

# Go Red Por Tu Corazón™



## TIPS FROM CHEF HAMLET ON HOW TO EAT HEALTHY

### Chef Hamlet Garcia, host of *Vme Cocina* and *Go Red Por Tu Corazón* supporter

Our heart's health is really in our hands. One of the first steps we can take is to make small changes to the dishes that we cook at home. As Latinos, we are used to eating large portions, sometimes with fatty oils and even lard.

These little habits at times often directly impact our heart health, and in addition, extend our lives with those we love. Here are some tips on how we can prepare the foods we enjoy in a much healthier way.

- **Take control over portion sizes:** Size matters. Visuals are an excellent way to show the portion sizes of different food groups. For example, chicken or meat must be the size of a credit card, a fruit can be the size of a tennis ball, and bread or pasta, the size of a baseball. Keeping these images in mind will help you to make healthy decisions when you go out to shop, to eat or when you prepare your meals at home
- **Avoid the bad fats:** Many fried foods can contain high levels of saturated fats which can raise cholesterol. If you still decide to fry foods, use different oils, such as olive oil or sunflower oil
- **Baking vs. Frying:** Foods can be equally delicious when you bake them instead of frying them. Fried dishes are not the only ones that are delicious; we can make baked potatoes that taste and look like fried potatoes, just by putting them in the oven with a little olive oil and flavoring them with rosemary.
- **On the grill:** Cook vegetables on the grill and see flavor take over your dishes. Grill vegetables such as: peppers, zucchini, onions, eggplants, asparagus and artichokes along with your favorite meats and poultry.
- **Low in salt:** Tasty food doesn't have to be loaded with salt. The secret is to marinate it over time and add fresh herbs such as parsley and cilantro, and by adding fresh herbs and spices.
- **Add more fruits and vegetables:** Add more green to your dish. Vegetables such as asparagus and broccoli and add a little vinaigrette with lemon. If you like lettuce, prepare a salad with mandarin oranges, pineapple, grapes and sliced almonds.
- **Drink a lot of water:** Keeping our bodies hydrated provides optimum functioning for our organs and, in particular, it helps us eliminate fats from our systems.

Visit [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org) or call **1-888-474-VIVE** to receive your FREE red dress pin along with information on how to maintain a healthy heart for you and your loved ones.

**Join us on Facebook!** You can also add our Facebook page to meet women with inspiring heart stories and discover how you can participate in our events and promotions.

**About Go Red For Your Heart** The American Heart Association's Go Red Por Tu Corazon is a bilingual campaign especially for Latinas, dedicated to raising awareness of heart diseases: the # 1 cause of death among Latina women. Go Red Por Tu Corazon promotes a healthy lifestyle through healthy eating and physical activity, based on the strong bonds of family and cultural traditions. Go Red Por Tu Corazon, the sister cause of Go Red For Women, has already inspired Hispanic women throughout the country to start taking care of their hearts. Visit [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org), call 1-888-474-VIVE or find us on Facebook to get free information on the campaign. Go Red Por Tu Corazon is sponsored nationally by Macy's, Inc.



## Go Red Por Tu Corazón®

### TIPS DE CHEF HAMLET SOBRE COMO COMER SALUDABLEMENTE

La salud de nuestro corazón está realmente en nuestras manos. Uno de los primeros pasos que podemos tomar es haciendo pequeños cambios en los platos que cocinamos en casa. Como latinos, estamos acostumbrados a comer porciones grandes, a veces con aceites grasosos y la manteca de cerdo, incluso.

Estos pequeños hábitos a menudo a veces influyen directamente nuestra salud del corazón y, además, alargan nuestras vidas con aquellos que amamos. Aquí están algunos consejos acerca de cómo podemos preparar los alimentos que gozan de una manera mucho más sana.

- **Toma el control de tamaño de las porciones:** El tamaño importa. Los visuales son una excelente manera de mostrar el tamaño de las porciones de diferentes grupos de alimentos. Por ejemplo, un pollo o carne debe ser del tamaño de una tarjeta de crédito, una fruta puede ser del tamaño de una pelota de tenis y el pan o la pasta del tamaño de una pelota de baseball. Tener estas imágenes en la mente le ayudará a tomar decisiones saludables cuando sale de compras, a comer, o cuando prepara sus comidas en el hogar
- **Evite las grasas malas:** Muchos alimentos fritos pueden contener altos niveles de grasa saturadas que pueden elevar el colesterol. Si decide todavía freír los alimentos, utilice aceites diferentes, como el aceite de oliva o aceite de girasol
- **Hornee vs Freír:** Los alimentos pueden ser igualmente deliciosos cuando los hornee en vez de freír. No solo las frituras son ricas, podemos hacer papas horneadas que saben y lucen como las fritas, tan solo colocándolas en el horno con un poco de aceite de oliva y aromatizadas con romero.
- **A la parrilla:** Cocine verduras a la parrilla y vea el sabor hacerse cargo de sus platos. Ase vegetales como: pimentones, zucchini, cebollas, berenjenas, espárragos y alcachofas junto con sus carnes y aves favoritas.
- **Bajo en sal:** Comida sabrosa no tiene que ser cargado con sal. El secreto está en marinar con tiempo y agregar hierbas frescas como perejil y cilantro y por la adición de hierbas frescas y especias.
- **Agregar más frutas y verduras:** Agregue más verde a su plato. Verduras como espárragos y brócoli y agregue un poco de vinagreta con limón. Si te gusta la lechuga, preparar una ensalada con mandarinas, piña, uvas y almendras fileteadas.
- **Beba mucha agua:** Mantener nuestro cuerpo hidratado, brinda óptimo funcionamiento de nuestros órganos y en especial nos ayuda a eliminar las grasas de nuestro organismo.

Visita [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org) o llama al **1-888-474-VIVE** para recibir tu prendedor de vestido rojo GRATIS junto con información sobre cómo mantener un corazón saludable para ti y tus seres queridos.

**¡Únete con nosotros en Facebook!** También puedes agregar nuestra página en Facebook para conocer a mujeres con historias inspiradoras del corazón y descubrir cómo puedes participar en nuestros eventos y promociones.

**Acerca de Go Red Por Tu Corazón** Go Red Por Tu Corazón de la American Heart Association es una campaña bilingüe especialmente para latinas, dedicado a la concientización de las enfermedades del corazón: la causa de muerte #1 de la mujer latina. Go Red Por Tu Corazón fomenta un estilo de vida sano, mediante una alimentación saludable y actividad física, basado en los lazos fuertes de tradiciones familiares y culturales. Go Red Por Tu Corazón, la causa hermana de Go Red For Women, ya ha inspirado a mujeres hispanas por todo el país para que comiencen a cuidar sus corazones. Visite [GoRedCorazon.org](http://GoRedCorazon.org), llame al 1-888-474-VIVE o encuéntrenos en Facebook para conseguir información gratuita sobre la campaña. Go Red Por Tu Corazón está patrocinada al nivel nacional por Macy's, Inc.