



Healthy Living Digest



Edición de Julio Corazón Sano

Los hechos sobre la salud del corazón

Cocinar a cabo y actividades de verano están a la vuelta de la esquina y puede ser difícil de comer saludable para el corazón. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte en los Estados Unidos.

Las Estadísticas:

- Las enfermedades del corazón mata a un adulto cada 40 segundos
- Más de 177 millones de personas en los Estados Unidos tienen sobrepeso, que puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.
- El colesterol alto y la presión alta puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón

La buena noticia es que las enfermedades del corazón se puede prevenir. Una dieta saludable con una combinación de ejercicio puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedades del corazón y mantenerte sano.

Permanece conectado a su salud

Aplicaciones gratis de smartphones: Instant Heart Rate, Stress Check Pro,

Pulse Point, Blood Pressure Monitor, and Cardiograph

También se puede ir en línea para aprender y controlar los factores de salud del corazón, busque su edad del corazón, e incluso completar una evaluación de vida para determinar la manera de mantenerse saludable para el corazón.

Cómo cepillarse los dientes puede salvar tu vida

Varios estudios recientes sugieren que puede que ya tenga un arma barata y poderosa contra los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otras condiciones de la enfermedad cardíaca. Cuesta menos de \$ 2 y se está sentando en su barra de baño. Es nada menos que el cepillo de dientes todos los días.

Según la Academia Americana de Periodontología, las personas con enfermedad periodontal tienen casi el doble de probabilidades de tener la enfermedad de la arteria coronaria (también llamada enfermedad del corazón). Un estudio encontró que la presencia de problemas comunes en la boca, incluyendo la enfermedad de las encías (gingivitis), caries y dientes perdidos, eran tan buenos para predecir la enfermedad cardíaca como los niveles de colesterol. Por lo tanto, cepillarse los dientes y usar hilo dental, posiblemente, puede conducir a la reducción de su riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el corazón graves.

Healthy Living Digest

Edición de Julio Corazón Sano

¿Cómo puedo obtener una mayor participación?

Únase a un grupo de apoyo educativo en su área. Mended Hearts es una organización nacional que proporciona oradores invitados, nutricionistas y farmacéuticos que a veces llevan a cabo las reuniones.

Póngase en contacto con la línea principal de Mended Hearts 888-432-7899 para encontrar una ubicación por ti.

Lista de la compra:

Opciones de alimentos saludables que usted puede agregar a su lista de la compra:

- La harina de avena
- frutos secos sin sal
- Las frutas secas
- Lentejas
- El salmón enlatado en agua
- Verduras enlatados sin sal añadida



Mediterráneo Pinchos

Para la marinada:

2 cucharadas de aceite de olive
1 cucharada de ajo picado (2-3 dientes)
De jugo de limón 2 cucharadas
1 cucharada de perejil fresco, enjuaga, se escurre, y picado o (1 cucharadita de seca)

1/2 cucharadita de sal

Pinchos:

Solomillo 6 oz o otros cubos de carne de res (12 cubos)

6 oz sin hueso, sin piel de pechuga de pollo, cortado en cuadrados de 3/4 de pulgada (12 piezas)

12 tomates cherry enjuagados

1 (4 oz) de pimiento rojo, lavados y cortados en cuadrados de 3/4 pulgadas (12 plazas)

12 pinchos de madera o de metal, cada una de 6 pulgadas de largo

Preparación: Precaliente el sartén o parrilla del horno (con la rejilla de 3 pulgadas de la fuente de calor) en la alta temperatura. Combine los ingredientes de la marinada y dividir entre dos cuencos (un tazón marinar la carne cruda y un tazón para cocinar y servir). Mezcle la carne de vaca, el pollo, la cebolla, los tomates y los cubos de pimiento rojo en un tazón de fuente de la marinada y deje reposar. Después de 5 minutos, deseche la marinada restante. Coloque un pedazo de carne de res, pollo, tomate, cebolla y pimiento rojo en cada uno de los 12 pinchos. Ase en cada uno de los cuatro lados de 2-3 minutos o hasta que esté completamente cocido (min. temperatura interna de la carne de 145 165 para el pollo). Vierta la mayor parte de la segunda mitad de la marinada sobre los pinchos durante la cocción. Servir tres pinchos por porción. Rocíe la marinada restante en la parte superior de cada brocheta antes de servir. Servir con pasta orzo o arroz integral para las opciones deliciosas extra.