscle strong and healthy for years to come.

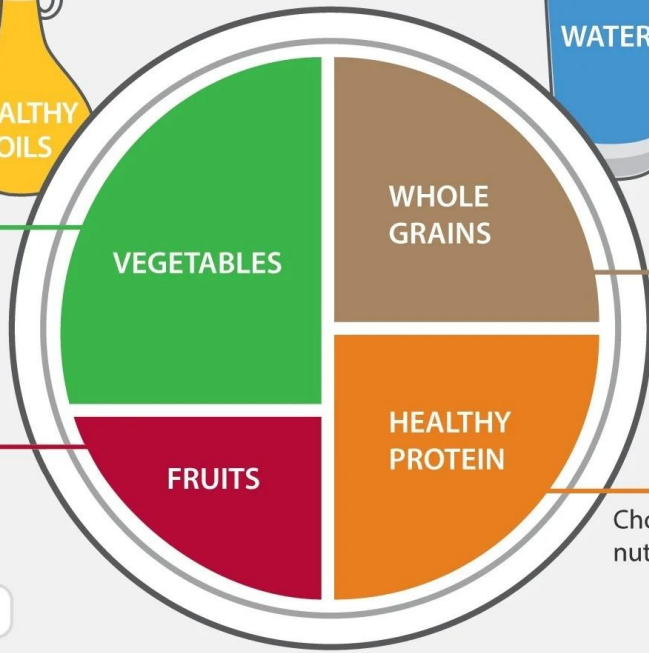
HEALTHY EATING PLATE



Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Eat plenty of fruits of all colors.

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Simple steps for heart healthy eating

Foods to eat

These foods are important for a heart-healthy eating plan.

- Vegetables such as leafy greens (spinach, collard greens, kale, cabbage), broccoli, and carrots
- Fruits such as apples, bananas, oranges, pears, grapes, and prunes
- Whole grains such as plain oatmeal, brown rice, and whole-grain bread or tortillas
- Fat-free or low-fat dairy foods such as milk, cheese, or yogurt
- Protein-rich foods:
 - Fish high in omega-3 fatty acids (salmon, tuna, and trout)
 - Lean meats such as 95% lean ground beef or pork tenderloin or skinless chicken or turkey
 - Eggs
 - Nuts, seeds, and nut and seed butters
 - Soy products (tofu)
 - Legumes such as kidney beans, lentils, chickpeas, black-eyed peas, and lima beans
- Oils and foods high in monounsaturated and polyunsaturated fats:
 - Canola, corn, olive, safflower, sesame, sunflower, and soybean oils (not coconut or palm oil)
 - Avocados



Limit these:

- Salt
- Added sugars
- Saturated fat - butter, coconut oil, palm oil, lard
- Alcohol
- Fatty meats
- Poultry skin
- Processed meats-bacon, deli meats
- Full fat dairy products



February Exercise: Make a heart healthy change

- For one week, keep track of what you eat. You can even write it down.
- Compare what you eat to the Healthy Plate model.
- Notice how often you choose foods from the Limit these list above.
- Decide on one change you will make so your eating is more heart healthy.



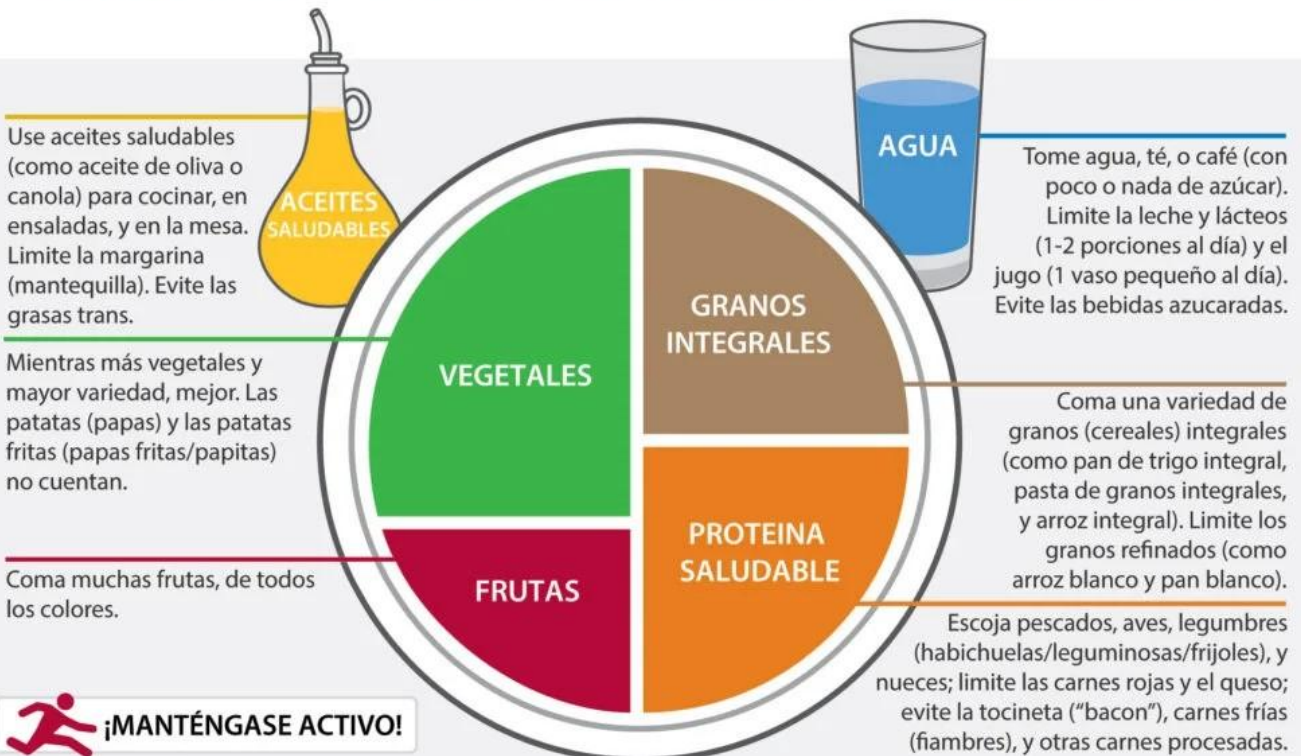
Un minuto para su salud

Alimentación saludable para el corazón

Febrero 2024

Todos los días, alimentamos nuestro cuerpo con alimentos para darnos energía, repararlo y proporcionar a nuestros órganos internos los nutrientes que necesitan. ¡Seguir un plan como el Plato de alimentación saludable que aparece a continuación es bueno para todos! Febrero es el mes de la salud del corazón, lo que nos recuerda que debemos analizar nuestros hábitos alimentarios y ver dónde podemos mejorar. Una alimentación saludable para el corazón implica elegir ciertos alimentos, como frutas y verduras, con mayor frecuencia y limitar otros, como los alimentos que contienen grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience a hacer cambios en sus hábitos alimentarios hoy para ayudar a mantener el músculo cardíaco fuerte y saludable en los años venideros.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Pasos sencillos para una alimentación saludable para el corazón

Alimentos para comer

Estos alimentos son importantes para un plan de alimentación saludable para el corazón.

- Verduras como verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada, col rizada, repollo), brócoli y zanahorias.
- Frutas como manzanas, plátanos, naranjas, peras, uvas y ciruelas pasas.
- Cereales integrales como avena natural, arroz integral y pan o tortillas integrales.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche, queso o yogur.
- Alimentos ricos en proteínas:
 - Pescado rico en ácidos grasos omega-3 (salmón, atún y trucha)
 - Carnes magras como 95% de carne molida magra o lomo de cerdo o pollo o pavo sin piel
 - Huevos
 - Nueces, semillas y mantequillas de nueces y semillas.
 - Productos de soja (tofu)
 - Legumbres como frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes de carita y habas
- Aceites y alimentos ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas:
 - Aceites de canola, maíz, oliva, cártamo, sésamo, girasol y soja (no aceite de coco ni de palma)
 - Aguacates



Limite estos:

- Sal
- Azúcares añadidos
- Grasas saturadas: mantequilla, aceite de coco, aceite de palma, manteca de cerdo
- Alcohol
- carnes grasas
- Piel de ave
- Carnes procesadas: tocino, embutidos
- Productos lácteos enteros



Ejercicio de febrero: Haga un cambio saludable para el corazón

- Durante una semana, lleva un registro de lo que comes. Incluso puedes escribirlo.
- Compara lo que comes con el modelo Plato Saludable.
- Observe la frecuencia con la que elige alimentos de la lista anterior Limite estos.
- Decida qué cambio hará para que su alimentación sea más saludable para el corazón.



健康时刻

心脏健康饮食

2024年2月

我们每天都用食物为我们的身体提供能量，修复我们的身体，并为我们的内脏器官提供所需的营养。遵循下面的健康饮食盘这样的计划对每个人都有好处！二月是心脏健康月，它提醒我们审视自己的饮食习惯，看看哪些地方可以改进。有利于心脏健康的饮食包括更频繁地选择某些食物，例如水果和蔬菜，并限制其他食物，例如含有饱和脂肪和添加糖的食物。从今天开始改变您的饮食习惯，以帮助您的心肌在未来几年保持强壮和健康。

健康饮食餐盘

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食。限制黄油、椰子油、猪油和棕榈油。避免反式脂肪酸。



蔬菜越多（品种越多）越好。马铃薯不算。

多吃各种颜色的水果。

 经常活动！

© Harvard University



哈佛大学公共卫生学院
营养资料来源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



喝水、茶或咖啡（加少量或不加糖）。限制牛奶/乳制品（每天 1-2 份）和果汁（每天 1 小杯）。避免含糖饮料。

吃各种全谷类（例如糙米、大麦和全麦面包）。限制细粮（例如白米饭、白面包和大部分面条）。

选择鱼肉、家禽肉、坚果、豆腐和豆类；限制红肉（牛肉、猪肉、羊羔肉和羊肉）和奶酪；避免腌猪肉、火腿、香肠和其他加工肉制品。

哈佛医学院
哈佛健康通讯

www.health.harvard.edu



心脏健康饮食的简单步骤

吃的食物

这些食物对于心脏健康的饮食计划很重要。

- 蔬菜, 如绿叶蔬菜(菠菜、羽衣甘蓝、羽衣甘蓝、卷心菜)、西兰花和胡萝卜
- 苹果、香蕉、橙子、梨、葡萄和李子等水果
- 全谷物, 如纯燕麦片、糙米、全麦面包或玉米饼
- 无脂或低脂乳制品, 例如牛奶、奶酪或酸奶
- 富含蛋白质的食物:
 - 富含 omega-3 脂肪酸的鱼类(鲑鱼、金枪鱼和鳕鱼)
 - 瘦肉, 例如 95% 瘦碎牛肉或猪里脊肉或去皮鸡肉或火鸡
 - 蛋
 - 坚果、种子以及坚果和种子黄油
 - 豆制品(豆腐)
 - 豆类, 如芸豆、扁豆、鹰嘴豆、黑豆和利马豆
- 富含单不饱和脂肪和多不饱和脂肪的油和食物:
 - 菜籽油、玉米油、橄榄油、红花油、芝麻油、向日葵油和大豆油(不是椰子油或棕榈油)
 - 牛油果



限制这些:

- 盐
- 添加糖
- 饱和脂肪——黄油、椰子油、棕榈油、猪油
- 酒精
- 肥肉
- 家禽皮
- 加工肉类——培根、熟食肉类
- 全脂乳制品



二月锻炼:改变心脏健康

- 在一周内, 记录你吃的东西。你甚至可以把它写下来。
- 将您的饮食与健康餐盘模型进行比较。
- 请注意您从上面的“限制这些”列表中选择食物的频率。
- 决定您要做出的一项改变, 以便您的饮食对心脏更加健康。