



Febrero de 2024

Quiera a su corazón comiendo opciones saludables

Febrero es el Mes Nacional del Corazón, y una de las mejores maneras de cuidarlo es llevar una dieta saludable. Si desea cambiar sus hábitos de alimentación y elegir los mejores alimentos para su salud cardíaca, siga los consejos a continuación:

Reduzca su consumo de bebidas dulces y refrigerios que tienen mucha azúcar añadida.

Para que le resulte más atractivo tomar agua, agréguele fruta para disfrutar de una bebida deliciosa, refrescante y frutal con la que se hidratará sin azúcares añadidos. De refrigerio o postre, elija nueces o frutas frescas, enlatadas o congeladas sin azúcares añadidos. Disminuya la cantidad de azúcar cuando cocine sus postres favoritos.

Elija cortes de carne más magros. Busque cortes de carne con menos grasa visible y retire la piel de la carne de aves, como el pollo o el pavo, antes de cocinarlas. Para disminuir la cantidad de grasas añadidas en la carne, puede hornearla o asarla al fuego o a la parrilla. Trate de comer pescado o marisco dos veces a la semana.

Elija las variantes de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Existen versiones bajas en grasas de quesos en rebanadas y rallados, las cuales saben casi igual a los quesos altos en grasas y cuestan más o menos lo mismo.

Disminuya su consumo de sodio. El sodio aumenta la presión arterial, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. La mayoría del sodio que consumimos proviene de la sal agregada en la comida. Lea las etiquetas de Información nutricional para elegir alimentos con menor cantidad de sodio, como aquellos con



menos de 20 % de sodio por porción, y cocine en casa para controlar la cantidad de sal en sus comidas.

Coma más frutas y verduras. Pruebe agregar fruta al cereal o la avena del desayuno o agregar una bolsa pequeña de verduras congeladas a la pasta, la sopa o los ingredientes salteados en la cena. Aproveche que febrero también es el Mes Nacional del Camote para disfrutar de esta nutritiva verdura de diferentes maneras. Incluso puede hornear un pastel con ella (vea la receta de este mes).

Elija productos de cereales integrales. Para comer más cereales integrales, existen opciones excelentes como el arroz integral, la cebada, el centeno, las palomitas de maíz y el pan 100 % integral. Los cereales integrales aportan significativas cantidades de fibra, vitaminas B, magnesio, zinc y otros nutrientes buenos para la salud de su corazón.

Cocine con grasas más saludables. Elija grasas como el aceite de oliva o de canola en lugar de grasas saturadas como la mantequilla o la manteca de cerdo. Utilice los aceites de cocina y las grasas agregadas con moderación.

Todas las elecciones más saludables en su alimentación pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Este mes de febrero, pruebe algunos cambios saludables para *amarse a sí mismo*.

Escrito por: Brenda Anderson, especialista en proyectos regionales del Programa Mejor Vida para los Tejanos.

Fuente del contenido: <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart-healthy-living/healthy-foods>

Fotografía: Canva.com

TEXAS A&M
AGRILIFE
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

Febrero de 2024

Receta del mes

Receta adaptada de MyPlate.gov

Pasteles individuales de camote

Una versión saludable de un postre popular.

12 porciones

Ingredientes:

Masa de galletas Graham

- 1 taza de galletas Graham trituradas (6 láminas)
- ¼ de taza de aceite (vegetal o de canola)

Relleno

- 3 huevos
- ¼ de taza de leche evaporada descremada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Relleno (continuación)

- ¼ de taza de azúcar blanca
- ¼ de taza de azúcar morena ligeramente aplastada
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de camotes (unas 2 libras), cocidas, peladas y hechas puré
- 6 cucharadas de crema batida descremada (opcional)



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Forre un molde estándar para magdalenas de 12 unidades con pirotines de papel.
2. En un tazón pequeño, mezcle bien las galletas Graham trituradas y el aceite. Reparta la masa uniformemente en el fondo de cada molde y presione. Hornéela entre 2 y 4 minutos hasta que esté dorada y cuajada. Déjela reposar hasta que se enfríe.
3. En un tazón grande, mezcle huevos, leche y vainilla. Agregue el azúcar blanca y morena, la sal y las especias para pastel de zapallo. Una vez que haya mezclado los ingredientes, agregue los camotes. Revuelva hasta que quede bien combinado.
4. Vierta el relleno del pastel de manera uniforme sobre las galletas Graham en los 12 moldes para magdalenas. Hornee la preparación durante 30 minutos. Deje reposar y, luego, coloque en el refrigerador entre 2 y 4 horas. Sirva los pasteles en frío, acompañados con media cucharada de crema batida descremada (opcional).

Nutrientes por porción: 130 calorías, 3.5 g de grasa total, 0.5 g de grasa saturada, 40 mg de colesterol, 160 mg de sodio, 22 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 11 g de azúcar total, 5 g de azúcares añadidos y 3 g de proteínas.

Costo total: \$\$\$\$



BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades. Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.