

the answers you need, resources you can trust.

We serve 56 towns and 2 tribal nations of Eastern Connecticut and manage state and federally funded programs related to Aging and Disability, like the Senior Nutrition Program. We would love to hear how these programs have an impact on your life!

19 Ohio Avenue, Norwich, CT 06360; www.SeniorResourcesEC.org

Phone: 860-887-3561 or 800-690-6998 Our Registered Dietitian, Alison, is at Ext. 115

Like us on Facebook: Senior Resources Agency on Aging Eastern Connecticut **Watch us on YouTube:** Senior Resources Agency on Aging CT

Food is Love! Choose foods that love your Heart.

According to the Harvard School of Public Health, add these foods to reduce Low Density Lipoprotein (LDL) cholesterol

- 1. Oats.** Have a bowl of oatmeal or cold oat-based cereal like Cheerios for breakfast. Add a banana or some strawberries. This a great way to start your day with Soluble Fiber.
- 2. Barley and other whole grains.** WHOLE grains of any kind increase your access to fiber, especially soluble fiber. Every little bit counts so making the switch to WHOLE grain versions of foods you enjoy adds up to a big health impact.
- 3. Beans.** Beans are rich in soluble fiber and they take a while to digest so you feel full longer. All beans are great, add them to soups, salads, side dishes or serve them up as an entree instead of meat.
- 4. Eggplant and okra.** These two low-calorie vegetables are good sources of soluble fiber.
- 5. Nuts.** Eating 2 ounces of nuts a day can lower LDL about 5%. Nuts have additional nutrients that protect the heart in other ways.
- 6. Vegetable oils.** Using liquid vegetable oils such as canola, sunflower, or safflower in place of butter, lard, or shortening helps lower LDL.
- 7. Apples, grapes, strawberries, citrus fruits.** These fruits are rich in pectin, a type of soluble fiber that lowers LDL.
- 8. Sterols and stanols.** Sterols and stanols found in plants like Vegetables gum up the body's ability to absorb cholesterol from food. Try to add vegetables to soups, salads, snacks or just add an extra or larger serving of vegetables to your plate.
- 9. Soy.** Eating soybeans and foods made from them, like tofu and soy milk helps to lower cholesterol.
- 10. Fatty fish.** Eating fish two or three times a week can lower LDL in two ways: by replacing meat, which has LDL-boosting saturated fats, and by delivering LDL-lowering omega-3 fats. Omega-3s reduce triglycerides in the bloodstream and protect the heart by helping prevent the onset of abnormal heart rhythms.



JOIN US FOR FREE INFORMATIVE PROGRAMS – contact us with any questions!

* Coffee, Tea and SMP: 2nd Friday each month, 9-10am. Discuss Medicare. In-person or by phone (267) 807-9601, Meeting ID 797-253-419

* What's on the Menu? 3rd Monday each month, 1-2pm. Chat with a Registered Dietitian ask questions and discuss current topics via Zoom.

* Ongoing enrollment for LiveWell Programs via conference calls! Be a part of this amazing evidence based and highly effective 6-week Free program for Pain, Diabetes or Chronic Disease Self-Management. New classes starting each month, call Lori R at 860-887-3561 X 127 to sign up.

19 Ohio Avenue, Norwich, CT 06360; www.SeniorResourcesEC.org

Teléfono 860-887-3561 o 800-690-6998 nuestro dietista registrado, Alison, extensión 115

Al igual que nosotros en Facebook: Agencia de Recursos Para Adultos Mayores sobre el Envejecimiento del Este de Connecticut

Como nosotros en Facebook: Senior Resources Agency on Aging Eastern Connecticut **Míranos en YouTube:** Senior Resources Agency on Aging CT

¡La comida es amor! Elige alimentos que amen tu Corazón.

Según la Escuela de Salud Pública de Harvard, agregue estos alimentos para reducir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL)

1. Avena. Tome un tazón de avena o cereal frío a base de avena como Cheerios para el desayuno. Agregue un plátano o algunas fresas. Esta es una excelente manera de comenzar el día con fibra soluble.

2. Cebada y otros cereales integrales. Los granos enteros de cualquier tipo aumentan su acceso a la fibra, especialmente la fibra soluble. Cada poco cuenta, por lo que hacer el cambio a versiones de granos enteros de los alimentos que disfruta se suma a un gran impacto en la salud.

3. Frijoles. Los frijoles son ricos en fibra soluble y tardan un tiempo en digerirse para que se sienta lleno por más tiempo. Todos los frijoles son geniales, agréguelos a sopas, ensaladas, guarniciones o sívalos como entrada en lugar de carne.

4. Berenjena y okra. Estas dos verduras bajas en calorías son buenas fuentes de fibra soluble.

5. Nuts. Eating 2 ounces of nuts a day can lower LDL about 5%. Nuts have additional nutrients that protect the heart in other ways.

6. Aceites vegetales. El uso de aceites vegetales líquidos como canola, girasol o cártamo en lugar de mantequilla, manteca de cerdo o manteca de cerdo ayuda a reducir el LDL.

7. Manzanas, uvas, fresas, cítricos. Estas frutas son ricas en pectina, un tipo de fibra soluble que reduce el LDL.

8. Esteroles y estanoles. Los esteroles y estanoles que se encuentran en plantas como las verduras aumentan la capacidad del cuerpo para absorber el colesterol de los alimentos. Trate de agregar verduras a sopas, ensaladas, bocadillos o simplemente agregue una porción adicional o más grande de verduras a su plato.

9. Soja. Comer soja y alimentos hechos de ellos, como el tofu y la leche de soja ayuda a reducir el colesterol.

10. Pescados grasos. Comer pescado dos o tres veces a la semana puede reducir el LDL de dos maneras: reemplazando la carne, que tiene grasas saturadas que aumentan el LDL, y entregando grasas omega-3 que reducen el LDL. Los omega-3 reducen los triglicéridos en el torrente sanguíneo y protegen el corazón al ayudar a prevenir la aparición de ritmos cardíacos anormales.



ÚNASE A NOSOTROS PARA PROGRAMAS INFORMATIVOS GRATUITOS – contáctenos con cualquier pregunta!

* Café, té y SMP: 2º viernes de cada mes, 9-10am. Discuss Medicare. In-persona o por teléfono (267) 807-9601, ID dereunión 797-253-419

* ¿Qué hay en el menú? 3er lunes cada mes, 1-2pm. Chatea con un dietista registrado, haz preguntas y discute temas actuales a través de Zoom.

* ¡Inscripción continua para los programas LiveWell a través de conferencias telefónicas! Sea parte de este increíble programa gratuito de 6 semanas basado en la evidencia y altamente efectivo para el autocontrol del dolor, la diabetes o las enfermedades crónicas. Nuevas clases a partir de cada mes, ctodos Lori R al 860-887-3561 X 127 para inscribirse.