



Nuestras Familias

Nuestros Corazones

Youth
Take
Heart

Volumen 3 Número 1

Otoño 2006

¡Mejore la salud del corazón comiendo más frutas y vegetales!

La adición de las frutas y vegetales a su dieta puede ayudar a controlar la obesidad, altos niveles de la mal colesterol (LDL) y la alta presión, tres factores de riesgo para la enfermedad cardiaca. ¿Cuánto debe de comer? Trate de agregar 2 tazas de frutas y 2½ de vegetales cada día.

¡Pinte su Plato!

¿Las frutas y vegetales son mas que deliciosos, luchan enfermedades!

¡Incluye estas opciones para una dieta sana!



¿Cómo hacerlo?

- Ponga un poco de fruta en su cereal o yogur en la mañana. ¡Los plátanos son buenos, pero las fresas, especialmente arándanos, son mejores!
- Agregue vegetales congelados a las sopas, pastas, incluso ensalada de pollo y de atún. ¿Agregue el brócoli, pimientos, la calabaza, y jitomates (entre otros) para realzar el sabor de una comida.
- Lave, corte y congele ejotes, zanahorias, y rábanos antes de que los necesite en envases de plástico para salvar tiempo y para preparar bocados sanos. Teniendo melón preparado a su disposición ayuda combatir el hambre antes de la cena.

El producto orgánico es bueno, pero todas las frutas y vegetales frescos y congelados tienen ventajas.

¡IARMA! La fruta y los vegetales conservados tienen altos niveles de azúcar y sal. Uso diminutamente.



¿Qué es el Tamaño de una Porción?

Un vaso pequeño de jugo de 100 % fruta (3/4 de taza o 6 onzas)

Una fruta mediana (una naranja, pequeño plátano, una manzana de tamaño mediana)

Una taza de lechugas

1/2 taza de vegetales cocidas

1/2 taza de fruta o vegetales cortadas en pedazos

1/4 taza de fruta seca

1/2 taza de frijoles o chicharros

Una porción de frutas y de vegetales debe caber dentro la palma de su mano. ¿Es más pequeño de lo que usted pensaba, verdad?

Mire la palma de su mano y pregunte, "Cuántas veces puedo comer esta cantidad de frutas y vegetales?" ¿Cómo cerca de 5 a 9 veces?

Una porción típica es a menudo más de una porción. Una ensalada grande, por ejemplo, puede ser hasta 2 a 3 porciones.

Visítenos en el internet: www.youthtakeheart.org

Youth Take Heart es patrocinado por University of Washington Engineered Biomaterials (UWEB), el programa de Washington State Mathematics, Engineering, Science Achievement (MESA) y The Hope Heart Institute.

El proyecto descrito es apoyado por la Concesión Numero 5R25RR018633-04 del National Center for Research Resources (NCRR), un componente de National Institutes of Health (NIH). Su contenido es solamente la responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las vistas oficiales de NCRR o de NIH.