

## Tips para una vida saludable

- Haz frecuentemente actividades físicas que disfrutes!
- Come muchas frutas, verduras y vegetales!
- Toma suficiente agua!



- Find a physical activity that you love and do it often!
- Eat a variety of fruits and vegetables!
- Make sure to drink enough water!



## Jóvenes de Salud



**H.E.A.T.**  
(Hispanic Energy All the Time)  
**Harding High School**



**Latino Packers**  
**South St. Paul High School**



**A.L.M.A.S.**  
(Anglos Latinos Motivated for Academic Success)  
**Henry Sibley High School**



**Boston Scientific**



¿Sabes acerca de la obesidad y el D.N.A. (Dieta, Nutricion y Actividad)?



Do you know about obesity and D.N.A. (Diet, Nutrition and Activity)?

## ¿Sabías que la obesidad puede causar **D**iabete**s**, presión arterial alta y enfermedades del corazón?

La diabetes es una enfermedad donde los niveles de azúcar en la sangre están altos. No tiene cura, pero si puede controlar y prevenir.

Presión arterial es la fuerza con la que la sangre circula entre los arterias. Si es alta y si no se trata puedes tener un infarto, derrame cerebral o embolia.



## Did you know that obesity can cause **D**iabete**s**, high blood pressure and heart disease?

Diabetes is a disease in which the levels of sugar in the blood are high. It doesn't have a cure, but it can be controlled and prevented.

Blood pressure is the measure of the pressure the heart pump blood throughout the arteries. If it is too high and you don't take care of it, you could have a heart attack, brain damage or an embolism.

## ¿Sabías que la mala **N**utrición es la principal causa de obesidad?

Para mantenerse saludable hay que comer diariamente de 5 a 9 porciones de frutas y verduras.

Una porción = ½ taza de frutas o verduras frescas o ¾ de vaso de jugo (100% natural).

Recomendaciones para una dieta saludable:

- Evitar las grasas “trans” y saturadas
- Usar aceite de oliva o canola
- Evitar comida con mucha sal



## Did you know that poor **N**utrition is one of the main causes of obesity?

In order to stay healthy, it is important to eat at least 5-9 portions of fruit a day.

One portion = 1/2 cup of fresh fruits and vegetables

or 3/4 cup of 100% juice.

Recommendations for a healthy diet:

- Avoid “trans” and saturated fats
- Use olive oil or canola oil when cooking
- Avoid foods with a lot of salt

## ¿Sabías que:

## La **A**ctividad física te ayuda a evitar no solo la obesidad, sino también la diabetes y las enfermedades del corazón?



- También disminuye el estrés y previene la hipertensión arterial?
- Ayuda a dejar tus hábitos de fumar y consumir alcohol?
- Ayuda a bajar el colesterol en tu sangre? Niveles altos de colesterol hacen que se tapen tus arterias y no circule la sangre por tu cuerpo.

## Did you know that:

## Physical **A**ctivity helps you prevent not only obesity but also diabetes and heart disease?

- Lower stress and prevent high blood pressure?
- Help quit smoking and reduce alcohol use?
- Lower your cholesterol levels? High cholesterol levels in the blood obstruct the arteries and make it difficult for blood to circulate trough the body.