

5 Maneras Rápidas de Calmar el Hambre y Cuidar el Corazón

La vida detrás del volante significa pasar largas horas en la carretera. También puede significar hacer descansos en paradas de camiones y consumir comidas con alto contenido de grasas y calorías. Lamentablemente, estas calorías tienen un costo. Los estudios demuestran que 7 de cada 10 conductores de camiones tienen sobrepeso, lo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas graves.

Pero esto no tiene por qué ser así. Los conductores pueden reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, y mejorar su calidad de vida, haciendo algunos cambios simples todos los días. Veamos cinco maneras de calmar el hambre y cuidar el corazón.

- 1. Consuma porciones más pequeñas con más frecuencia.** No consuma todas las calorías del día en una única comida. En cambio, distribuya las porciones. Comer tres comidas más pequeñas y dos o tres refrigerios por día le ayudará de diversas maneras. Por un lado, se sentirá satisfecho. Por el otro, le ayudará a su cuerpo a regular los niveles de azúcar en sangre. Esto reducirá el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, lo que lleva a la obesidad y a mayores riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. También lo mantendrá alerta durante toda su jornada.
- 2. Equilibre sus comidas.** Para el desayuno, intente consumir yogur, huevos duros, avena, panes integrales o frutas frescas como bayas. Para el almuerzo y la cena, algunos alimentos más saludables para el corazón son pollo, pavo, atún, carne de res magra molida, frijoles o arroz. Una ensalada siempre es una buena opción, siempre y cuando sea moderado con los aderezos que contienen altos niveles de azúcar o grasa. Tener un minirefrigerador, una olla de cocción lenta pequeña o un microondas en su camión puede ayudarle a preparar sus propias comidas más saludables.
- 3. Beba agua.** Reemplazar las bebidas azucaradas por agua algunas veces es la manera más rápida de perder peso y reducir la tensión para el corazón. El agua puede ayudar a mejorar la digestión y hacer que se sienta satisfecho más rápido, para no comer demasiado.



- 4. Lleve refrigerios.** Si lleva sus propios refrigerios, evitará antojarse con la comida de las cafeterías o alimentos para llevar poco saludables, como golosinas, papas fritas o rosquillas. Algunas opciones de refrigerios saludables.
 - Una bandeja pequeña de queso y verduras con zanahorias, brócoli o pimientos
 - Rodajas de apio o manzana con mantequilla de maní
 - Frutas frescas como naranjas, bananas, peras o pasas
 - Almendras, castañas de cajú, pistachos, pacanas o nueces
 - Barritas proteicas o barritas energéticas
 - Queso en hebras con bajo contenido de grasa
- 5. No haga que las comidas en paradas de camiones sean un hábito.** Está bien hacerlo de vez en cuando, pero no todas las mañanas y las noches. Cuando coma en una parada de camiones, evite los alimentos fritos como los aros de cebolla o los bocaditos de pollo. Ocupe la mitad de su plato con verduras verdes. Evite los platillos del día, que suelen contener muchas calorías