RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA COMER MEJOR

ESCUCHE A SU CORAZÓN | FCS213SP

¿CUÁL ES EL RIESGO?

La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte en los Estados Unidos. Hay muchos factores que pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Algunos de ellos son fumar cigarrillos, presión arterial alta, colesterol total alto en sangre , falta de ejercicio, sobrepeso, diabetes y antecedentes familiares de enfermedades cardíacas .

HEART HEALTHY TIPS

✦ Esté activo diariamente. ✦ No fumar. ✦ Come más frutas y verduras cada día. ✦ Apunte a un peso saludable. ✦ Reduzca el estrés. ✦ Coma menos grasas saturadas. ✦ Elija productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. ✦ Coma menos sal ✦ Limite el consumo de alcohol.

¿SABÍAS QUÉ?

Todas las personas de 20 años y mayores deben chequearse el colesterol al menos una vez cadacinco años.

DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

CONOZCA SUS NÚMEROS

- El colesterol total debe ser inferior a 200 mg/dl.
- El LDL (colesterol “malo”) debe ser inferior a 100 mg/dl. Es la fuente principal de acumulador de colesterol y bloqueador en el corazón.
- El HDL (colesterol "bueno") debe ser mayor de 60 mg/dl. Ayuda a evitar que el colesterol se acumule en las arterias.
- Los triglicéridos deben ser inferiores a 150 mg/dl. Son otra forma de grasa en la sangre y también pueden elevar el riesgo de enfermedades cardíacas.
- La lectura de la presión arterial debe ser inferior a 120/80.

PIERDA LA GRASA NO EL SABOR

Freír y asar al horno son las dos mejores formas de aumentar el sabor cuando se busca cortar la grasa.

Para freír al horno, la mayoría de las recetas recomendarán un adobo para retener la humedad durante la cocción. A continuación el proceso de empanado, luego una ligera capa de aceite o spray paracocinar. Este método es el mejor sustituto de cualquier cosa que pueda preparar y freír, como pollo, pescado, camarones o champiñones.

El sellado ayuda a dar el sabor a las verduras y la carne. Este método depende justamente de las piezas uniformes para cocinar y un poco de aceite en el que se hace la comida. Luego, simplemente esparza la comida a lo largo de una bandeja para asar, dándole a cada pieza espacio para cocinarse, girando a la mitad del tiempo de cocción.

Freír y asar al horno recetas normalmente requieren temperaturas de horno de 400 ° -475 °. Las recetas se pueden encontrar en línea usando el término de búsqueda: MyPlate.gov, horneado y asado.