



GUIA PA KUMINDA SALÚ I FASIL PA PREPARÁ

KON TA HASI KOMPRA KONSIENTE PA BO KURASON KEDA TRAHA EFICIENTE

Kome hopi kuminda riku na vèt (spesialmente vèt saturá) i kolèsteròl, no ta bon pa bo salú. E motibu ta ku un dieta haltu na vèt i kolèsteròl por subi e nivel di kolèsteròl den bo sanger. Esaki por aselerá desaroyo di aterosklerósis: oumento di depósito di vèt riba e parti paden di bo arterianan.

Si bo arterianan bira smal pa motibu ku vèt ta keda depositá den nan, nan por sera òf blòkia dor di un kuágulo di sanger.

Ora un di e arterianan di kurason blòkia, e ta kousa un ataka di kurason.

Naturalmente, tin hopi faktor ku ta afektá e riesgo pa haña un ataka di kurason.

Bo por redusí un di e riesgonan pa haña ataka di kurason, si bo sigui un dieta ku ta kontené tiki vèt i tiki kolèsteròl. Fundashon Kuida nos Kurason ta rekomentábo: **redusí bo konsumo di vèt na ménos ku 30 porshento di e totalidat di bo kaloríanan.**

Aki ta sigui un guia p'abo mónitòr bo konsumo di vèt.

Si bo gasta		Kome diariamente
1.500 Kaloria pa dia òf ménos	→	50 gr. di vèt òf ménos
2.000 kaloria pa dia òf ménos	→	65 gr. di vèt òf ménos
2.500 kaloria pa dia	→	80 gr. di vèt òf ménos

Algun tep simpel pa yudabo kuminsá.

1. Usa produkto sin vèt.

Pa redusí bo konsumo di vèt:

Kome mas tantu fruta, bërdura i nan djus.

Mayoria di nan ta kontené tiki vèt den forma natural ... i tin hopi vitamina i mineral. Aki ta sigui algun otro manera pa redusí vèt den bo kuminda.

Na lugá di	Purba:
Manteka òf margarina	→ Margarina di dieta òf zeta dashi
Yògùrt regular	→ Yògùrt sin vèt
Salad dressing regular	→ Salad dressing sin vèt
Bolo di manteka	→ Bolo blanku
Kuki i buskuchi ku ta kontené hopi vèt	→ Kuki i buskuchi sin vèt

2. Skohe produkto ku tiki vèt.

Azeptá e reto di “tiki - vèt”! Kompará e diferente produktonan.:

Na lugá di	Purba:
Tortilla Chips hasá	→ Tortilla chips hinká na fòrnu*
Potato- òf Corn Chips regular	→ Pretzel òf Potato Chips ku tiki vèt
Salad dressing regular	→ Salad dressing ku tiki vèt
Margarina regular	→ Margarina di dieta
Mayonaise regular	→ Mòstert, ketchup òf mayonaise ku tiki vèt
Papa, Quaker Oats	→ Serealnan instantáneo, müslí
Buskuchi ku hopi vèt	→ Buskuchi soda di awa òf kuki di aros

Skohe produktonan ku sodio redusí, pa bo mantené bo konsumo di salu na un nivel moderá.

3. Usa karni sin vèt.

Bo por rei kua kuminda den e dieta merikano tin mas vèt ku kualke otro kuminda? (Hambùrger). Skohe piská, galiña, kalakuna i pida karni òf karni di porko sin vèt.

Na lugá di	Purba:
Tuna den zeta	→ Tuna den awa
Piská hasá den zeta	→ Piská na fòrnu
Karni di patu	→ Karni blanku di galiña
Karni “Prime”	→ Karni “Select” òf “Choice”
Hòt-Dòg regular i karni ku vèt	→ Hòt-Dòg, spam i otro karni ku tiki vèt
Ham di pasku, spèki, sosèshi	→ Ham di fòrnu sin wesu
Hambùrger, batata hasá	→ Sòpi i salada

Ora bo kita kueru di galiña i kalakuna, bo ta kita mas òf ménos mitar di e vèt. Galiña hasá den zeta ta kontené dos bia mas tantu vèt ku galiña hinká na fòrnu. Kuantu karni bo mester kome? E kantidat rekomendá di un porshon (mas òf ménos 3 òns) di karni kushiná ta mas òf ménos tamaño di un bará di karta.

4. Kambia pa lechi sin vèt òf lechi ku 1/2% di vèt.

Redusí gradualmente kontenido di vèt di e lechi ku bo ta bebe. Kuminsá ku 3% purba despues 1.5% i finalmente 0.5% òf lechi sin vèt.

- Kalmèki trahá ku lechi sin vèt ta otro alternativa ku poco vèt, kompará ku lechi kompleto ku vèt.
- Supstitúi lechi kompleto den kushinamentu pa lechi sin vèt.
- Lechi evaporá sin vèt (lechi di bleki) ta un bon supstitushon sin vèt pa lechi vèt òf lechi mitar-mitar.

Kompará kontenido di vèt di e loke ta sigui:

Gram di vèt pa kada kùp

- | | |
|-------------------------|----------------|
| • Lechi sin vèt | ménos ku 1 gr. |
| • Lechi ku 0.5% di vèt | 1 gr. |
| • Kalmèki | 2 gr. |
| • Lechi ku 1.5% di vèt | 3 gr. |
| • Lechi ku 3% di vèt | 6 gr. |
| • Lechi kompleto ku vèt | 8 gr. |



5. Disfrutá di keshi i produktonan di lechi ku tiki vèt òf sin vèt.

Na lugá di	Purba:
Keshi Hulandes 48%	→ Keshi sin vèt/ku tiki vèt 20%
Keshi Merikano di slais	→ Keshi mozzarella ku tiki vèt,
Sour cream regular	→ Sour cream sin vèt òf ku tiki vèt
Yògùrt regular	→ Yògùrt sin vèt òf ku tiki vèt

Keshi di slais di antemano por yudabu kontrolá tamaño di kada porshon.

6. Saboreá pudin i pasaboka di vris ku tin pokò vèt òf ta sin vèt.

Eiskrim? Nò ...! Tempu a kambia. Na lugá di eiskrim mihó frozen yògùrt. Kompará contenido di vèt di e alternativanan di pasaboka aki, ku esnan stándart ku ta riku na vèt. Tur porshon ta konsistí di 3/4 kùp, ku eksepshon di “frozen fruit” i “icecream bar” (gr.=gram di vèt den kada porshon.)

Na lugá di	Purba:
Tèmti	8-30 gr → Frozen fruit bars 0 gr.
Quesiyo	15 gr. òf mas → Flan sin suku 2 gr
Gelatina regular	→ Gelatina sin suku 0 gr.
Yògùrt di fruta	6 gr. → Frozen low fat yògùrt 3 gr.
Eiskrim	18 gr. → Palu friw di awa of Li 4 gr.

7. Disfrutá di pan ku tiki vèt, sereal i pasta.

Na lugá di		Purba:	
Tèrt	8-30 gr. òf mas	→ Cornflakes ku lechi	2 gr.
Pancakes	12 gr.	→ Reskuk di pampuna	3 gr.
Croissant	12 gr.	→ Pan (2 snechi), pan frances	2 gr.
Biscuit (2 òns)	7 gr.	→ Corn tortilla (diameter 6")	2 gr.

Batata na fòrnu i pasta tin ménos di 1 gr. di vèt den kada porshon. Skoge topping ku tiki vèt. (Manera karni mula ku tiki vèt, òf tuna den awa).

8. Usa blanku di webu òf un supstituto di webu.

Bo a kere ku bo no por kome webu? Bo por ... pero no kome mas ku 3-4 dòl di webu pa siman!

Usa blanku di webu òf supstituto di webu na lugá di e webu kompleto:

- Ora bo ta traha webu bruá i omelèt.
- Ora bo ta traha suku pa blancha bolo sin vèt (purba vershonnán di vaniya, almendra i menta).
- Ora bo ta traha bolo, kuki i bolo chikí.
- Ora bo ta traha "sunchi" (e tambe ta un bon supstituto pa kuki ku hopí vèt òf mansa ku ta riku na vèt).
- Purba webu pasá na awa na lugá di webu hasá.

Guia general:

Usa dos blanku di webu pa kada webu hinté òf usa supstituto di webu.



9. Usa ménos vèt ora bo ta kushiná.

Mas tep pa kita vèt!

Purba limitá e kantidat di vèt ku bo ta kome na no mas ku 5-8 telep pa dia, inkluyendo e vèt ku bo ta usa pa kushiná.

- Hinka kuminda na fòrnu, herebé, stom, hinka e kuminda den microwave en bes di has'é.
- Usa spray di zeta di bërdura ku no ta pega den wea òf panchi.
- Disfrutá di smak di kuminda sin sous òf sous krioyo sin òf ménos vèt

Kompará vèt:

Galiña di grill	3 gr.	Galiña hasá	30 gr.
Batata na fòrnu	0.2 gr.	Batata hasá	12 gr.



KIKO TIN RIBA ETIKÈT DI KUMINDA?

Fásil! Danki na e etikèt di nutrishon, ta mas fásil ku nunka pa kome salú.

Aki ta sigui e bon notisia:

- Mayoria kuminda den supermarket mester tin un etikèt di nutrishon i un lista di ingrediente.
- Bo por kumpra ku tur konfiansa. Solamente ora un kuminda ta cumpli ku reglanan.

E etikèt tin ku menshoná:

“Nutrition Facts” òf “Voedingswaarde”.

Pakiko mester lesa etikèt?

Lesa e etikèt: e ta yudabu skoge kuminda ku ta pèrkurá pa un dieta salú.

Un dieta salú por yuda redusí bo faktornan di riesgo pa algun enfermedat.

Por ehèmpel: di mas vèt i kolèsteròl saturá por subi kolèsteròl den bo sanger (un faktor di riesgo pa malesanan di kurason). Sodio di mas por ta kousa di preshon haultu serka algun hende. Preshon haultu ta un faktor di riesgo pa ataka di kurason i atake serebral. Kuminda riba su mes no por hasibu salú. Huntu ku gastamentu di kuminda salú, ta bon pa bo keda aktif, no huma i wak bo peso!

Serving Size/Voedingswaarde = Porshon

E porshon ku bo ta kome ta mes tantu ku esun riba e etikèt? Si bo kome dos bes e porshon ku tin riba e etikèt, bo mester konta dos bes mas tantu kaloria i nutrishon.

Si bo kome mitar di e porshon ku tin riba e etikèt, konta mitar di e kantidat di kaloria i nutrishon.

Calories/Energie = Kaloria

Bo tin peso di mas? Baha man un poko na kaloria! Aki bo por mira kon un porshon di kuminda ta subi e kantidat ku bo ta kome tur dia. Un hende muhé aktivo ku un peso di 138 lb. i un altura di 1.65 m. mester di 2.200 kaloria pa dia. Un hòmber aktivo di \pm 1.70 m. ku ta pisa 174 lb. mester di mas òf ménos 2.900 kaloria.

Ke ubo di abo?

Carbohydrate/Koolhydraten = Karbohidrato Total

Ora bo baha man na vèt bo por kome mas karbohidrato. Kuminda manera pan, batata, fruta i bèrdura ta kontené karbohidrato. Kome esaki nan ku frekuensia. Nan ta nutritivo i nan ta dunabo energia.

Fiber/Voedingsvezel = Fibra den Dieta

Welita tabata konsehá nos pa kome mas fibra. Te dia djawe su konseho ta na moda! E ta válido pa tantu e sorto di fibra ku ta disolvé como esun ku no ta disolvé. Fruta, bèrdura, pan bruin, sereal, bonchi, tur ta bon fuente di fibra. Nan por yuda redusí e riesgo di malesanan di kurason i kanser.

Protein/Eiwit = Proteina

Mayoria hende ta kome mas tantu proteina ku nan tin mester. Proteina di karni ta kontené tambe vèt i kolèsteròl. Kome porshonnan chikí di karni, piská i galiña Gasta lechi, yògùrt i keshi sin vèt òf ku tiki vèt. Purba proteina manera bonchi, maishi i nechi.

Vitamins/Vitamine = Vitamina i Mineral

Aki bo meta mester ta 100% di kada unu pa dia. No konta ku un sorto só di kuminda. Usa un kombinashon di kuminda, kiermen variashon.

Total Fat/Totaal Vet = Vèt Total

Baha man! Mayoria hende mester baha man na vèt. Di mas vèt por kontribuí na malesanan di kurason i kanser. Purba limitá bo kalorianan saká di vèt. Pa un kurason salú skoge kuminda ku tin un diferensia grandi entre e kantidat total di kaloria i e kantidat di kaloria di vèt.

Saturated Fat/Verzadigd Vet = Vèt Saturá

Vèt Saturá... t'un vèt nobo? Nò... vèt saturá ta parti di e vèt total den kuminda. Nos ta menshon'é apart pasobra e ta e faktor prinsipal ku ta subi kolèsteròl den sanger i alabes bo riesgo di malu di kurason. Kome ménos!

Transfat mester ta menshoná riba e etiketa di informashon di kuminda

Dor di un proeso kimiko vet vegetal por transforma den TRANSFAT. Transfat ta aumenta e parti malu (LDL) den kolesterol i e ta baha e parti bon (HDL). Transfat ta duna e kuminda un smak dushi i esaki ta kumbini tur produsente den industria di kuminda.

Cholesterol = Kolèsteròl

Kolèsteròl di mas ta aktuprimu di vèt - por kondusí na malesanan di kurason. Yama bo mes afó: Kome ménos ku 300 mg. di kolèsteròl pa dia.

Sodium/Natrium (Zout) = Salu

Abo ta papia di salu, riba etikèt ta yamé "sodium". Di tur manera: e por kousa preshon haltu serka algun hende. Asina ta, tene bo konsumo di "sodio" abou: 2.400 mg. (2 telep strika di salu) òf ménos pa dia.

Daily Value = Balor Diario

Bo ta sinti manera bo ta "hoga" den sifra? Usa e Balor Diario como guia. "Balor Diario" ta pa hende ku ta kome 2.000 pa 2.500 kaloria pa dia. Si bo ta kome mas, bo balor diario personal por ta mas haltu ku ta menshoná riba e etikèt. Si bo ta kome ménos, e por ta ménos tambe.

Pa vèt, vèt saturá, kolèsterol i "sodio" skohe kuminda ku tin un persentahe abou na Balor Diario = Daily Value. Bo meta di Daily Value pa loke ta karbohidrato, fibra di dieta, vitamina i mineral ta: yega tur dia na 100% di kada unu.

gr. = gram (mas of ménos 28 gr. = 1 ounce.)

mg. = miligram (1.000 mg. = 1 gr.)

E instrukshonnan den e foyeto akí ta pa adulto salú i mucha den edat di dos aña òf mas. Un dieta ku tiki vèt por kousa daño na mucha. Pa un dieta spesial tuma kontakto ku bo dòkter òf dietista pa mas informashon.

Si bo ta deseá mas informashon riba nutrision, un kurason salú i malesanan di kurason, akudí serka:

Fundashon Kuida Nos Kurason

Petroleumweg 7, Kòrsou, C.W.
Tel/Fax: 868-3114
mail@kurason.com
www.kurason.com



#kurason
#curacaoheartfoundation
#curacaoschehartstichting