



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Nutrition Spotlight: A Healthy Heart

### Lets Talk About Heart Health

Heart health is incredibly important, especially as we age. The older we get, the more important it becomes to give our hearts the nutrition it needs to do its job. Diets high in solid fats, processed sugars, cholesterol, and sodium can greatly increase the risk of heart disease, high blood pressure, high cholesterol, and atherosclerosis. These health conditions usually result in a long list of medications, body weakness, and eventually hospitalization. Luckily, heart health can be easily managed with a good diet and exercise!

### How to Eat for a Healthy Heart

A heart healthy diet includes plenty of fruits and vegetables, whole grains, nuts and seeds, and spices and herbs. Additionally, low-fat dairy like 1% milk or dairy-free milk, cheese, and yogurt, herbal teas and naturally flavored water are beneficial in maintaining a wholesome diet.

### Tips to a Healthier Heart

- Try different cooking methods for vegetables including: steaming, roasting, grilling, boiling, or making vegetable purees.
- Cut salt intake in half by seasoning with herbs first, such as mint, basil and cilantro. Also, try minced garlic, fresh lemon juice, ginger or liquid smoke.
- Swap out high sodium/high cholesterol food items for more healthy options:
  - Choose wheat bread instead of processed white bread; swap avocado slices for bacon; replace regular potatoes with sweet potatoes or butternut squash; swap soda and juice for flavored water and tea, try low-fat vanilla yogurt with fruit in place of ice cream.
- Try to cook meals at home instead of ordering take-out. Meal-prep for the week by cooking all/most meals in advance.

## Roasted Veggies

### Ingredients:

- Halved Brussel sprouts
- Halved ( long wise) Carrots
- Sliced sweet potato
- Broccoli
- 2 tbsp Olive oil
- 1/2 tsp - 1 tsp course salt (try sea salt)
- Garlic powder (or raw garlic)
- Onion powder (or raw yellow/white onion)
- Rosemary

**Directions:** Wash and cut the desired amount of veggies. The more veggies you prepare, the better! In a medium bowl, combine all of the cut veggies, olive oil, salt, garlic (powder), onion (powder), and rosemary. Season to taste. Spread the veggies out evenly on a size-appropriate cookie sheet/baking pan and roast in the oven for 25 -30 minutes or until veggies are fully cooked. The edges of the vegetables should appear slightly crisped. If you'd like; pair your roasted veggies with some brown rice and/or a protein of your choice i.e. oven-baked salmon, tilapia or grilled chicken.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

## Notas sobre nutrición: Un Corazón Sano

### ¿Hablemos de la salud del corazón?

La salud del corazón es increíblemente importante, especialmente en nuestra alta edad. Cuanto más envejecemos, es más importante darle la nutrición a nuestro corazón que necesita para hacer su trabajo. Las dietas altas en grasas sólidas, azúcares procesados, colesterol y sodio pueden aumentar considerablemente el riesgo de enfermedades cardíacas, alta presión arterial, colesterol alto y aterosclerosis. Estas condiciones de

### ¿Cómo comer para tener un corazón sano?

Una dieta saludable para el corazón incluye muchas frutas y verduras, granos integrales, nueces y semillas, especias y hierbas. Adicionalmente, los productos lácteos bajos en grasa como la leche del 1% o la leche sin lácteos, el queso y el yogur, los téis hierbales y el agua con sabor natural son beneficiosos para mantener una

### Consejos para un corazón más sano

- Pruebe diferentes métodos de cocción para las verduras, incluyendo: cocción al vapor, asado, asado a la parrilla, hervir o hacer purés de verduras.
- Reduzca la ingestión de sal a la mitad por sazonando primero con hierbas, como menta, albahaca o cilantro. Adicionalmente utilice ajo picado, jugo de limón fresco, jengibre o humo líquido.
- Cambie los alimentos con alto contenido de sodio/colesterol por opciones más saludables: Elija pan de trigo en lugar de pan blanco procesado; cambie las rodajas de aguacate por tocino; reemplace las papas regulares por camote y calabacines; Cambie la soda y el jugo por agua con sabor y té, pruebe yogur de vainilla bajo en grasa con fruta en lugar de helado.
- Trate de cocinar en casa en lugar de pedir comida para llevar. Prepare las comidas para la semana por cocinando todas o la mayoría de las comidas con anticipación.

## Verduras Asadas

### Ingredientes:

- Coles de Bruselas a la mitad
- Zanahorias partidas a la mitad (a largo plazo)
- Camote en rodajas
- Brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita - 1 cucharadita de sal (pruebe la sal marina)
- Ajo en polvo (o ajo crudo)
- Cebolla en polvo (o cebolla cruda amarilla / blanca)

**Instrucciones:** Lave y corte la cantidad deseada de verduras. ¡Cuanto más verduras prepares, mejor! En un tazón mediano, combine todas las verduras cortadas, aceite de oliva, sal, ajo (polvo), cebolla (polvo) y romero. Sazone al gusto. Extienda las verduras de manera uniforme en una bandeja para hornear del tamaño apropiado y asar en el horno durante 25-30 minutos o hasta que las verduras estén completamente cocidas. Los bordes de las verduras deben verse ligeramente crujientes. Si te gustaria; combine sus verduras asadas con un poco de arroz integral y / o una proteína de su elección, es decir, salmón al horno, tilapia o pollo a la parrilla.