

Tips for a Heart Healthy Lifestyle

Make Nutritious Food Choices

Enjoy a Variety of Colorful Fruits and Vegetables

Leafy Greens, Tomatoes, Berries, Bananas, Apples, Kiwi, Avocado

Choose Whole Grains

Oatmeal, Quinoa, Brown Rice, Whole Grain Bread and Tortillas

Select Lean Proteins

Eggs, Skinless Poultry, Fish, Lean Red Meat, Legumes, Nuts, Seeds

Switch to Low-Fat Dairy

1% or Fat-Free Milk, Yogurt, Cheese

Limit Sodium, Saturated Fats, & Added Sugars

Highly Processed Foods, Fatty Meats, Sugar-Sweetened Beverages, Sweets, Fried Foods

Engage in Regular Physical Activity

Aim for 150 minutes of activity each week and at least 2 days per week of muscle-strengthening activity (resistance or weights).

Add Movement to Your Day

- Walk After Dinner
- Take the Stairs
- Start a Garden
- Hike at a Local Park
- Dance Around the House
- Enjoy a Family Bike Ride

Get Adequate Sleep

Adults should aim to get at least 7 hours of quality sleep each night.

Don't Smoke or Vape

Smoking increases the risk of heart attack & stroke. Vapes contain toxic chemicals that can cause respiratory disease & cancer.

Learn more: [Heart.Org](https://www.heart.org)

Consejos para un Estilo de Vida Saludable para el Corazón

Elija Alimentos Nutritivos

Disfrute de una Gran Variedad de Coloridas Frutas y Verduras

Verduras de Hoja Verde, Tomates, Bayas/Arándanos, Plátanos/Banana, Manzanas, Kiwi, Aguacate/Palta

Elija Granos Integrales

Avena, Quinoa, Arroz Integral, Pan y Tortillas de grano entero

Seleccione Proteínas con Poca Grasa

Huevos, Carne de Ave Sin Piel, Pescado, Carne Roja Magra, Legumbres, Nueces, Semillas

Cambie a Lácteos Bajos en Grasa Leche, Yogur y Queso al 1% o Sin Grasa

Limite el Sodio, las Grasas Saturadas y los Azúcares Añadidos

Alimentos muy Procesados, Carnes con alto contenido de grasa, Bebidas Azucaradas, Dulces/Golosinas, Frituras

Practique una Actividad Física Regular

Intente hacer 150 minutos de actividad cada semana y al menos 2 días por semana de actividad de fortalecimiento muscular (resistencia o pesas).

Añada Movimiento a Su Día

- Camine Luego de Cenar
- Suba Escaleras
- Plante un Huerto
- Realice una Caminata en un Parque Local
- Baile por la Casa
- Disfrute de un Paseo Familiar en Bicicleta

Duerma lo Suficiente

Los adultos deben procurar dormir al menos 7 horas de calidad cada noche.

No Fume ni Utilice Cigarrillos Electrónicos

Fumar aumenta el riesgo de ataques al corazón y derrames cerebrales. Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas tóxicas que pueden causar enfermedades respiratorias y cáncer.

Más información en: [Heart.Org](https://www.heart.org)