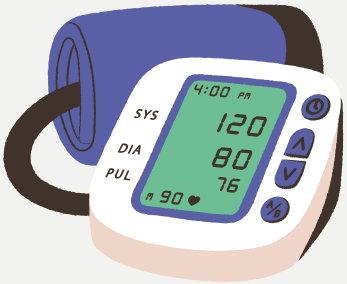
Marzo 2025

Boletín Hábitos Saludables



EL ABC DE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

La enfermedad cardíaca aumenta significativamente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros problemas cardiovasculares graves. Esta afección ocurre cuando los vasos sanguíneos quedan bloqueados por placa. La forma más eficaz de reducir su riesgo es controlar el ABC: A1C, presión arterial (blood pressure) y colesterol.

Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, citada por Biblioteca Nacional de Medicina, un estilo de vida saludable es la mejor manera de reducir los niveles de 'ABC' y prevenir enfermedades cardíacas. "Cambiar lo que come y cuánto come puede marcar una gran diferencia en sus niveles de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol", dice la ADA.

Para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, practique los siguientes hábitos saludables:

- Reduzca el consumo de alimentos ricos en colesterol, como leche entera, lácteos y carnes y aves con alto contenido de grasa
- Aumente su ingesta de grasas saludables provenientes de proteínas como el salmón, la trucha y el atún.
- Practique el control de las porciones revisando el tamaño de porción recomendado en la etiqueta de los alimentos

Mire este vídeo de Mayo Clinic para descubrir por qué reducir el colesterol mantiene el corazón sano

- Esfuércese por realizar al menos 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana; ¡Moverse incluso un poco más puede marcar la diferencia!
- Consuma más productos agrícolas, con el objetivo de consumir cinco porciones de frutas y verduras al día
- Limite la sal y los alimentos ricos en sodio
- Si fuma, hable con su médico de atención primaria sobre dejar de fumar
- ¡Complete un examen de detección al menos una vez al año para controlar su A1C, presión arterial y colesterol!

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

LOS BENEFICIOS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Una dieta rica en frutas y verduras hace más que mantener el color de su plato: puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y ciertos tipos de cáncer. Ya sean frescos, congelados, enlatados o secos, los productos agrícolas proporcionan nutrientes esenciales. Estos alimentos son una gran fuente de vitaminas, minerales, calcio y folato, que promueven la salud ósea, la inmunidad, la circulación sanguínea, la función cerebral y la salud en general.

Algunos productos preenvasados contienen azúcares añadidos, alto contenido de sodio y calorías adicionales. Cuando compre productos enlatados, secos, congelados o jugos, busque opciones sin sal ni azúcar añadidos.

Según la Academia de Nutrición y Dietética, diversificar las frutas y verduras en el plato es clave ya que los beneficios varían. Puede agregar más productos a su dieta agregando bayas frescas a su desayuno o eligiendo yogur bajo en grasa con plátanos y fresas como postre. ¡En honor al Mes Nacional de la Nutrición, agregue deliciosos productos agrícolas a sus comidas hoy!

RECETAS DE MARZO

SOPA SALUDABLE DE FIDEOS CON CERDO, PIMIENTO Y ARROZ DE 40 MINUTOS

OBTENER RECETA

RAVIOLES Y SOPA DE VERDURAS

OBTENER RECETA

SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE CON VERDURAS ASADAS

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

icons source: Icons8

Empower Health Services, LLC (EHS) • 495 N Commons Drive, Suite 100, Aurora, IL 60504 • 866.367.6974