

Información privilegiada

Hipertensión (Presión arterial alta)

- La hipertensión es cuando la presión arterial está demasiado alta y con el tiempo puede causar enfermedades del corazón y apoplejía.
- La presión arterial normal debe estar en o por debajo de 120/80 mmHg.
- El colesterol alto es otro problema que puede afectar la salud del corazón al causar una acumulación de placa en nuestras arterias. Esto impide que la sangre fluya por nuestro cuerpo y puede causar otras complicaciones como por ejemplo dolor en el pecho o un ataque al corazón.
- Usted puede evitar estas enfermedades al comer frutas y verduras que contienen magnesio, calcio y potasio.
- Estas vitaminas y minerales relajan los vasos sanguíneos y trabajan juntos en el organismo para promover la salud del corazón.
- Pruebe: Hojas de nabos y de betabel, duraznos, tomates, bananas, papas, brócoli, frijoles, kiwi y rábanos.

Su cuerpo necesita diferentes vitaminas y minerales que solo las frutas y verduras pueden proporcionar.

Consejos

Cómo guardar las frutas y verduras frescas:

- Siga la regla de lo que entra primero, sale primero. Use primero los que tengan más tiempo.
- Úselos en el transcurso de pocos días.
- Las bananas emiten gases que pueden hacer que otras frutas se maduren más rápido. Guarde las bananas separadas de las demás frutas.
- Los tomates tienen más sabor cuando se guardan a temperatura ambiente.

Beneficios:

- ¡Intente llegar a CINCO! Trate de comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Una porción de frutas y verduras es generalmente 1 taza crudas o frescas o 1/2 taza cocinadas.
- Su cuerpo necesita diferentes vitaminas y minerales que solo las frutas y verduras pueden proporcionar.
- ¡Los distintos colores le dan diferentes vitaminas y minerales! Coma una variedad de colores todos los días.

POTASSIUM	VITAMIN A	FOLATE (Folic Acid)
FIBER	VITAMIN C	MAGNESIUM

Conéctese con nosotros

FitTastic.org

12345fittastic

12345 Fit-Tastic

@12345FitTastic

12345 Fit-Tastic



Frutas y verduras



Guisado de calabacitas para el desayuno

Rinde: 5 porciones
Tamaño de la porción: ½ taza

Ingredientes:

- 1 Un cartón de 32 onzas de Egg Beaters
 - ½ taza de calabacitas ralladas, exprimidas y escurridas
 - ½ taza de queso cottage al 1%
 - 1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados, escurridos
 - ½ taza de cebolla amarilla, en cubitos
 - ½ taza pimiento rojo, en cubitos
 - 1 taza de queso Cheddar, rallado
- Sal y pimienta al gusto

Nutrition Facts

Serving Size (176g)		Servings Per Container	
Amount Per Serving			
Calories 120	Calories from Fat 40		
		% Daily Value*	
Total Fat 4.5g			7%
Saturated Fat 3g			15%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 15mg			5%
Sodium 380mg			16%
Total Carbohydrate 5g			2%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 3g			
Protein 15g			
Vitamin A 20%	•	Vitamin C 30%	
Calcium 15%	•	Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375° F.
2. Mezcle todos los ingredientes, excepto el queso Cheddar en un recipiente.
3. Vierta la mezcla en una charola para hornear cuadrada de 8 pulgadas.
4. Cubra con el queso rallado.
5. Hornee alrededor de 25 a 35 minutos hasta que los huevos estén firmes y se vea dorado por encima.

Refrigerios rapiditos

Verduras

Ingredientes:
3 o 4 de sus verduras favoritas

Frutas

Ingredientes:
3 o 4 de sus frutas favoritas

Haga que sea divertido: Escoja alimentos de distintos colores, texturas y formas para mezclar. ¡Palitos de apio y rebanadas de zanahoria, pedazos de mango y semillas de granada son solo algunos ejemplos!



Instrucciones:

1. Lave.
2. Rebane, corte, de forma con moldes para galletas.
3. Coloque en bolsitas de plástico.
4. Guarde en el refrigerador.
5. ¡COMA!

Siga la regla de lo que entra primera, sale primero al guardar frutas y verduras.

Instrucciones

¡Reto del alfabeto de frutas y verduras! ¿Se le ocurren nombres de frutas y verduras con cada letra del alfabeto?

- | | |
|---------|---------|
| A _____ | N _____ |
| B _____ | O _____ |
| C _____ | P _____ |
| D _____ | Q _____ |
| E _____ | R _____ |
| F _____ | S _____ |
| G _____ | T _____ |
| H _____ | U _____ |
| I _____ | V _____ |
| J _____ | W _____ |
| K _____ | X _____ |
| L _____ | Y _____ |
| M _____ | Z _____ |

