



RECETA CERTIFICADA DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN

CARNE MOLIDA Y PASTA PRIMAVERA EN SARTÉN

INGREDIENTS:

- ❑ 450g de carne molida (96% magra)
- ❑ 1 lata (428ml) de caldo de res, reducido en sodio.
- ❑ 1 taza de pasta integral cruda
- ❑ 2 calabacitas o 2 calabacines amarillos rebanadas a la mitad y a lo largo, y transversalmente en rebanadas de 1cm
- ❑ 1 lata (428ml) de jitomates picados sin sal añadida
- ❑ 1½ cucharadita de sazónador italiano

PREPARACION:

1. Calentar un sartén antiadherente sobre fuego medio hasta que el sartén esté caliente. Agregue la carne molida y cocinar de 8-10 minutos; desmoronar entrozos pequeños de 2cm y revolviendo ocasionalmente. Escurrir el líquido excedente.
2. Agregar el caldo, la pasta, la calabaza, los jitomates y el sazónador italiano; y hervir. Reducir el fuego, cubray cocine de 9 a 11 minutos o hasta que la pasta y la calabaza estén casi tiernas y la salsa esté ligeramente espesa, revolviéndola ocasionalmente.



6
INGREDIENTES



30
MINUTOS



4
PORCIONES

Combine carne magra con frutas, verduras, granos enteros, y productos lácteos bajos en grasa para cumplir con las recomendaciones de MiPlato del USDA (por sus siglas en inglés) y crear una comida deliciosa y satisfactoria.



PEQUEÑOS PASOS PARA GRANDES RESULTADOS

PROPONER UN PESO SALUDABLE

Comer proteínas adecuadas desempeña un papel importante para controlar el peso, ya que le ayuda a mantenerse satisfecho entre las comidas. Pruebas demuestran que comer 25-30 gramos de proteína en cada comida ayuda a sentirse más satisfecho durante más tiempo y a mantener un peso corporal saludable al mismo tiempo que conserva la masa muscular que favorece un envejecimiento saludable.^{1,2}

ELIJA GRASAS SALUDABLES

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, incluso los ácidos grasos omega-3, pueden ser beneficiosas para la salud del corazón. Incluya alimentos como nueces, aguacate, pescado graso, linaza y cortes magros de carne de res.

SER MAS ACTIVO

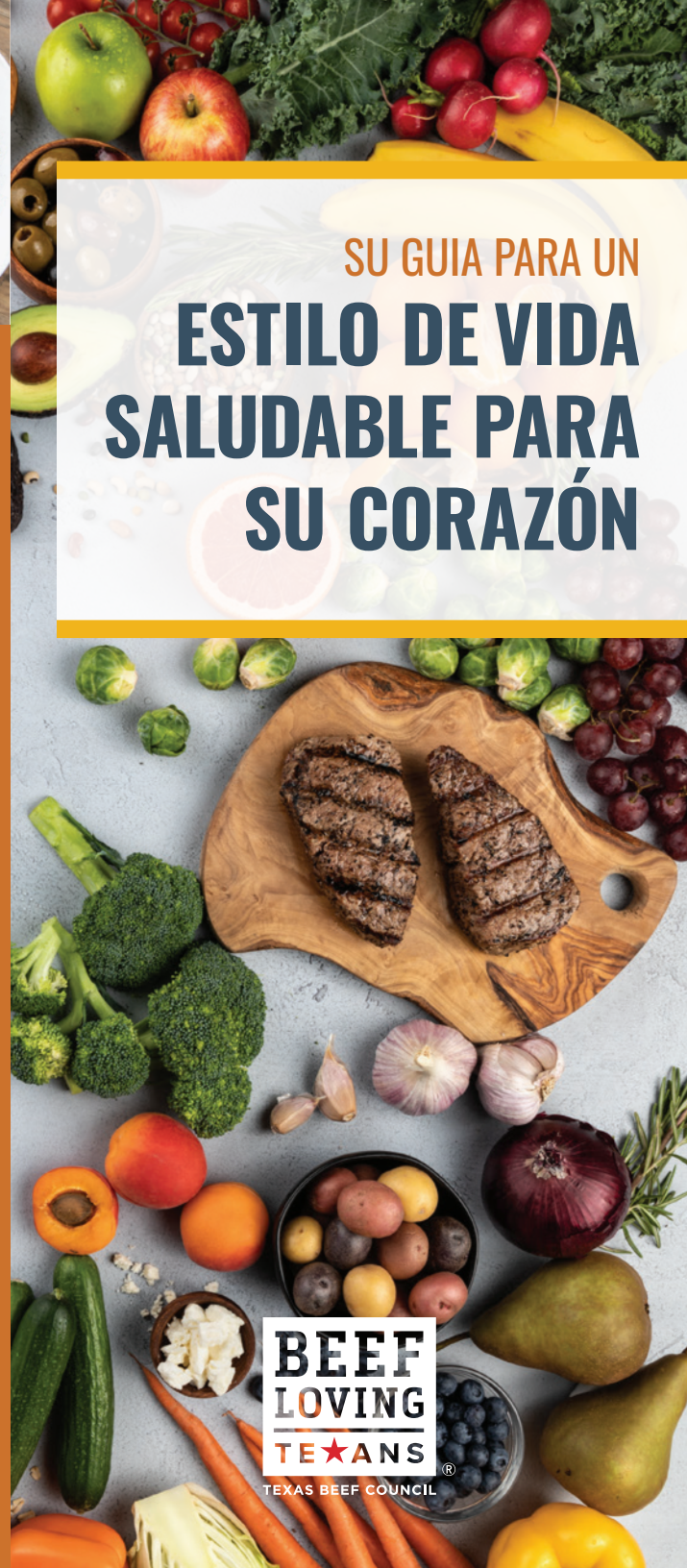
Programar entre 30-60 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días. Iniciar lentamente e ir aumentando poco a poco y hacerlo divertido.

CONSUMO MODERADO DE ALCOHOL

Proponerse a tomar un máximo de una bebida por día.

AUMENTE SU FIBRA

La fibra dietética puede ayudarle a mejorar los niveles de colesterol en la sangre y a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Por ejemplo la avena, el arroz integral, el pan integral, la pasta integral, los frijoles, las frutas con cáscara y las verduras son fuentes importantes de fibra.³



SU GUIA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA SU CORAZÓN



IDEAS DE COLACIONES

- Rebanadas de manzana y cecina de res
- Zanahorias con humus
- Nueces sin sal o palomitas
- Pepino con jugo de limón

LISTA DE COMPRAS Y GUÍA DE PREPARACIÓN

	LISTA DE COMPRAS	CONSEJOS
PROTEIN	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Carne de Res: carne molida magra, filete de bola de lomo, espaldilla para asar, Sirloin, borchetas de carne (alambres), solomillo, Arrachera <input type="checkbox"/> Carne de Cerdo: Lomo de Cerdo, Chuletas de lomo de cerdo <input type="checkbox"/> Pescado: salmon, atún <input type="checkbox"/> Pollo/carne de aves de corral: pechuga sin piel, lomo <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Frijoles: pinto, negros, garbanzo <input type="checkbox"/> Soya: leche de soya, tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Recorte la grasa externa de la carne • Asar, cocinar a la parrilla, o rostizar la carne o el pescado • Escurrir la grasa de la carne molida después de cocinarla • Enjuague la carne molida desmoronada con agua caliente después de cocinar y antes de agregar al plato • Limitar el consumo de alimentos fritos o fritos en un sartén • Quitar la piel de aves de corral
NON-STARCHY VEGETABLES	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Espárragos <input type="checkbox"/> Ejote verde <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Champiñones <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Ocra <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Jitomates <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Calabaza amarilla <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Ensalada Verde: arúgala, col rizada, lechuga, espinaca <input type="checkbox"/> Pepino 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar vegetales con una pequeña cantidad de aceite o sin aceite • Use ajo, hierbas (romero, tomillo, salvia) pimienta negra (cayena) y otros condimentos para sazonar • Limitar cocinar con mantequilla • Reducir el uso de sal al cocinar y en la mesa • ¡Vegetales frescos, enlatados, o congelados, son excelentes opciones! Al elegir vegetales enlatados busque que no tenga sal añadida • Llene al menos ¼ de su plato con verduras sin almidón
FRUIT	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Naranjas <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Durazno <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Granada <input type="checkbox"/> Piña 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir las cáscaras y semillas de las frutas para obtener más fibra y nutrientes • Coma fruta en lugar de dulces o postres • Mantenga fruta a mano y preparada para bocadillos de fácil consumo.
GRAINS & STARCHES	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Pasta integral <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Palomitas <input type="checkbox"/> Quínoa <input type="checkbox"/> Calabaza: pequeña, calabaza cabello de angel, y calabacín <input type="checkbox"/> Papas: regular, camote <input type="checkbox"/> Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir granos enteros la mitad del tiempo • Elija productos que indiquen "100% grano entero" en la etiqueta • Los frijoles y las legumbres le aportan almidones, proteínas y fibra, - ¡una gran adición a cualquier comida!
DAIRY	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leche reducida en grasa <input type="checkbox"/> Queso reducido en grasa <input type="checkbox"/> Queso cottage <input type="checkbox"/> Yogurt <input type="checkbox"/> Productos de Soya fortificados con Calcio 	<ul style="list-style-type: none"> • Escoja productos lácteos reducidos en grasa la mayoría del tiempo • Pruebe la leche deslactosada si es intolerante a la lactosa • Si prefiere alternativas a los lácteos busque productos de soya fortificados con calcio

DISFRUTANDO DE LA CARNE DE RES MAGRA Y CUIDANDO SU CORAZÓN

Las investigaciones demuestran que la carne de res puede ser parte de las dos dietas principales para la salud del corazón clasificadas por U.S. News and World Reports-DASH (por sus siglas en ingles) y la Mediterránea -sin impacto negativo en los niveles de lípidos en la sangre.⁴⁻⁶ De hecho, aproximadamente la mitad de la grasa en la carne de res es grasa monoinsaturada, el mismo tipo de grasa saludable que se encuentra en el aceite de oliva.⁷

Estos son sólo algunos de los deliciosos cortes de carne magra:

- Cuete y Bistec
- Filete de bola de lomo de res y Bistec
- Bola de lomo de res y Bistec
- Filete en trocitos (Filete de bola de lomo ablandado)
- Solomillo/Medallón de Lomo
- Punta de Filete y Bistec
- Sirloin Filete de Res
- Espaldilla para asar y bistec
- Arrachera
- Pecho

CONSEJOS FACILES!

Busque "Bola" y "Lomo" en el nombre del corte para más opciones de carne de res magra.

ENTENDIENDO EL COLESTEROL

- El colesterol es una sustancia cerosa que el cuerpo necesita para construir células, hormonas y otros compuestos necesarios.
- Un exceso de colesterol puede crear un problema. El colesterol alto en la sangre se asocia a un mayor riesgo de sufrir enfermedades como las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares.
- El colesterol LDL se considera el colesterol "malo", porque contribuye a la acumulación de grasa en las arterias. El colesterol HDL puede considerarse como el colesterol "bueno" porque transporta el colesterol LDL (malo) lejos de las arterias y de vuelta al hígado para ser descompuesto y eliminado del organismo.
- Es importante hacerse una prueba de colesterol, para conocer sus niveles y poder trabajar con su médico para mantenerlos o mejorarlos.

REFERENCES:

1. Leidy HJ, et al. The role of protein in weight loss & maintenance. Am J Clin Nutr. 2015;101:1320S-9S.
2. Paddon-Jones D, et al. Protein and healthy aging. Am J Clin Nutr. 2015;101:1339S-45S.
3. American Heart Association: heart.org
4. O'Connor LE, et al. A Mediterranean-style eating pattern with lean, unprocessed red meat has cardiometabolic benefits for adults who are overweight or obese in a randomized, crossover, controlled feeding trial. Am J Clin Nutr. 2018;108:33-40.
5. Roussell MA et al. Beef in an Optimal Lean Diet study: effects on lipids, lipoproteins, and apolipoproteins. Am J Clin Nutr. 2012;95:9-16.
6. Roussell MA et al. Effects of a DASH-like diet containing lean beef on vascular health. J Hum Hypertens 2014;28:600-605.
7. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central. 2019. fdcdna.usda.gov. NDB# 13364.