

Meriendas saludables para los Adultos Jóvenes



Las enfermedades del corazón pueden comenzar durante la adolescencia. Hay varias maneras de prevenir o retrasar el progreso de condiciones cardiovasculares.

- Dejar de fumar.
- Mantener un peso saludable (BMI < 30)
- Ejercicio diario
- Comer una dieta baja en grasa, bajo en sodio y bajo en azúcar.
- Limite el estrés diario
- Duerma entre 7-9 horas cada noche
- Visite su proveedor de salud anualmente, ó con más frecuencia si no se siente bien.
- Limite el consumo de

Es importante comer saludable para mantener un corazón saludable. Los adultos jóvenes llevan un estilo de vida muy activo, muchas veces con poco tiempo para cocinar. A continuación algunos consejos para una merienda nutritiva:

Coma de 5 a 10 porciones de frutas y vegetales al día. Estos alimentos contienen azúcares naturales y no contienen grasa ni sodio. Ejemplos de meriendas saludables incluyen manzanas, uvas, palitos de zanahoria y galletas bajas en sodio.

- Evite alimentos procesados y elija nueces, pasas, frutas, y verduras. Usted puede hacer su propia mezcla.
- **Las proteínas** son importantes. Los productos lácteos bajos en grasa son una buena alternativa. También son bajos en sodio. Asegúrese que contenga 1% menos en grasas. Muchas barras de proteínas contienen un alto contenido de azúcar y de grasa.
- Las nueces, semillas de lino y las sardinas son una buena fuente de proteínas y ácidos grasos omega 3 (reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular y el colesterol malo en la sangre).
- Evite las grasas saturadas y trans, estos se depositan en las arterias de su corazón. También pueden aumentar el riesgo de cáncer.
- **Grasas Saturadas** son grasas naturales que son normalmente sólidos a temperatura ambiente. La mayoría de las grasas saturadas se encuentran en carnes y productos lácteos tales como la manteca de cerdo, carne de cordero y queso graso. Usted debe no debe comer más 16 gramos de grasas saturadas al día.
- **Las Grasas Trans** se producen utilizando aceite de vegetales y son utilizados para darle sabor a la comida y como preservativos. Muchas de las comidas fritas, meriendas empacadas, productos comerciales horneado y margarinas contienen grasas trans. Es importante que leas las etiquetas y seleccione alimentos 0 en grasas trans.
- Al parar en una gasolinera, o tienda compre yogurt, frutas frescas y nueces. , y si quieres de una vez en cuando complazca en algo con azúcar alta pero sin grasa o sal.

Consejos para comer en un restaurant de comida rapida:

La comida rapida tradicional	Elemento Saludable	Beneficios
Hamburguesa doble o triple	Hamburguesas empanada simples o pollo a la parrilla	Ahorra calorías de grasa y sodio
Hamburguesa de queso	Omita el queso en vez anadir lechuga tomate y cebolla	Aumento de fibre ahorra calorías de grasa y sal
Salsa especial	Utilizar mostaza y miel	Ahorra grasa , calorías, y sal
Grandes patatas fritas	Si debe tener papas fritas eligio una pequena fritura o un plato de fruta!	Ahorra grasa, calorías, y sal
azucar	Elegir el te sin azucar o agua con limon	Menos azucar y edulcorantes
Licitacion de pollo Cobb	Elegair ensalada de la casa con pollo asado y un aderezo bajo en grasa. Quiza pedir vinagre , y pregunte por la mitad del aderezo al gusto te deslumbrara.	Ahorra grasa, calorías, y sal
Amantes de la carne profunda plato de pizza	Si la pizza esta en el menu elegir delgada corteza de tocino canadiense en lugar de las carnes mas grasas y cargarlo con verduras y pina.	Ahorra grasa, calorías y sal

This tip sheet was translated through the generous support of Amgen and the AAHFN Alliance.

AMGEN[®]

Cardiovascular

