

# COMO TENER UN CORAZON SALUDABLE – GUIA DE SALUD PARA ADOLESCENTES

## ESCOGIENDO LAS PORCIONES

Un plato de apariencia saludable tiene por lo menos una mitad llena con una amplia variedad de frutas, vegetales y frijoles, y una cuarta parte llena con granos enteros, pasta o arroz. El plato también debe contener una cuarta parte (o menos) de proteína, tal como carne magra, pescado, pollo o soja. Una porción de carne debe tener de tres a cuatro onzas (aproximadamente el tamaño de un manojo de cartas. Si un restaurante sirve más de una porción (lo cual es algo típico), divida el plato en dos y pida llevarse la otra parte a casa para comerla en otro momento. Chequear las porciones es una parte importante de la salud del corazón y, junto con una actividad física incrementada, una buena manera de controlar y evitar el exceso de peso. Las tasas de obesidad y sobrepeso se han duplicado entre los jóvenes estadounidenses durante las últimas dos décadas, con las tasas más elevadas entre los jóvenes afroamericanos y los hispanos. Para más información sobre cómo comer porciones saludables, visite [americanheart.org](http://americanheart.org) o llame al 1-800-AHA-USA1.

## REGLAS A SEGUIR EN LOS RESTAURANTES

Ni Serena ni Michael van mucho a restaurantes donde se come sentado. Pero cuentan con los consejos de la señora Lee sobre lo que deben pedir cuando van a esos sitios. Ella les dio una lista de palabras relacionadas con los restaurantes y que señalan las comidas que deben evitar. Algunas de esas palabras significan que los alimentos son fritos o cubiertos con mantequilla o queso. Otras palabras significan que tienen demasiada sal. La lista luce así:

Palabras grasosas	Palabras saladas	Palabras saludables
Alfredo	Caldo	Horneado
Au beurre	Salsa còctel	Asado
Au gratin	Encurtido	A la parrilla
Cocido en salsa	Ahumado	Hervido
Bearnaise	Soja	Sobresado
Braseado	Teriyaki	Al vapor
Cremoso	A la barbacoa	
Crujiente		
Empanizado		
Frito		
Frituras		
Holandesa		
Frito en sartén		
Parmigiana		
Salteado		
Cocido		
Relleno		

Algunos restaurantes marcan con una estrella sus platos más saludables. Y, si usted se confunde, siempre puede preguntarle al camarero cómo se prepara un plato determinado. No sea tímido. Contestar preguntas como esas forma parte de su trabajo.

## LA LOCURA DE LOS MENÚS

1. Revise la sección de comidas de su periódico y busque una reseña de restaurante. ¿Parece saludable en general la comida que sirven allí? \_\_\_\_\_ ¿Qué platos mencionados parecen ser los más saludables?

\_\_\_\_\_

Si estuviere comiendo en un restaurante, ¿qué platos escogería? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

2. Muchos periódicos publican los menús del almuerzo escolar. ¿Lo hace su periódico? \_\_\_\_ Si así fuere, busque lo que su cafetería servirá esta semana. Si su cafetería no está enumerada, busque el menú de otra escuela. ¿Qué alimentos parecen ser los más saludables? ¿Qué alimentos escogería usted? ¿En cuáles se limitaría?

\_\_\_\_\_

3. ¿Su escuela tiene máquinas de vender alimentos? ¿Qué tipo de alimentos hay en ellas? ¿Es alguno de ellos saludable? ¿Qué podría poner la escuela en las máquinas que fuera más saludable?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PARADE**  
**classroom**

