

Heart Healthy Tips & Tricks + Heart-Warming Soup recipe



A healthy heart is central to overall good health. Getting daily exercise, choosing the right foods and getting the proper amount of sleep will benefit the entire body!



HOW TO EAT TO KEEP YOUR HEART HEALTHY

- Eat an overall diet of that emphasizes a wide variety of Fruits and Vegetables
- Get your protein from plants such as legumes and nuts; low-fat or nonfat dairy; if you eat meat and poultry, opt for lean and unprocessed
- Minimize intake of added sugar
- Limit alcohol



HOW TO MOVE TO KEEP YOUR HEART HEALTHY

- Aerobic Exercise improves circulation, which results in lowered blood pressure and heart rate
- Resistance Training helps reduce fat and create leaner muscle mass
- Flexibility is a critical part of being able to maintain aerobic exercise and resistance training
- Ideally move at least 30 minutes per day, five days a week

KALE & RED QUINOA SOUP

- 1 14.5 oz. can whole tomatoes
- 1 14.5 oz Great Northern Beans, rinsed and drained
- 4 cups chopped kale (discard any stems)
- 2 cups low sodium vegetable broth
- ½ cup red quinoa
- ½ cup chopped carrots
- ½ cup chopped celery
- ½ cup chopped red onion
- 1 tablespoon olive oil
- ¾ teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes
- ½ teaspoon paprika
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- **Put all the ingredients in the slow cooker. Cook 6-8 hours on high or 2-3 hours on low.

Content courtesy of American Heart Association.



Consejos y trucos saludables para el corazón y Receta para una reconfortante sopa



Un corazón saludable es esencial para una buena salud integral. ¡Hacer ejercicio todos los días, elegir los alimentos correctos y dormir adecuadamente beneficia a todo nuestro cuerpo!



CÓMO COMER PARA MANTENER UN CORAZÓN SALUDABLE

- Coma una dieta integral con énfasis en una amplia variedad de frutas y verduras
- Obtenga sus proteínas de plantas como legumbres y nueces, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa y, si come carne y aves de corral, elija carnes magras y frescas (no procesadas)
- Minimice el consumo de azúcar agregada
- Limite el consumo de alcohol



CÓMO MOVERSE PARA MANTENER UN CORAZÓN SALUDABLE

- El ejercicio aeróbico mejora la circulación, lo que da como resultado una presión arterial y una frecuencia cardíaca más bajas.
- El entrenamiento de resistencia ayuda a quemar grasa y a crear una masa muscular más magra
- La flexibilidad es de vital importancia para poder hacer ejercicios aeróbicos y entrenamientos de resistencia
- Idealmente, muévase por lo menos 30 minutos al día, cinco días a la semana. five days a week.

SOPA DE COL RIZADA Y QUINOA ROJA

- 1 lata (14.5 oz) de tomates enteros
- 1 lata (14.5 oz) de frijoles Great Northern enjuagados y drenados
- 4 tazas de col rizada picada (sin tallos)
- 2 tazas de consomé de verduras bajo en sodio
- ½ taza de quinoa roja
- ½ taza de zanahorias picadas
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de cebolla roja picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¾ de cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado
- ½ cucharadita de paprika (pimentón)
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

**Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta (slow cooker). Cocine de 6 a 8 horas en nivel bajo (low) o de 2 a 3 horas en nivel alto (high).

Contenido por cortesía de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

