



# Pasos Adelante

**Un currículo dedicado a la prevención de diabetes, enfermedades del corazón y otras enfermedades crónicas y en la promoción de actividad física**

**Hojas Para Entregar Y Formas**



# Sesiones de Pasos Adelante

Fecha/Horario



1

¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

---



2

Manténgase físicamente más activo

---



3

¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?

---



4

Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio

---



5

Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol

---



6

Mantenga un peso saludable

---



7

Nuestra comunidad, ¿es saludable?

---



8

La glucosa y el azúcar

---



9

Goce con su familia de comidas saludables para el corazón

---



10

Coma más saludable por su corazón—aun cuando tenga poco tiempo o dinero

---



11

Goce de la vida sin el cigarrillo

---



12

Repaso

---



Graduación

---



Fecha/Horario de los grupos de caminata

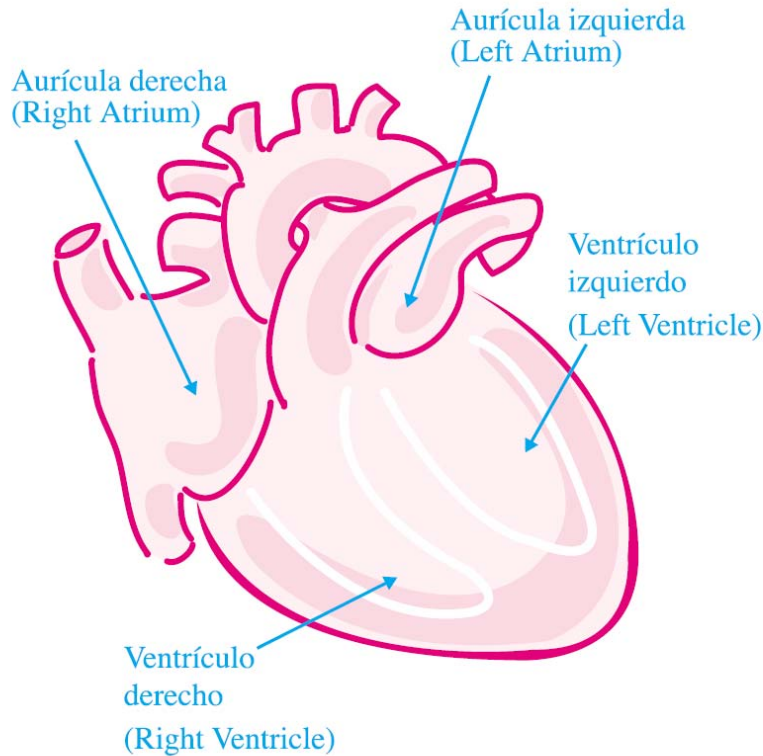
---

No va haber clases en las siguientes semanas

---

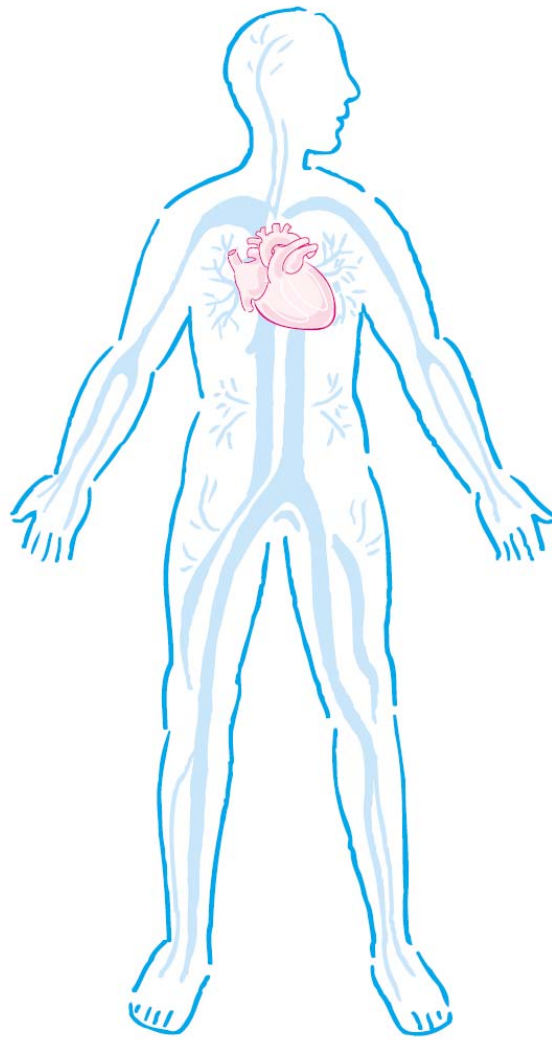


# Como Funciona el Corazón



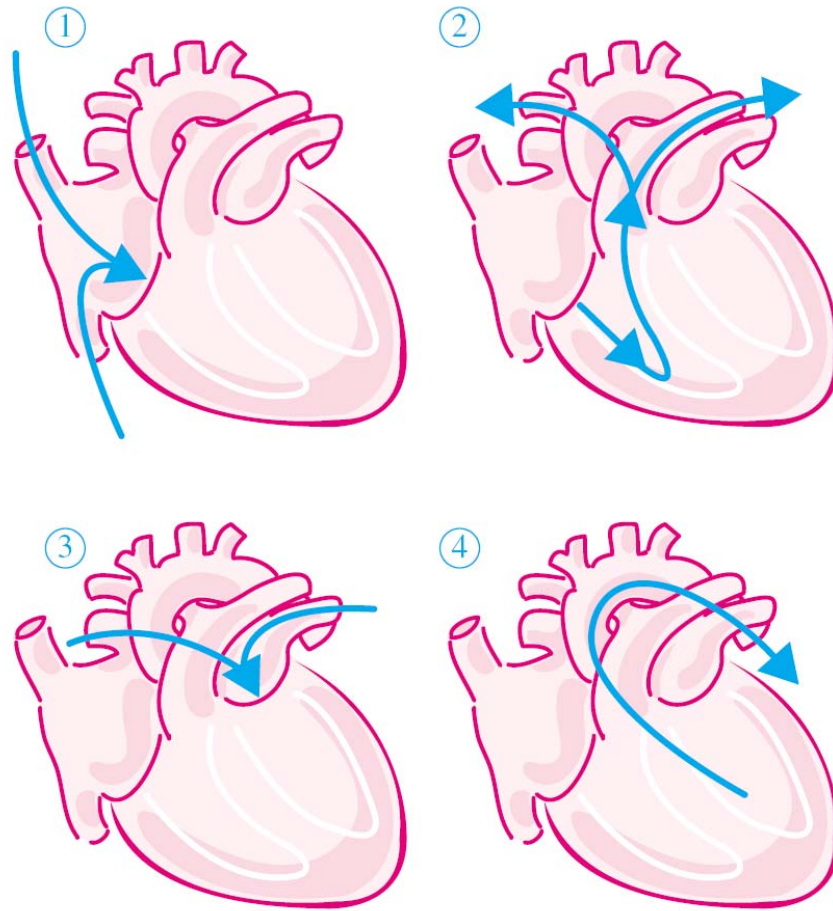
1. El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas 100,000 (cien mil) veces por día.
2. El corazón envía sangre a los pulmones para que se cargue de oxígeno. Luego lleva oxígeno a todas las células del cuerpo.
3. El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.
4. El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
5. Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre.
6. Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.





1. El corazón esta ubicado en el centro del pecho.
2. El corazón forma parte del sistema circulatorio.
3. El sistema circulatorio esta compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
4. Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas o popotes para beber.
5. Los vasos sanguíneos llevan la sangre al corazón y del corazón a todo el cuerpo.

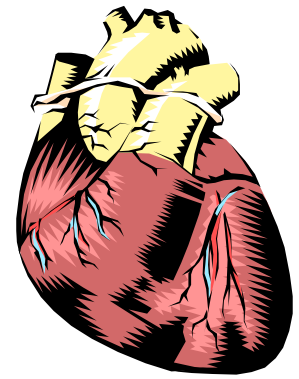




1. La sangre (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.
2. La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones. En los pulmones se quitan los desechos de la sangre (dióxido de carbono). La sangre recoge entonces más oxígeno.
3. La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.
4. La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.



# ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



Nombre: \_\_\_\_\_

Factores de riesgo son rasgos o hábitos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades de corazón. Márquelos que tiene usted. Piense en los factores de riesgo de su familia también.

## Factores de riesgo de las enfermedades del corazón que usted puede ayudar a prevenir

Márquelos que tiene usted:

- |                                                       |                                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hábito de fumar              |                                          |
| <input type="checkbox"/> Presión arterial alta        | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Colesterol alto en la sangre | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Diabetes                     | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Sobrepeso                    | <input type="checkbox"/> No estoy seguro |
| <input type="checkbox"/> Inactividad física           |                                          |
| <input type="checkbox"/> Estrés                       |                                          |

## Factores de riesgo de la diabetes que usted no puede cambiar

- ☐ Edad (más de 45 años para hombres y 55 años para las mujeres).
- ☐ Personas de su familia que han tenido enfermedades del corazón a temprana edad (antes de 45 años para los hombres o antes de los 55 años para las mujeres).

Cuantos más factores de riesgo marque, mayor riesgo tendrá para desarrollar enfermedades del corazón. Hable con su médico acerca del riesgo que tenga.



# 18 maneras de enfrentar el estrés



## 1. Ejercicio



... es una manera efectiva de enfrentar el estrés. Le permite deshacerse de tensiones acumuladas y hace que su cuerpo produzca endorfinas (una sustancia parecida al opio que promueve un sentido de bienestar). Esta sustancia química también mejora la efectividad de la respuesta inmune de su cuerpo, la cual puede ayudar a prevenir enfermedades.

☛ Puede afiliarse a un grupo en su comunidad para:

**Bailar   Caminar   Salir de Excursión   Trotar   Correr   Caminar al Perro**  
**Jugar Fútbol   Cuidar el Jardín**



## 2. Dieta y nutrición



El estrés emocional puede agotar ciertos nutrientes del cuerpo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes y mantener el cuerpo en buena condición. Nota: si bebe alcohol o café, o si fuma para enfrentar el estrés, solamente está empeorando su salud y su estado de estrés.

- ☛ Tome una clase para aprender a cocinar y hornear de manera saludable.
- ☛ Al ordenar comida en un restaurante, ordene, alimentos bajos en grasa, bajos en azúcar y bajos en sal.







### 3. Conciencia: Escuche a su cuerpo

Preste atención a las señales que le da su cuerpo. Por ejemplo, un nudo en su estómago, dolores de cabeza, insomnio o presión alta pueden ser indicadores de estrés.



### 4. Tiempo solo/Meditación/Oración

Tome cierto tiempo para estar solo(a), para alcanzar su más alta conciencia, para descansar, para estar tranquilo(a).

- **Practique orar diariamente.**
- **Tome una clase para aprender a meditar.**
- **Encuentre un lugar callado en su comunidad para poder estar solo(a), para descansar, o para estar tranquilo(a).**



### 5. Técnicas de relajación



Hay varias formas de reducir el estrés, incluyendo la meditación, oración, relajación progresiva de los músculos, imágenes guiadas, música, etc. Usted puede experimentar para ver qué es lo que mejor funciona para usted. Escoja las técnicas con las que se sienta más cómodo(a) y que pueda practicar de manera cotidiana.

- **Tome una clase para aprender técnicas de relajación.**





## 6. Sepa lo que realmente es importante para usted

Cuando sepa qué es lo que quiere de la vida y los pasos que debe tomar para obtenerlo, usted tendrá un sentido de propósito y dirección.

- ☉ ¿Cuáles son los valores de su comunidad? ¿Los comparte usted?
- ☉ ¿Es su herencia cultural importante para usted?



## 7. Manejo de su tiempo

Aprenda a usar el tiempo de manera sensata. Establezca prioridades sobre qué es lo que quiere lograr. Ponga tiempo en las prioridades principales.

- ☉ Haga una lista de lo que tiene que hacer.



## 8. Apoyo social

Tenga amistades y familiares a los que pueda dirigirse en momentos de necesidad. Ellos le ayudarán a apaciguar el impacto del estrés.



- ☉ Hágase miembro de un grupo para conocer a otras personas y hacer amigos. Aprenda algo sobre una cultura de la cual usted siempre ha querido saber más.





## 9. Recreo

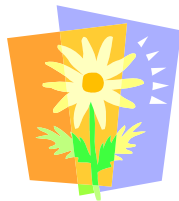


Haga por lo menos una cosa cada día que le dé alegría, algo que le guste hacer y que lo(a) deje con energía y sintiéndose como nuevo(a). Su propia manera especial de escaparse por un rato.

- ☺ **Programe descansos, o tome vacaciones cortas.**
- ☺ **Dé se a sí mismo(a) tiempo para hacer sus pasatiempos.**
- ☺ **Embellezca su casa y su comunidad para disfrutar “estar” ahí.**

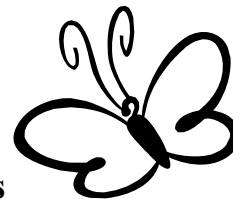
## 10. Diga “No”

... cuando le pidan que haga algo que verdaderamente no quiere hacer.



## 11. Use la comunicación para reducir el estrés

Aclare lo que oiga repitiendo lo que le hayan dicho (por ejemplo, “Entiendo que me está diciendo que...,” y escuche de manera activa).



## 12. Actitud y estilo de vida positivos

Cuando aprenda a pensar positivamente, hacer ejercicio, comer bien y descansar de manera regular, usted estará cuidando a la persona más importante que conoce: USTED MISMO(A). Entonces podrá cuidar mejor de otras personas.

- ☺ **Ayude a la gente a pensar y vivir positivamente. Ofrezca ejemplos. ¡Sea usted un ejemplo!**





### **13. Tome riesgos/Mire los estresares de manera positiva**

Enfréntese a los estresares de manera rápida y apropiada. Reciba el cambio como una oportunidad y un reto para aprender y crecer.



### **14. Vigile lo que consume**

... de azúcar, grasa, carbohidratos, sal, alcohol, y cafeína.



### **15. Sea organizado(a)**

Genere un ambiente placentero; haga de sus alrededores algo cómodo y placentero.



### **16. Sea creativo(a) y disfrute la risa**

Tome las cosas con calma. No sea demasiado serio(a) consigo mismo(a).





### **17. Haga Algo**

... por los demás.



### **18. Tacto**

Tenga algo de contacto físico, un mínimo de tres abrazos al día, un masaje, una palmadita en la espalda, etc.



# Antes de empezar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas



La mayoría de las personas no necesitan ver a un médico antes de empezar un programa lento de actividad física. Pero, usted necesita hablar con un médico si:

- Tiene un problema del corazón o ha tenido ataque al corazón.
- Toma medicinas para la presión alta o para otra enfermedad del corazón.
- Tiene diabetes y su nivel de glucosa sanguínea está descontrolada.
- Es hombre y tiene más de 40 años, o es mujer y tiene más de 50 años, y quiere realizar una actividad más intensa, como correr.
- Tiene más de un factor de riesgo, como presión alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso o fuma.

**Comience despacio** y aumente poco a poco el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberá sentirse cansado al día siguiente.

**Beba agua** antes y después del ejercicio, aunque no tenga sed.

Use **ropa y zapatos cómodos**. Use **tenis y calcetines** que les protejan a los pies. No olvide su **sombrero y crema protectora del sol/bloqueador para el sol**. Y si tiene diabetes, debe asegurarse que no tiene llagas en los pies.

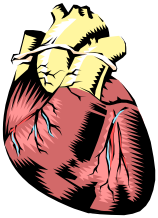
**Nunca se envuelva el cuerpo** con plástico ni use ropa demasiado pesada. Esto no le ayudará a perder grasa, pero puede hacerle **daño a sus órganos, aumentarle el latido de su corazón demasiado, causarle molestias en su estómago o subirle demasiado la temperatura** de su cuerpo. Además, corre el riesgo de sufrir **deshidratación**.



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 1

¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.

Esta semana voy a:

En Nutrición: \_\_\_\_\_

---

---

---

En Actividad Física: \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Pudo alcanzar su meta?

Sí \_\_\_\_\_ ¿Cómo? \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Sesión 1: ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?







# ¡Arriba los corazones! Dígale sí a la actividad física.

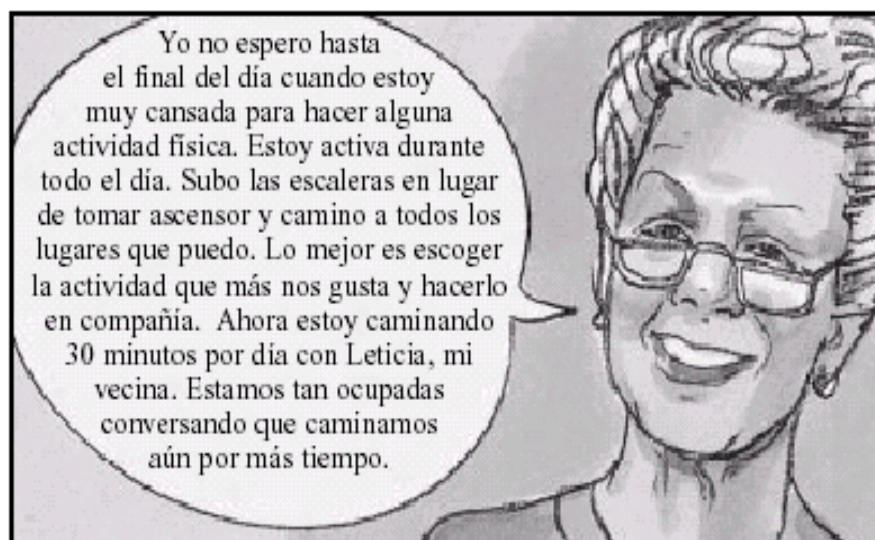
---

La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajar la presión arterial, a bajar el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito. Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener más energía y sentirse mejor consigo mismo.



**Haga de la actividad física un hábito para toda la vida.**

**Doña Fela sabe que cuanto más actividad física se hace, más fácil resulta.**



## Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física durante 30 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de diez minutos.

### Una buena manera de empezar



- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o dos paradas antes y caminar.

### Pase a estas actividades

- Caminar
- Bailar
- Baile aeróbico
- Trabajar en el jardín
- Rastrillar las hojas
- Saltar a la cuerda
- Pedalear en una bicicleta estacionaria



### Pase a este nivel más alto



- Correr
- Nadar
- Ejercicios en el suelo
- Gimnasia rítmica
- Deportes
- Fútbol
- Ciclismo

## Para volverse más activo todo es empezar. Estas cosas se lo pueden recordar:

- Dejar en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fijar con un compañero o compañera de trabajo el día y la hora para salir a caminar.



Carmencita, Virginia y Néstor han aumentado su actividad física. Ahora bailan y usan la máquina de ejercicios casi todos los días. Mariano trota en su sitio cada día.

## Haga su promesa para mantenerse activo como lo ha hecho la familia Ramírez.

### Considere estos ejemplos:

#### Mañana

Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

#### Mediodía

Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

#### Noche

Después de la cena, pedalee en una bicicleta estacionaria por 10 minutos mientras mira la televisión.

### Anote los cambios que tratará de hacer esta semana:

---

---

---

---

---

---

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!**



# Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



## 1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto dos veces.



## 2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza de lado, de adelante hacia atrás. Dos veces en cada dirección.



## 3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada lado.



## 4. Estiramiento de los costados

Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada dirección.



## 5. Estiramiento de la cintura

Estírese de lado a lado tres veces en cada dirección.



## 6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado tres veces en cada dirección.



## 7. Estiramiento

De arriba hacia abajo cinco veces.



## 8. Estiramiento de cintura, de la espalda y las piernas

Pase los brazos entre las piernas seis veces.



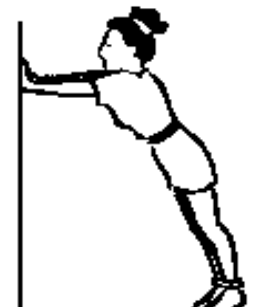
## 9. Estiramiento de las piernas (1)

Tómese el tobillo cuatro veces de cada lado.



## 10. Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba cinco veces.



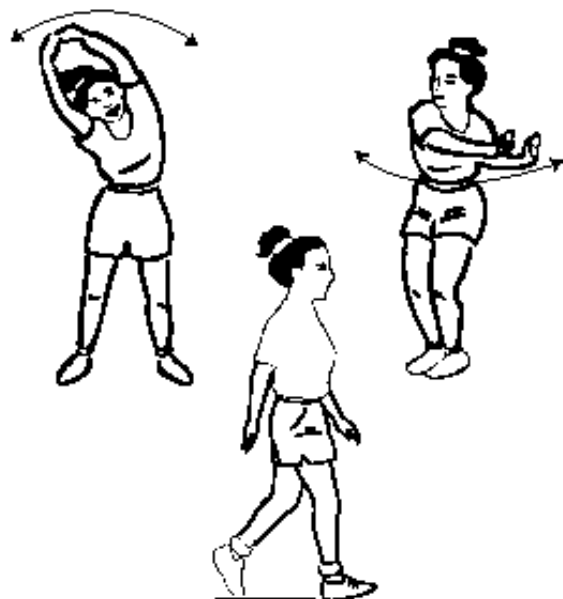
## 11. Estiramiento de las piernas (3)

Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo seis veces.

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California.



# Cómo hacer ejercicio



1. Haga ejercicios de estiramiento. (Vea la hoja de ejercicios de estiramiento.) Luego camine despacio por 5 minutos.



2. Camine rápido por 20 minutos.



3. Camine despacio por 5 minutos.



4. ¡Descanse!

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California



# Haga un hábito de la actividad física

## Planee su horario



Nombre \_\_\_\_\_

**Lleve un control de su progreso diario.  
Comience despacio.**

**Propóngase llegar a los 30 minutos o más por día.**

**Escriba en las columnas el número de minutos  
que está físicamente activo cada día:**

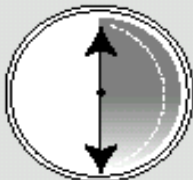


|                               | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------------------|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| <b>Semana 1<br/>(ejemplo)</b> | 5 min.  | 5     | 10     | 10        | 15     | 15      | 15     |
| <b>Semana 1</b>               |         |       |        |           |        |         |        |
| <b>Semana 2</b>               |         |       |        |           |        |         |        |
| <b>Semana 3</b>               |         |       |        |           |        |         |        |
| <b>Semana 4</b>               |         |       |        |           |        |         |        |
| <b>Semana 5</b>               |         |       |        |           |        |         |        |
| <b>Semana 6</b>               |         |       |        |           |        |         |        |
| <b>Semana 7</b>               |         |       |        |           |        |         |        |
| <b>Semana 8</b>               |         |       |        |           |        |         |        |





# Programa para caminar

|                  |  |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <b>Calentamiento</b>                                                              | <b>Caminata</b>                                                                   | <b>Enfriamiento</b>                                                                | <b>Tiempo total</b>                                                                 |
| <b>Semana 1*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>5 minutos                                                       | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 15 minutos                                                                          |
| <b>Semana 2*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>7 minutos                                                       | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 17 minutos                                                                          |
| <b>Semana 3*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>9 minutos                                                       | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 19 minutos                                                                          |
| <b>Semana 4*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>11 minutos                                                      | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 21 minutos                                                                          |
| <b>Semana 5*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>13 minutos                                                      | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 23 minutos                                                                          |
| <b>Semana 6*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>15 minutos                                                      | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 25 minutos                                                                          |
| <b>Semana 7*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>18 minutos                                                      | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 28 minutos                                                                          |
| <b>Semana 8*</b> | Caminar despacio<br>5 minutos                                                     | Caminar rápido<br>20 minutos                                                      | Caminar despacio<br>5 minutos                                                      | 30 minutos                                                                          |

\*Caminar todos los días de la semana



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 2 Manténgase físicamente más activo

Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.

Esta semana voy a:

En Nutrición: \_\_\_\_\_

---

---

---

En Actividad Física: \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Pudo alcanzar su meta?

Sí \_\_\_\_\_ ¿Cómo? \_\_\_\_\_

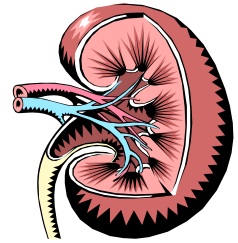
No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_







# ¿Qué es la diabetes?



El cuerpo produce una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a su cuerpo utilizar el azúcar en la sangre (glucosa) para producir energía. Para alguna gente, la insulina no funciona de la manera debida, y para otros, el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar debidamente. Esto puede causar demasiada azúcar en la sangre.

Diabetes significa que hay demasiado azúcar en la sangre. Esto sucede cuando su cuerpo no utiliza bien el azúcar que está en su sangre. Esta azúcar viene de los alimentos que usted come. Hay dos clases de diabetes.

**Diabetes Tipo I:** Es el tipo de diabetes más común en jóvenes. El cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar el azúcar. Para controlar este tipo de diabetes requiere inyecciones de insulina.

**Diabetes Tipo II:** Es el tipo de diabetes más común en adultos. El cuerpo no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes se requieren cambios en las comidas y la actividad física. A veces requiere pastillas orales o inyecciones de insulina para controlar el azúcar en la sangre.

**La diabetes gestacional** es una forma especial de diabetes tipo 2 que ocurre más frecuentemente en mujeres de raza hispana/latina, africana, americana nativa y asiática. Las mujeres obesas y mujeres que tienen una historia familiar de diabetes tienen un alto riesgo de desarrollar este tipo de diabetes. La diabetes gestacional típicamente desaparece al final del embarazo. Pero, 5% a 10% mujeres son diagnosticadas con diabetes tipo 2 inmediatamente después del embarazo. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. A cerca de 40% de las mujeres que tuvieron diabetes gestacional, desarrollarán diabetes 5 a 10 años después del embarazo.



# Síntomas de la diabetes



Tener hambre todo el tiempo



Pérdida de peso inexplicable



Tener mucha sed



Orinar con frecuencia



Fatiga,  
Cansancio



Visión Borrosa



Irritación

*Sesión 3: ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?*

Los dibujos, sino el riñón, son adaptado de: Novo Nordisk Pharmaceuticals 1996 y Integrated Therapeutics Group, Inc., 1998 Cómo convivir con su diabetes



# Problemas que la diabetes puede causar



Vista nublada, Ceguera



Amputación



Fatiga



Llagas



Infarto



Sensaciones  
ardientes en los  
pies, piernas, y  
brazos



Infecciones  
vaginales



Problemas  
con la  
erección

Más:  
**Derrame cerebral**

**Daño a los riñones**

**Problemas digestivos**

**La depresión**

*Sesión 3: ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?*

Los dibujos, sino el riñón, son adaptado de: Novo Nordisk Pharmaceuticals 1996 y Integrated Therapeutics Group, Inc., 1998 Cómo convivir con su diabetes

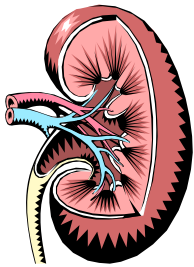


# La diabetes y los riñones, los ojos y los pies



## La diabetes puede causar daño a los riñones

Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre todos los días y quitan desechos del cuerpo con agua extra del cuerpo. Estos desechos combinados con agua se llama orina.

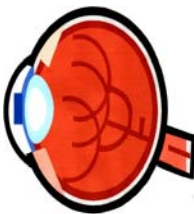


Los riñones y sus vasos capilares son muy delicados. Con la diabetes y la falta de insulina, el azúcar que queda en la sangre y actúa como un veneno y causa problemas en los vasos capilares de los riñones. El azúcar extra empieza salir con los desechos y aparece en la orina.

Si los vasos capilares están dañados, se escapan sustancias o compuestos muy importantes en la orina, por ejemplo como las proteínas. Con el tiempo y daño los vasos capilares no funcionan bien y los desechos no salen del cuerpo y el cuerpo se intoxica.

## La diabetes puede causar daño a los ojos

La diabetes le puede causar cambios en la visión. Cuando los niveles de azúcar en la sangre fluctúan, puede aumentar la presión en el ojo. Si aumenta demasiado la presión en el ojo, el ojo se hinchará, resultando en visión borrosa.



Las complicaciones de la visión más comunes son: cataratas, glaucoma y retinopatía diabética.

El aumento de la presión dentro del ojo causa glaucoma y puede causar daño al nervio óptico si no es tratado.



La retinopatía diabética es el problema ocular más grave causado por la diabetes. A través del tiempo, las fluctuaciones de azúcar sanguíneo dañan los vasos capilares delicados en la retina (la membrana en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen el centro del ojo se llenará de sangre y se obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar la pérdida de la visión o ceguera.

## La diabetes puede causar daño a los pies



La diabetes causa daño en los pies. Usted pierde lentamente la sensibilidad en los dedos de los pies, los pies y las piernas. Por eso, usted no podrá saber cuando sus pies estén lastimados o infectados. Una infección grave en el pie puede causar la amputación de un pie o pierna.

Es importante:

Mantener los pies limpios

Mantener los pies secos

Mantener los pies suaves

Mantener los pies protegidos y seguros





# ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN QUE HAY QUE BUSCAR?

| FÍSICOS                                                                 |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cambio en hábitos de dormir</b>                                      | Tiene problemas con dormir, se despierta seguido durante la noche, quiere dormir más de lo común, incluyendo durante el día. |
| <b>Cambio en hábitos alimenticios</b>                                   | Apetito reducido y pérdida de peso, o más apetito y ganancia de peso.                                                        |
| <b>Pérdida de energía, fatiga</b>                                       | Se siente cansado(a) todo el tiempo.                                                                                         |
| <b>Sentimientos de inquietud</b>                                        | Siente ansiedad todo el tiempo y no poder estar quieto(a).                                                                   |
| <b>Libido disminuido</b>                                                | Pérdida de interés en el sexo o la intimidad.                                                                                |
| <b>Síntomas físicos persistentes</b>                                    | Incluye dolores de cabeza, dolores crónicos, constipación u otros problemas digestivos que no responden al tratamiento.      |
| <b>Accidentes frecuentes</b>                                            | Lesiones no intencionales, contusiones.                                                                                      |
| PSICOLÓGICOS                                                            |                                                                                                                              |
| <b>Pérdida de interés en actividades cotidianas</b>                     | Pérdida de interés en hacer cosas que antes disfrutaba.                                                                      |
| <b>Estado de ánimo deprimido</b>                                        | Está persistentemente triste, siente ansiedad, irritabilidad, o estados de ánimo “vacíos.”                                   |
| <b>Pesimismo, desesperación</b>                                         | Uno siente que nada está bien.                                                                                               |
| <b>Aislamiento o retiro</b>                                             |                                                                                                                              |
| <b>Culpabilidad, sentimiento de inutilidad</b>                          | Siente que nunca hace nada bien; culpabilidad inapropiada.                                                                   |
| <b>Tristeza matutina</b>                                                | Se siente peor en la mañana que en el resto del día.                                                                         |
| <b>Mayor enojo</b>                                                      | Discusiones frecuentes o pérdida de temperamento.                                                                            |
| <b>Pérdida de interés en la atención personal y apariencia personal</b> |                                                                                                                              |
| PENSAMIENTO                                                             |                                                                                                                              |
| <b>Menos concentración y menos habilidad para prestar atención</b>      | No puede ver TV ni leer porque otros pensamientos o sentimientos se interponen.                                              |
| <b>Confusión, mala memoria</b>                                          | Menor capacidad para recordar las cosas de lo común.                                                                         |
| <b>Proceso lento de pensamiento</b>                                     | Dificultad con la toma de decisiones.                                                                                        |
| <b>Pensamientos de suicidio</b>                                         | Quiere morirse; piensa en formas de hacerse daño.                                                                            |







# ¿CUÁL ES LA DEPRESIÓN?

A pesar de que la depresión es algo común entre las personas de todas edades y grupos étnicos, hay ciertos grupos que son afectados más que otros:

- ✓ La depresión es dos veces más común entre las mujeres que entre los hombres.
- ✓ Los hispanos tienen mayores tasas de depresión que los blancos que no son hispanos.
- ✓ La depresión ocurre más a menudo entre los adultos de 25 a 44 años, según estudios basados en la población estadounidense.

La depresión es un problema de ánimo que a menudo coexiste con otros problemas mentales/emocionales o físicos, tales como la ansiedad y diabetes, respectivamente. El sufrimiento que resulta de la depresión severa no solamente afecta al individuo sino también a los miembros de su familia y amistades.

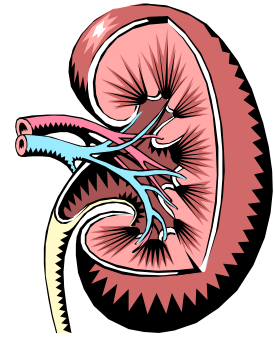
La depresión se define como un estado emocional marcado por un estado de tristeza profunda, sentimientos de que uno no vale nada, culpabilidad y ansiedad. Casi todos los adultos experimentarán dichas emociones con la pérdida de un ser querido, pérdida de empleo, u otros eventos trágicos.

La depresión severa difiere de estas emociones negativas normales en duración e intensidad. La depresión severa no consiste de un estado de ánimo “triste” pasadero, ni de una señal de debilidad personal. Las personas que padecen de depresión severa necesitan ayuda para recuperarse.

A pesar de que los síntomas pueden durar semanas, meses, o años sin tratamiento, las personas con depresión pueden recuperarse con un tratamiento adecuado.



# ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?



Nombre: \_\_\_\_\_

Factores de riesgo son rasgos o hábitos que hace que una persona tenga más probabilidad de desarrollar diabetes. Márquelos que tiene usted. Piense en los factores de riesgo de su familia también.

## **Factores de riesgo de la diabetes que podemos controlar y cambiar**

Márquelos que tiene usted:

- ☐ Sobrepeso
- ☐ Inactividad física
- ☐ Hábito de fumar

## **Factores de riesgo de la diabetes que no podemos controlar ni cambiar**

- ☐ Edad (más de 45 años, riesgo sube con más de 65 años)
- ☐ Una mujer que tuvo un niño que pesó más de 9 libras (4 kilogramos)
- ☐ Hermano o hermana con diabetes
- ☐ Padre con diabetes
- ☐ Origen hispano/latino, americano nativo, americano africano, o asiático

Cuantos más factores de riesgo marque, mayor riesgo tendrá para desarrollar la diabetes. Hable con su médico acerca del riesgo que tenga.

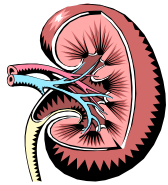




# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 3

¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_

*Sesión 3: ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?*





# Trajeta de bolsillo *Salud para su Corazón*

Para hacer su propia tarjeta de bolsillo, recorte por la línea de puntos, pegue las dos partes de atrás de la tarjeta y dóblela por mitad.

## ¡Haga lo siguiente para un Corazón sonriente!

- Más  + frutas, verduras y granos  
+ actividad física
- Menos  – grasa, colesterol y sodio  
– sobrepeso 
- Cero  0 cigarrillos  
= Salud para su Corazón

Para más información, llame al (301) 592-8573  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre  
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD



## Salud para su Corazón

Prevenga las enfermedades  
del corazón.  
Mídase la presión arterial  
y el nivel de colesterol  
en la sangre.



Nombre \_\_\_\_\_

(doblar)

## ¡Atención! Conozca estos números: Le pueden salvar la vida.

| Presión Arterial                                                                                         | Nivel de colesterol                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lo mejor es tener una lectura menos de 120/80. Una lectura de 140/90 ó más indica presión arterial alta. | Lo mejor es tener un nivel de colesterol menos de 200. Un nivel de 240 ó más alto puede causar un ataque al corazón. |

Si tiene la presión y el colesterol en un nivel normal, mídase la presión una vez al año y el nivel de colesterol una vez cada 5 años.

## SU RÉCORD PERSONAL DE LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL

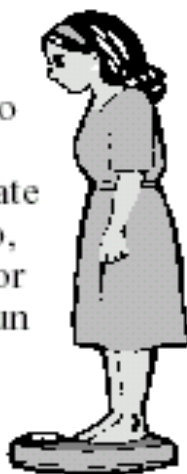
|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |
|  | / |  |



# Tome acción hoy para estar saludable y no tener alta presión más tarde— ¡Prevenga la presión arterial alta!

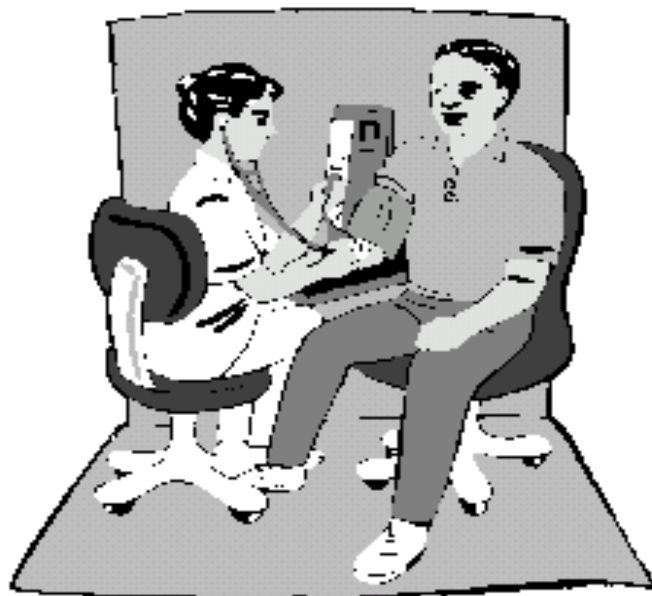
## Para prevenir la presión arterial alta:

1. **Trate de mantener un peso saludable.** Trate de no aumentar de peso. Pierda peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, alrededor de  $\frac{1}{2}$  a 1 libra por semana hasta que alcance un peso saludable.
2. **Esté activo todos los días.** Puede caminar, bailar, usar las escaleras, practicar deportes o realizar cualquier actividad que le guste.
3. **Use menos sal y sodio cuando cocine.** Compre alimentos marcados en la etiqueta “sin sodio”, “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Quite el salero de la mesa.
4. **Coma más frutas, verduras, pan integral de trigo y cereales y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.**
5. **Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.** Los hombres que beben no deberán tomar más de una o dos tragos por día. Las mujeres que beben no deberán tomar más de un trago por día. Las mujeres embarazadas no deberán beber nada de alcohol.



## Para bajar la presión arterial alta:

1. **Lleve a la práctica estos consejos:**
  - mantener un peso saludable.
  - estar activo todos los días.
  - comer menos alimentos con alto contenido de sal y de sodio.
  - comer más frutas, verduras, pan integral de trigo y cereales y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.
  - tomar menos bebidas alcohólicas.
2. **Tome su medicina como el médico le indique.**
3. **Mídase la presión arterial con frecuencia.**



# ¡Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos!



Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber sobre la elección de alimentos con bajo contenido de sodio. Esta es la etiqueta de los chicharos congelados. La etiqueta le dice:

## Chicharos congeladas

| Nutrition Facts                                          |                     |
|----------------------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup                                     |                     |
| Servings Per Container about 3                           |                     |
| Amount Per Serving                                       |                     |
| Calories 60                                              | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                                           |                     |
| Total Fat 0g                                             | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                                         | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                                          | 0%                  |
| Sodium 125mg                                             | 5%                  |
| Total Carbohydrate 11g                                   | 4%                  |
| Dietary Fiber 6g                                         | 22%                 |
| Sugars 5g                                                |                     |
| Protein 5g                                               |                     |
| Vitamin A 15%                                            | Vitamin C 30%       |
| Calcium 0%                                               | Iron 6%             |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. |                     |

### ■ Cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes en la etiqueta son para una porción. Por lo tanto, si usted come más o menos de una porción, tendrá que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si usted come 1 taza de chicharos, estará comiendo dos porciones. Usted tiene que doblar la cantidad de sodio indicada en la etiqueta.

### ■ Nutrientes

En la etiqueta hay una lista con la cantidad de sodio que contiene una porción. Estas cantidades se dan en miligramos (mg).

### ■ Número de porciones

El tamaño de la porción es igual a 1/2 taza. En el paquete hay unas tres porciones.

### ■ Valor porcentual diario

El valor porcentual (%) diario le ayuda a comparar productos y le dice enseguida si el alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio. Busque y elija productos con el valor porcentual diario más bajo que encuentre de sodio.

\* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

**La decisión es suya—  
¡Compare!**

**¿Cuál elegiría usted?**

**Los chicharos congelados tienen menos sodio.** Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan menos sodio para ayudar a que su corazón se mantenga saludable.

| Calories 60      | Calories from Fat 0 |
|------------------|---------------------|
| % Daily Value*   |                     |
| Total Fat 0g     | 0%                  |
| Saturated Fat 0g | 0%                  |
| Cholesterol 0mg  | 0%                  |
| Sodium 125mg     | 5%                  |

| Calories 60      | Calories from Fat 0 |
|------------------|---------------------|
| % Daily Value*   |                     |
| Total Fat 0g     | 0%                  |
| Saturated Fat 0g | 0%                  |
| Cholesterol 0mg  | 0%                  |
| Sodium 300mg     | 16%                 |

### Chicharos congelados

Una porción (1/2 taza) de chicharos congelados tienen solo 5 por ciento del valor diario de sodio.

### Chicharos en lata

Una porción (1/2 taza) de chicharos en lata tiene 16 por ciento del valor diario de sodio. Eso es más de tres veces el sodio que se encuentra en una porción de chicharos congelados.







# Elija los mejores alimentos para Mariano

Mariano, el marido de Virginia, tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico. El médico le dijo que comiera menos sodio. Fíjese en las etiquetas de los alimentos para ayudar a Virginia a elegir los alimentos que le permitirán a Mariano seguir el consejo del médico. Anote a la derecha de las etiquetas el número elegido de cada par de etiquetas.

## 1 — Jugo de tomate

| Nutrition Facts                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Serving Size 8 fl. oz. (240 ml) |                     |
| Servings Per Container 4        |                     |
| Amount Per Serving              |                     |
| Calories 50                     | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                  |                     |
| Total Fat 0g                    | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                 | 0%                  |
| Sodium 860mg                    | 36%                 |
| Total Carbohydrate 0g           | 3%                  |
| Dietary Fiber 1g                | 4%                  |
| Sugars 7g                       |                     |
| Protein 2g                      |                     |
| Vitamin A 20%                   | • Vitamin C 40%     |
| Calcium 2%                      | • Iron 8%           |

## 2 — Jugo de naranja

| Nutrition Facts                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Serving Size 8 fl. oz. (240 ml) |                     |
| Servings Per Container 8        |                     |
| Amount Per Serving              |                     |
| Calories 110                    | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                  |                     |
| Total Fat 0g                    | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                 | 0%                  |
| Sodium 5mg                      | 0%                  |
| Total Carbohydrate 26g          | 9%                  |
| Dietary Fiber 0g                | 0%                  |
| Sugars 22g                      |                     |
| Protein less than 1g            |                     |
| Vitamin A**                     | • Vitamin C 100%    |
| Calcium 2%                      | • Iron**            |

Tiene menos sodio

\*\*No es fuente importante de estos nutrientes.

## 3 — Chicharos congeladas

| Nutrition Facts                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup (121g)    |                     |
| Servings Per Container about 3 |                     |
| Amount Per Serving             |                     |
| Calories 60                    | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                 |                     |
| Total Fat 0g                   | 0%                  |
| Saturated Fat 0g               | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                | 0%                  |
| Sodium 125mg                   | 5%                  |
| Total Carbohydrate 11g         | 4%                  |
| Dietary Fiber 6g               | 22%                 |
| Sugars 5g                      |                     |
| Protein 5g                     |                     |
| Vitamin A 15%                  | • Vitamin C 30%     |
| Calcium 0%                     | • Iron 6%           |

## 4 — Chicharos en lata

| Nutrition Facts                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup (121g)    |                     |
| Servings Per Container about 3 |                     |
| Amount Per Serving             |                     |
| Calories 60                    | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                 |                     |
| Total Fat 0g                   | 0%                  |
| Saturated Fat 0g               | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                | 0%                  |
| Sodium 380mg                   | 16%                 |
| Total Carbohydrate 12g         | 4%                  |
| Dietary Fiber 3g               | 14%                 |
| Sugars 4g                      |                     |
| Protein 4g                     |                     |
| Vitamin A 6%                   | • Vitamin C 10%     |
| Calcium 2%                     | • Iron 8%           |

Tiene menos sodio

\*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



# Elija los mejores alimentos para Mariano

## 5 — Tortillas de maíz

| Nutrition Facts          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Serving Size 2 tortillas |                      |
| Servings Per Container 5 |                      |
| Amount Per Serving       |                      |
| Calories 130             | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value *          |                      |
| Total Fat 1.5g           | 2%                   |
| Saturated Fat 0g         | 0%                   |
| Cholesterol 0mg          | 0%                   |
| Sodium 90mg              | 4%                   |
| Total Carbohydrate 26g   | 9%                   |
| Dietary Fiber 2g         | 8%                   |
| Sugars 0g                |                      |
| Protein 2g               |                      |
| Vitamin A 2%             | Vitamin C 0%         |
| Calcium 8%               | Iron 4%              |

## 6 — Tortillas de harina

| Nutrition Facts          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Serving Size 2 tortillas |                      |
| Servings Per Container 5 |                      |
| Amount Per Serving       |                      |
| Calories 160             | Calories from Fat 30 |
| % Daily Value*           |                      |
| Total Fat 3g             | 5%                   |
| Saturated Fat 0.5g       | 3%                   |
| Cholesterol 0mg          | 0%                   |
| Sodium 290mg             | 12%                  |
| Total Carbohydrate 27g   | 9%                   |
| Dietary Fiber 3g         | 12%                  |
| Sugars 1g                |                      |
| Protein 4g               |                      |
| Vitamin A**              | Vitamin C* *         |
| Calcium**                | Iron 8%              |

Tiene  
menos  
sodio

\*\*No es fuente importante de estos nutrientes.

## 7 — Pollo en lata

| Nutrition Facts                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 3 oz                  |                      |
| Servings Per Container about 2 1/2 |                      |
| Amount Per Serving                 |                      |
| Calories 90                        | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value *                    |                      |
| Total Fat 1.5g                     | 3%                   |
| Saturated Fat 1g                   | 5%                   |
| Cholesterol 40mg                   | 12%                  |
| Sodium 345mg                       | 15%                  |
| Total Carbohydrate less than 1g    | 0%                   |
| Dietary Fiber less than 1g         |                      |
| Sugars 0g                          |                      |
| Protein 17g                        |                      |
| Vitamin A 0%                       | Vitamin C 0%         |
| Calcium 0%                         | Iron 0%              |

## 8 — Pollo al horno (pechugas sin pellejo deshuesadas)

| Nutrition Facts          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Serving Size 3 oz        |                      |
| Servings Per Container 4 |                      |
| Amount Per Serving       |                      |
| Calories 110             | Calories from Fat 10 |
| % Daily Value *          |                      |
| Total Fat 1g             | 2%                   |
| Saturated Fat 0g         | 0%                   |
| Cholesterol 75mg         | 23%                  |
| Sodium 30mg              | 1%                   |
| Total Carbohydrate 0g    | 0%                   |
| Dietary Fiber 0g         |                      |
| Sugars 0g                |                      |
| Protein 25g              |                      |
| Vitamin A 0%             | Vitamin C 0%         |
| Calcium 0%               | Iron 4%              |

Tiene  
menos  
sodio

\*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



# Elija los mejores alimentos para Mariano

## 9 — Pretzels (finitos)

| Nutrition Facts                           |                     |
|-------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 oz (28g/about 10 pretzels) |                     |
| Servings Per Container 16                 |                     |
| Amount Per Serving                        |                     |
| Calories 100                              | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value *                           |                     |
| Total Fat 0g                              | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                          | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                           | 0%                  |
| Sodium 480mg                              | 20%                 |
| Total Carbohydrate 22g                    | 7%                  |
| Dietary Fiber 1g                          | 4%                  |
| Sugars 1g                                 |                     |
| Protein 2g                                |                     |
| Vitamin A 0%                              | • Vitamin C 0%      |
| Calcium 0%                                | • Iron 2%           |

## 10 — Chips de tortilla (al horno)

| Nutrition Facts                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz (28g/about 8 chips) |                      |
| Servings Per Container 8              |                      |
| Amount Per Serving                    |                      |
| Calories 120                          | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value *                       |                      |
| Total Fat 1.5g                        | 2%                   |
| Saturated Fat 0g                      | 0%                   |
| Cholesterol 0mg                       | 0%                   |
| Sodium 170mg                          | 7%                   |
| Total Carbohydrate 23g                | 8%                   |
| Dietary Fiber 1g                      | 4%                   |
| Sugars 0g                             |                      |
| Protein 2g                            |                      |
| Vitamin A 0%                          | • Vitamin C 0%       |
| Calcium 4%                            | • Iron 4%            |

Tiene  
menos  
sodio

\*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.





# El sodio en los alimentos

## Elija con MÁS frecuencia

(Alimentos con contenido más bajo de sodio)

- Pollo y pavo (a los que se les ha quitado el pellejo)

- Pescado fresco



- Quesos con bajo contenido o contenido reducido de sodio

- Chips, nueces, pretzels con bajo contenido de sodio o sin sal



- Arroz, fideos o pastas simples

- Algunos cereales fríos, listos para comer, con contenido mínimo de sodio

- Sopas con bajo contenido o contenido reducido de sodio

- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin agregado de sal

- Especias, hierbas y aderezos como cilantro, perejil, ajo en polvo, cebolla en polvo, vinagre y jugo de limón



## Elija con MENOS frecuencia

(Alimentos con alto contenido de sodio)

- Carnes ahumadas y curadas, como tocino, jamón, chorizos, salchichas o mortadela



- Pescado en lata, como atún y sardinas, bacalao seco salado

- Casi todos los quesos



- Saladitos, como chips, crackers, nueces, "pretzels"

- Arroz rápido, mezclas de arroz, papas o fideos en cajas

- Algunos cereales fríos, listos para comer, con alto contenido de sodio

- Sopas en lata regulares, sopas instantáneas



- Verduras en lata regulares, pickles, aceitunas, verduras en encurtido

- Condimentos y aderezos como salsa de soya, ketchup, sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo, sustancias para ablandar la carne, adobo, alcaparras y glutamato monosódico (GMS)



# Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio.

Los alimentos bajos en sal y sodio pueden ayudarle a prevenir y controlar la presión arterial alta y ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

## ¿Sabe usted cuál es su presión arterial?

Lo mejor es tener una presión arterial menor de **120/80**.  
Si su presión arterial es de **140/90** ó más, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión no desaparece por su cuenta. Pídale a su médico que le ayude a bajarla.  
Si no sabe cuál es su presión arterial, pregúntele a su médico.

**Anote aquí su presión arterial:**



## ¡DELE SABOR A LA COMIDA!

**Descubra el gran sabor que puede agregar a sus platillos con las especias y hierbas.**

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer menos sal y sodio.

Para que la comida resulte sabrosa con menos sal, uso cilantro, comino, ajo fresco, perejil, cebolla, pimientos verdes, orégano y también una pizca de chile picante cuando cocino. En mi familia todos se acostumbraron al sabor de la comida con menos sal.



Para dejar de usar sal en el salero pruebe la receta secreta de Doña Fela.

**Llene el salero con esta mezcla de hierbas y especias y úselo para sazonar los alimentos en vez de sal:**

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| 1/4 | taza aji (chile) en polvo              |
| 2   | cucharadas pimentón en polvo (paprika) |
| 2   | cucharaditas orégano                   |
| 1   | cucharadita ajo en polvo               |
| 1   | cucharadita pimienta negra             |
| 1/2 | cucharadita pimienta colorada          |
| 1/2 | cucharadita mostaza seca               |



## Empece hoy mismo a hacer estos cambios.

### Cuando haga las compras

1. Compre verduras frescas, congeladas, o enlatadas, sin sal.
2. Compre ajos frescos o en polvo en lugar de sal con ajo. 
3. Compre los alimentos con etiquetas en las que se lee: "bajo contenido de sodio" (low sodium), "sin sodio" (sodium free), o "sin agregado de sal" (no salt added).

### Cuando cocine

1. Use la mitad de la cantidad de sal que usa normalmente.
2. Cuando cocine frijoles, arroz, fideos y verdura, ponga poca sal o nada de sal al agua. 
3. Reduzca la cantidad de carne de res y de cerdo y las aves ahumadas, curadas y elaboradas como jamón, mortadela o chorizo.

### Cuando coma

1. Quite el salero de la mesa o llénelo con una mezcla de hierbas y especias. 
2. Elija fruta y verduras en lugar de bocadillos salados como papitas y tostaditas.



Mariano sabe controlar su presión arterial alta. Para no olvidarse, toma las pastillas para la presión alta con el desayuno todos los días. Ya no fuma y también sale a caminar a diario. Mariano descubrió que la comida puede tener buen sabor con menos sal y sodio.

**¡Haga su promesa para lograr lo que Mariano ha hecho! Considere estos ejemplos:**

#### Desayuno

Preparar avena con leche con 1% de grasa, pasas, canela y nada de sal.

#### Almuerzo

Usar el pollo sobrante del día anterior para hacer un sándwich en lugar de usar carnes frías.



#### Cena

Preparar sopa de verduras con la mitad de la sal que generalmente usa.



#### Entre las comidas

Comer una naranja sin sal en lugar de papitas saladas.

**Anote los cambios que tratará de hacer esta semana**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!**



# Sugerencias para comer menos sal y sodio

---

1. Lea la etiqueta de los alimentos para elegir los alimentos que tengan menos sodio.

2. Coma menos alimentos en lata y preparados (ahumados, salados) que tienen alto contenido de sodio (por ejemplo, mortadela, chicharrones, chorizos, peperoni, salami, salchichas, sopas en lata regulares, de sobre o instantáneas, quesos y “chips” saladitos).



3. Coma frutas y verduras en lugar de bocadillos salados.
4. Coma menos galletitas y nueces saladas. Pruebe las nueces sin sal y las galletitas con poco o nada de sodio.

5. Coma menos aceitunas y pickles.

6. Si le pone sal a la comida, use la mitad de la que normalmente usa cuando cocina.

7. Sazone los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.



8. Use menos cubos de caldos, adobo, alcaparras y salsa de soya. Si usa estos condimentos, no agregue sal a la comida.

9. Use ajo **en polvo** y cebolla **en polvo** en lugar de sal con ajo o sal con cebolla.

10. Quite el salero de la mesa.

11. Coma fruta sin agregarle sal.



12. Cuando coma afuera, pida que no le agreguen sal a su porción, especialmente con las papas fritas.





# Use hierbas y especias en lugar de sal

---

**Ají (chile) en polvo:** Uselo en sopas, ensaladas y verduras.

**Albahaca:** Usela en sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes.

**Canela:** Usela en ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

**Clavo de olor:** Uselo en sopas, ensaladas y verduras.



**Eneldo y semilla de eneldo:** Uselo en pescados, sopas, ensaladas y verduras.

**Jengibre:** Uselo en sopas, ensaladas, verduras y carnes.



**Mejorana:** Usela en sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo.

**Nuez moscada:** Usela en verduras, carnes y bocadillos.

**Orégano:** Uselo en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

**Perejil:** Uselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

**Romero:** Uselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.

**Salvia:** Usela en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.



**Tomillo:** Uselo en ensaladas, verduras, pescado y pollo.



**Nota:** Para empezar, use pequeñas cantidades de estas hierbas y especias para ver si le gustan.



# Habichuelas (frijoles) rosadas a la caribeña

**Este es un delicioso plato económico. No le agregue manteca ni grasa para que el contenido de grasa se mantenga bajo. Sirvalo con arroz cocido sin sal.**

- |                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 libra de habichuelas o frijoles rosados     | 1. Enjuague y limpie las habichuelas para quitarles las piedras o la tierra. Ponga las habichuelas en una olla grande y agregue 10 tazas de agua. Coloque la olla en el refrigerador y deje las habichuelas en remojo hasta el día siguiente. |
| 10 tazas de agua                              |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 plátanos verdes medianos, finamente picados | 2. Cocine las habichuelas hasta que estén blandas. Si es necesario, agregue más agua mientras se están cocinando.                                                                                                                             |
| 1 cebolla mediana, finamente picada           | 3. Añada los plátanos, el tomate, el pimiento, el ajo, la cebolla, y la sal. Continúe cocinando a fuego suave hasta que los plátanos estén blandos.                                                                                           |
| 1 pimiento rojo pequeño, finamente picado     |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 dientes de ajo, finamente picados           |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 tomate grande, finamente picado             |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 1/2 cucharadita de sal                      |                                                                                                                                                                                                                                               |

Sirve: 16 porciones  
Tamaño de la porción: 1/2 taza  
Cada porción proporciona:  
Calorías: 133  
Grasa total: menos de 1 g  
Grasa saturada: menos de 1 g  
Colesterol: 0 mg  
Sodio: 205 mg  
Calcio: 39 mg  
Hierro: 2 mg

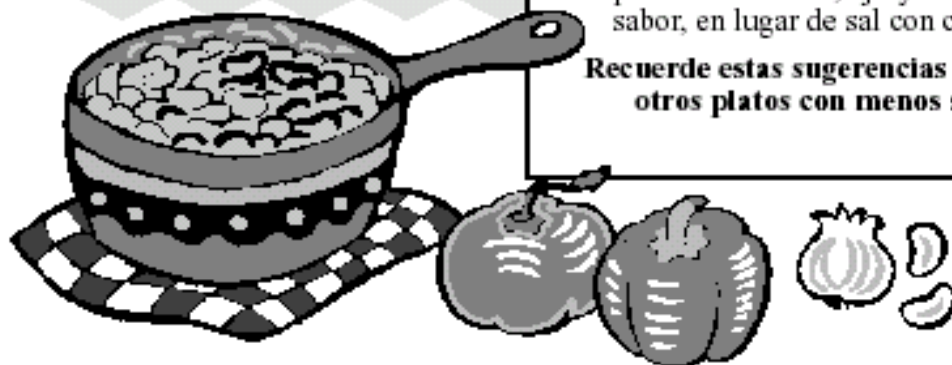
## Sugerencias rápidas

**Esta receta tiene menos sal y sodio que la mayoría de los platos con habichuelas.**

**Lleva:**

- habichuelas secas en lugar de habichuelas en lata
- solo 1 1/2 cucharadita de sal para una olla entera de habichuelas
- tomates frescos en lugar de tomates en lata
- pimientos frescos, ajo y cebolla para darle sabor, en lugar de sal con cebolla o ajo.

**Recuerde estas sugerencias para preparar otros platos con menos sal y sodio.**



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 4

Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

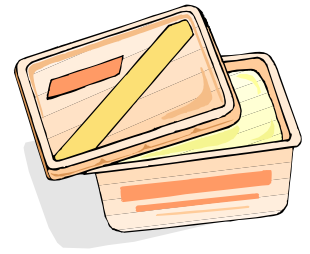
**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_







# La verdad sobre el colesterol y las grasas



## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Proviene de dos fuentes. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que usted esté saludable. Además el colesterol proviene de los alimentos que comemos. El colesterol que circula en la sangre se llama colesterol sanguíneo. El hígado produce este colesterol. El colesterol que proviene de los alimentos que comemos se le llama colesterol alimentario.

Nuestro cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares, que ayudan a absorber la grasa. El cuerpo fabrica todo el colesterol que necesita.

Si ustedes tienen un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, corren más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y varios otros problemas de salud.

| <b>Cantidad deseable de colesterol en la sangre:</b> | <b>Frontera para contenido alto de colesterol:</b> | <b>Contenido alto de colesterol:</b> |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Menos de 200 mg/dL                                   | 200 a 239 mg/dL                                    | 240 mg/dL o más                      |



**Nota:** estas categorías se aplican a cualquier persona de 20 o más años de edad.

## LDL vs. HDL – Colesterol

Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos. Cuando el nivel de las LDLs es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias endureciéndolas. La apertura de las arterias puede quedar más estrecha y obstruida. Por eso es que al colesterol LDL se lo llama generalmente colesterol "malo."

Las lipoproteínas de alta densidad, o HDL, ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se lo llama generalmente colesterol "bueno."



# Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol.

Los alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol pueden ayudarle a disminuir su nivel de colesterol en la sangre, a bajar de peso y a prevenir las enfermedades del corazón. También le ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

**¿Sabe usted cuál es su nivel de colesterol?**

**El significado de su colesterol es:**

**Menos de 200** ¡Buena noticia!

**200 a 239** ¡Alerta! Este nivel necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios en lo que come, en su actividad y su peso.

**240 ó más** ¡Peligro! Usted está en alto riesgo de tener las arterias obstruidas lo que puede resultar en un ataque al corazón.

**Anote aquí el número de su nivel de colesterol en la sangre:**



**¡Haga cambios hoy para mejorar la salud de su corazón!**

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer alimentos con menos grasa y menos colesterol.

**Cómo conseguí que mi familia cambiara la leche entera por la leche descremada.**

Para que mi familia pasara de tomar leche entera a leche sin grasa, el primer mes les serví la leche entera mezclada con leche con 2% de grasa. El segundo mes mezclé leche con 2% de grasa con leche con 1% de grasa. Finalmente, mezclé leche con 1% de grasa con leche sin grasa hasta que solo estaban tomando leche sin grasa. Pronto ni notaron la diferencia.



## Haga algunos de estos cambios sencillos:

### Cuando haga las compras

1. Compre leche sin grasa o con 1% de grasa y queso sin grasa o con poca grasa.
2. Compre un rociador ("spray") de aceite para cocinar. Rocíe las sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlas.
3. Lea las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol

### Cuando cocine

1. Corte la grasa de la carne. Quite el pellejo y la grasa al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
2. Cocine la carne molida y haga escurrir la grasa.
3. Enfríe la sopa y quítele la capa de grasa.

### Cuando coma

1. Use mayonesa, aderezos y crema agria sin grasa o bajos en grasa.
2. Use pequeñas cantidades de margarina suave en lugar de mantequilla.
3. Elija frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa, como papitas fritas.



Virginia sabe que si come alimentos con alto contenido de grasa saturada aumentará su nivel de colesterol. Por eso ha cambiado la receta de su pastel favorito por otra con margarina, leche descremada y queso crema semidescremado. Así el pastel resulta sabroso pero con menos grasa, grasa saturada y colesterol.

## ¡Haga su promesa para lograr lo que ha hecho Virginia! Considere estos ejemplos.



### Desayuno

Usar leche sin grasa en el café o cereales.

### Almuerzo

Hacer un sándwich de pavo. Incluir una zanahoria y una banana como postre.



### Cena

Quitar el pellejo al pollo antes de cocinarlo. Sazonar el pollo con jugo de limón, cilantro y tomates antes de ponerlo al horno.

### Entre las comidas

Comer una manzana en lugar de tostaditas grasosas.

## Anote aquí los cambios que hará esta semana:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!**



## El significado del colesterol HDL y LDL

### Colesterol HDL (bueno): ¡Manténgalo alto!

|                          |                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>60 mg/dL o más</b>    | ¡Buena noticia!                                                                                                                              |
| <b>35 a 59 mg/dL</b>     | Entre más alto mejor. Para <b>subir el HDL</b> trate de mantenerse activo y pierda peso si tiene sobrepeso.                                  |
| <b>Menos de 35 mg/dL</b> | Usted tiene alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para <b>subir el HDL</b> trate de mantenerse activo y pierda peso si tiene sobrepeso. |

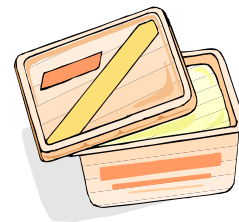
### Colesterol LDL (malo): ¡Manténgalo bajo!

|                           |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Menos de 130 mg/dL</b> | ¡Buena noticia!                                                                                                                                                                              |
| <b>130 a 159 mg/dL</b>    | Esté alerta. Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que come, su actividad y su peso. Si tiene 2 ó más factores de riesgo, visite al médico para que le ayude a bajar el LDL. |
| <b>160 mg/dL o más</b>    | ¡Peligro! Usted tiene alto riesgo de tener las arterias del corazón obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Visite a su médico.                                           |

Si su colesterol total es de 200 mg/dL ó más y su HDL es menos de 35 mg/dL, el médico puede hacerle un análisis de sangre para medir el colesterol LDL.



# Los Triglicéridos



Muchas veces cuando el médico hace una prueba de sangre para medir el colesterol, también mide los triglicéridos sanguíneos. Los triglicéridos son la forma de grasa más común en el cuerpo. Son asociadas con el colesterol en la sangre.

El cuerpo convierte la comida a energía. Lo que no se usa inmediatamente se convierte a triglicéridos. La sangre transporta los triglicéridos a las células para almacenamiento. Entre comidas hormonas controlan la liberación de los triglicéridos de las células para manter el nivel de energía en el cuerpo.

Niveles de triglicéridos sanguíneos altos son relacionados con enfermedades del corazón. Gente con diabetes muchas veces tiene el nivel de triglicéridos alto por consecuencia de esa enfermedad.

| Estado     | Nivel de Triglicéridos |
|------------|------------------------|
| Normal     | Menos de 150 mg/dL     |
| Medio Alto | 150 a 199 mg/dL        |
| Alto       | 200 a 499 mg/dL        |
| Muy Alto   | 500 mg/dL o más        |

Son basados a niveles de triglicéridos en ayunas.



## ¿Qué es la grasa?

Los alimentos contienen tipos diferentes de grasa—grasa saturada y grasa insaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de la grasa saturada y la grasa insaturada.

**La grasa saturada es la más dañina para el corazón. La grasa saturada eleva el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa en su alimentación. Algunos ejemplos son:**

- La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada.
- La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente.

### **COMO DISMINUIR EL CONSUMO DE LA GRASA, LA GRASA SATURADA Y EL COLESTEROL\***

Para disminuir el consumo de la grasa saturada y el colesterol haga las siguientes selecciones de alimentos:

- **Limite su consumo de carne, mariscos y aves a no más de 5 a 7 onzas (cocidas) diarias. Use la carne de ave (sin la piel) o pescado, más frecuentemente que la carne roja. Cuando la consuma, la carne roja debe ser magra o sin grasa, con toda la grasa visible recortada.**
- **Escoja productos de leche descremada, por ejemplo leche descremada (skim milk) o leche de 1%, yogurt y quesos con bajo contenido de grasa (low fat).**
- **No use más de tres yemas de huevo a la semana incluyendo aquellas que hayan sido usadas al cocinar.**
- **Limite su consumo de camarones, langosta, sardinas y vísceras**
- **Use margarinas y aceites vegetales insaturados, como aceite de canola o aceite de oliva en vez de mantequilla, manteca o grasa animal, manteca vegetal hidrogenada y otras grasas saturadas. Escoja productos que muestren más grasa insaturada que grasa saturada en la etiqueta.**
- **Limite el consumo de cualquier tipo de grasa.**
- **Hornee o ase los alimentos en vez de freírlos.**
- **Evite las carnes procesadas tales como la salchicha y carnes frías para sándwiches.**
- **Corte los alimentos comercialmente preparados y procesados, hechos con grasa o aceites saturados. Lea las etiquetas para que pueda usted escoger aquellos alimentos que son bajos en grasas saturadas. La grasa saturada se encuentra generalmente en los alimentos derivados de los animales.**

\* Adaptado de: Service Master Food Management Services SM#5001, 1991.



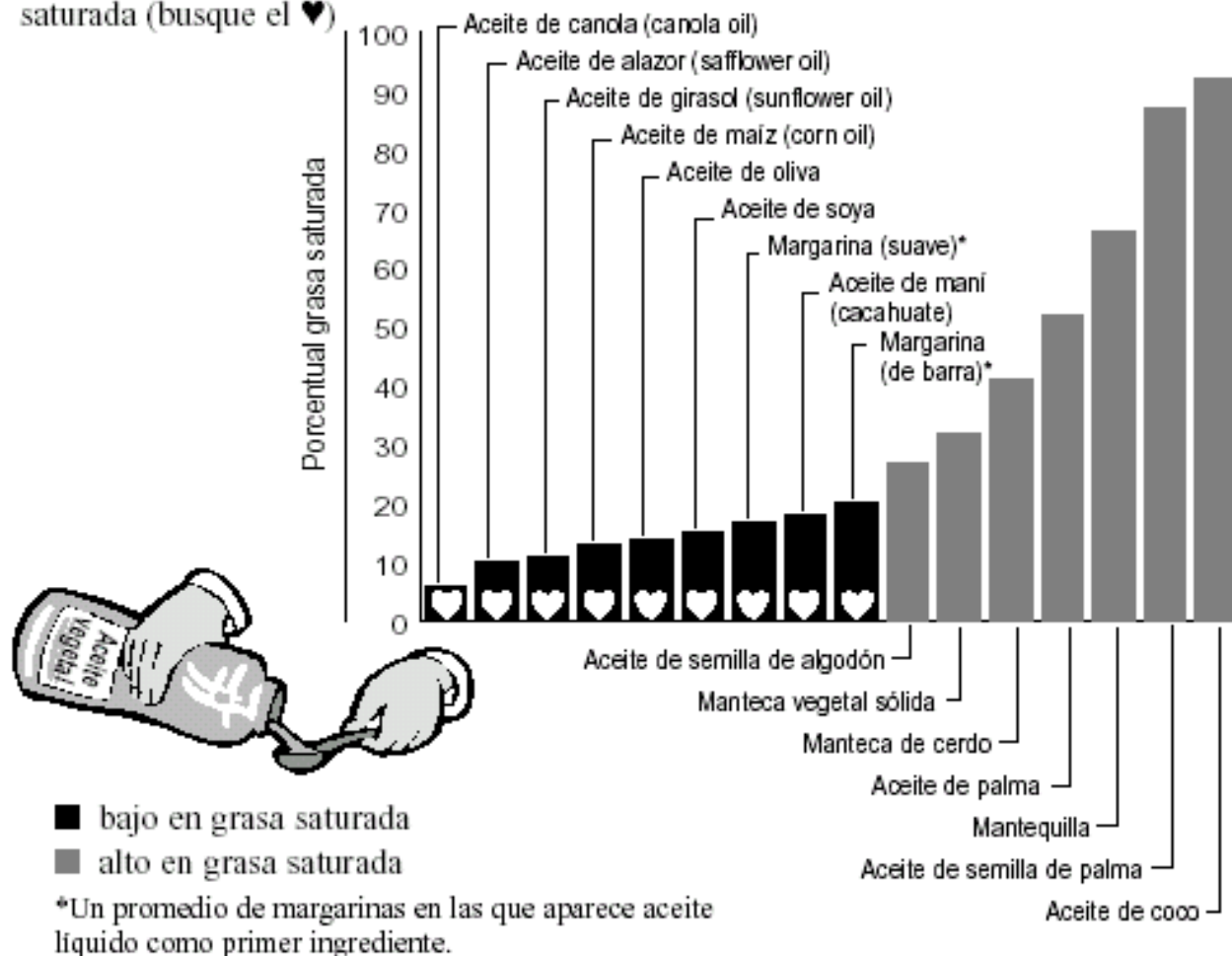


# Grasas y aceites para elegir

Coma menos grasas y aceites de cualquier tipo. Cuando use grasas y aceites, escoja los que tengan menos grasa saturada.

| Elija con <b>más</b> frecuencia<br>( <b>Menos</b> saturados)   | Elija con <b>menos</b> frecuencia<br>( <b>Más</b> saturados) |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ♥ Aceites de canola, oliva, alazor, soya y girasol.            | ♥ Mantequilla                                                |
| ♥ Margarina (especialmente margarina suave para untar "light") | ♥ Manteca vegetal                                            |
|                                                                | ♥ Manteca de cerdo                                           |
|                                                                | ♥ Tocino                                                     |

Este útil gráfico le ayudará a elegir los productos con menos cantidad de grasa saturada (busque el ♥)



Fuente: Let's Eat! División de Educación Sanitaria, Memorial Hospital de Rhode Island, Pawtucket, RI.



# ¡Busque el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos!



Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir los alimentos con más bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta le dice:

## Leche entera

### Nutrition Facts

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 8 fl oz (240 mL)         |                      |
| Servings Per Container 4              |                      |
| Amount Per Serving                    |                      |
| Calories 150                          | Calories from Fat 70 |
| % Daily Value*                        |                      |
| Total Fat 8g                          | 12%                  |
| Saturated Fat 5g                      | 25%                  |
| Cholesterol 35mg                      | 12%                  |
| Sodium 125mg                          | 5%                   |
| Total Carbohydrate 12g                | 4%                   |
| Dietary Fiber 0g                      | 0%                   |
| Sugars 11g                            |                      |
| Protein 8g                            |                      |
| Vitamin A 8% • Vitamin C 4%           |                      |
| Calcium 30% • Iron 4% • Vitamin D 25% |                      |

#### ■ La cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes corresponden a una porción. De modo que si usted come más de una porción o menos de una porción, tendrá que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si bebe 2 tazas de leche entera, usted está bebiendo 2 porciones. Usted ha duplicado la cantidad de grasa, grasa saturada y colesterol indicada en la etiqueta.

#### ■ Los nutrientes

Esta es la lista de la cantidad de grasa total, grasa saturada y colesterol en una porción. Estas cantidades se dan en gramos (g) o miligramos (mg).

#### ■ Tamaño de la porción y número de porciones.

El tamaño de la porción es de 8 onzas fluidas (1 taza). En el envase hay cuatro porciones.

#### ■ Valor porcentual diario\*

El valor porcentual diario le ayuda a comparar productos y enseguida le dice si el alimento tiene un contenido bajo o alto de estos nutrientes. Busque y escoja productos con el valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol.

\* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

La decisión es suya—  
¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

La leche sin grasa no tiene grasa ni grasa saturada, pero tiene todos los nutrientes de la leche entera, inclusive calcio. ¡Por eso la leche sin grasa es una elección saludable! Lea las etiquetas de los alimentos y escoja productos que le ayuden a mantener sano el corazón.

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Calories 150     | Calories from Fat 70 |
| % Daily Value*   |                      |
| Total Fat 8g     | 12%                  |
| Saturated Fat 5g | 25%                  |
| Cholesterol 35mg | 12%                  |
| Sodium 125mg     | 5%                   |

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Calories 90      | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*   |                     |
| Total Fat 0g     | 0%                  |
| Saturated Fat 0g | 0%                  |
| Cholesterol 0mg  | 0%                  |
| Sodium 135mg     | 6%                  |

#### Leche entera

Una taza de leche entera tiene 25 por ciento, o  $\frac{1}{4}$  del valor porcentual diario de grasa saturada que usted debe limitarse a consumir en 1 día. Es demasiado.

#### Leche sin grasa

Una taza de leche sin grasa tiene 0 por ciento del valor porcentual diario de grasa saturada.





# ¿Qué elije Virginia para el desayuno?

Virginia tiene poco tiempo en la mañana para preparar el desayuno. Generalmente se desayuna con un pan dulce y una taza de café con 1/4 taza de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar. Miren las etiquetas de los alimentos. Ayúdenla a escoger algunos alimentos para el desayuno que tengan menos grasa y grasa saturada que los escogidos por ella. ¿Cuáles deberá elegir? Anote a la derecha de cada par de etiquetas el número elegido por usted.

## 1 — Pan dulce de canela

| Nutrition Facts           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 roll (85g) |                      |
| Servings Per Container 15 |                      |
| Amount Per Serving        |                      |
| Calories 270              | Calories from Fat 50 |
| % Daily Value*            |                      |
| Total Fat 5g              | 8%                   |
| Saturated Fat 1g          | 5%                   |
| Cholesterol 10mg          | 3%                   |
| Sodium 340mg              | 14%                  |
| Total Carbohydrate 52g    | 17%                  |
| Dietary Fiber 3g          | 12%                  |
| Sugars 25g                |                      |
| Protein 5g                |                      |
| Vitamin A 0%              | Vitamin C 2%         |
| Calcium 8%                | Iron 15%             |

## 2 — Bagel común

| Nutrition Facts            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 bagel (75g) |                     |
| Servings Per Container 6   |                     |
| Amount Per Serving         |                     |
| Calories 210               | Calories from Fat 5 |
| % Daily Value*             |                     |
| Total Fat 1g               | 0%                  |
| Saturated Fat 0g           | 0%                  |
| Cholesterol 0mg            | 0%                  |
| Sodium 390mg               | 16%                 |
| Total Carbohydrate 43g     | 14%                 |
| Dietary Fiber 2g           | 8%                  |
| Sugars 2g                  |                     |
| Protein 8g                 |                     |
| Vitamin A 0%               | Vitamin C 0%        |
| Calcium 6%                 | Iron 15%            |

Elegi por tener menos grasa

## 3 — Leche entera

| Nutrition Facts                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| Serving Size 8 fl. oz. (236 ml) |                              |
| Servings Per Container 8        |                              |
| Amount Per Serving              |                              |
| Calories 150                    | Calories from Fat 70         |
| % Daily Value*                  |                              |
| Total Fat 8g                    | 12%                          |
| Saturated Fat 5g                | 25%                          |
| Cholesterol 35mg                | 12%                          |
| Sodium 125mg                    | 5%                           |
| Total Carbohydrate 12g          | 4%                           |
| Dietary Fiber 0g                | 0%                           |
| Sugars 11g                      |                              |
| Protein 8g                      |                              |
| Vitamin A 6%                    | Vitamin C 4% • Vitamin D 25% |
| Calcium 30%                     | Iron 0%                      |

## 4 — Leche con bajo contenido de grasa (1%)

| Nutrition Facts                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| Serving Size 8 fl. oz. (236 ml) |                              |
| Servings Per Container 8        |                              |
| Amount Per Serving              |                              |
| Calories 100                    | Calories from Fat 20         |
| % Daily Value*                  |                              |
| Total Fat 2.5g                  | 4%                           |
| Saturated Fat 1.5g              | 8%                           |
| Cholesterol 10mg                | 3%                           |
| Sodium 130mg                    | 5%                           |
| Total Carbohydrate 12g          | 4%                           |
| Dietary Fiber 0g                | 0%                           |
| Sugars 11g                      |                              |
| Protein 8g                      |                              |
| Vitamin A 10%                   | Vitamin C 4% • Vitamin D 25% |
| Calcium 30%                     | Iron 0%                      |

Elegi por tener menos grasa

\* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.



# ¿Qué elije Virginia para el desayuno?

## 5 — Donut común

| Nutrition Facts               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 donut (80g)    |                       |
| Servings Per Container 6      |                       |
| Amount Per Serving            |                       |
| Calories 330                  | Calories from Fat 170 |
| % Daily Value*                |                       |
| <b>Total Fat</b> 18g          | 28%                   |
| Saturated Fat 4.5g            | 23%                   |
| <b>Cholesterol</b> 10mg       | 3%                    |
| <b>Sodium</b> 220mg           | 9%                    |
| <b>Total Carbohydrate</b> 39g | 13%                   |
| Dietary Fiber Less than 1g    | 3%                    |
| Sugars 23g                    |                       |
| <b>Protein</b> 3g             |                       |
| Vitamin A 0%                  | • Vitamin C 0%        |
| Calcium 10%                   | • Iron 6%             |

## 6 — English muffin (mollete)

| Nutrition Facts               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 muffin (57g)   |                      |
| Servings Per Container 4      |                      |
| Amount Per Serving            |                      |
| Calories 120                  | Calories from Fat 10 |
| % Daily Value*                |                      |
| <b>Total Fat</b> 1g           | 2%                   |
| Saturated Fat 0g              | 0%                   |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | 0%                   |
| <b>Sodium</b> 200mg           | 8%                   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 25g | 8%                   |
| Dietary Fiber 1g              | 4%                   |
| Sugars 1g                     |                      |
| <b>Protein</b> 1g             |                      |
| Vitamin A 0%                  | • Vitamin C 0%       |
| Calcium 8%                    | • Iron 8%            |

Elegi  
por tener  
menos  
grasa

## 7 — Pastel dulce con relleno de fruta

| Nutrition Facts               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/8 (57g)        |                     |
| Servings Per Container 8      |                     |
| Amount Per Serving            |                     |
| Calories 160                  | Calories from Fat 7 |
| % Daily Value*                |                     |
| <b>Total Fat</b> 8g           | 12%                 |
| Saturated Fat 1.5g            | 8%                  |
| <b>Cholesterol</b> 5mg        | 2%                  |
| <b>Sodium</b> 210mg           | 9%                  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 24g | 8%                  |
| Dietary Fiber 0g              | 0%                  |
| Sugars 13g                    |                     |
| <b>Protein</b> 2g             |                     |
| Vitamin A 0%                  | • Vitamin C 4%      |
| Calcium 10%                   | • Iron 2%           |

## 8 — Banana

| Nutrition Facts               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 medium (126g)  |                     |
| Servings Per Container 1      |                     |
| Amount Per Serving            |                     |
| Calories 110                  | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                |                     |
| <b>Total Fat</b> 0.5mg        | 1%                  |
| Saturated Fat 0g              | 0%                  |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | 0%                  |
| <b>Sodium</b> 0mg             | 0%                  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 29g | 10%                 |
| Dietary Fiber 1g              | 4%                  |
| Sugars 21g                    |                     |
| <b>Protein</b> 1g             |                     |
| Vitamin A 0%                  | • Vitamin C 0%      |
| Calcium 0%                    | • Iron 0%           |

Elegi  
por tener  
menos  
grasa

\* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.





# ¿Qué elije Virginia para el desayuno?

## 9 — Mantequilla

| Nutrition Facts           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 Tbsp       |                       |
| Servings Per Container 32 |                       |
| Amount Per Serving        |                       |
| Calories 100              | Calories from Fat 100 |
| % Daily Value *           |                       |
| Total Fat 11g             | 17%                   |
| Saturated Fat 8g          | 38%                   |
| Cholesterol 30mg          | 10%                   |
| Sodium 85mg               | 4%                    |
| Total Carbohydrate 0g     | 0%                    |
| Dietary Fiber 0g          | 0%                    |
| Sugars *                  |                       |
| Protein 0g                |                       |
| Vitamin A 8%              | • Vitamin C**         |
| Calcium**                 | • Iron**              |

\*\*No es fuente importante de estos nutrientes.

## 10 — Margarina de dieta

| Nutrition Facts                           |                      |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 Tbsp                       |                      |
| Servings Per Container 80                 |                      |
| Amount Per Serving                        |                      |
| Calories 50                               | Calories from Fat 50 |
| % Daily Value*                            |                      |
| Total Fat 6g                              | 9%                   |
| Saturated Fat 1.5g                        | 8%                   |
| Cholesterol 0mg                           | 0%                   |
| Sodium 55mg                               | 2%                   |
| Total Carbohydrate 0g                     | 0%                   |
| Dietary Fiber 0g                          | 0%                   |
| Sugars 0g                                 |                      |
| Protein 0g                                |                      |
| Vitamin A 10% • Vitamin E 8% • Vitamin C* |                      |
| Calcium* • Iron**                         |                      |

\*\*No es fuente importante de estos nutrientes.

Elegi  
por tener  
menos  
grasa

## 11 — Tortillas de harina

| Nutrition Facts          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Serving Size 2 tortillas |                      |
| Servings Per Container 5 |                      |
| Amount Per Serving       |                      |
| Calories 160             | Calories from Fat 30 |
| % Daily Value*           |                      |
| Total Fat 3g             | 5%                   |
| Saturated Fat 0.5g       | 3%                   |
| Cholesterol 0mg          | 0%                   |
| Sodium 290mg             | 12%                  |
| Total Carbohydrate 27g   | 9%                   |
| Dietary Fiber 3g         | 12%                  |
| Sugars 1g                |                      |
| Protein 4g               |                      |
| Vitamin A**              | • Vitamin C**        |
| Calcium**                | • Iron 8%            |

\*\*No es fuente importante de estos nutrientes.

\* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.

## 12 — Tortillas de maíz

| Nutrition Facts             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| Serving Size 2 tortillas    |                      |
| Servings Per Container 5    |                      |
| Amount Per Serving          |                      |
| Calories 130                | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value               |                      |
| Total Fat 1.5g              | 2%                   |
| Saturated Fat 0g            | 0%                   |
| Cholesterol 0mg             | 0%                   |
| Sodium 90mg                 | 4%                   |
| Total Carbohydrate 26g      | 9%                   |
| Dietary Fiber 2g            | 8%                   |
| Sugars 0g                   |                      |
| Protein 2g                  |                      |
| Vitamin A 2% • Vitamin C 0% |                      |
| Calcium 8% • Iron 4%        |                      |

Elegi  
por tener  
menos  
grasa



# ¿Qué elije Virginia para el desayuno?

## 13 — Frijoles refritos

| Nutrition Facts               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1/2 cup          |                       |
| Servings Per Container 3.5    |                       |
| Amount Per Serving            |                       |
| Calories 200                  | Calories from Fat 100 |
| % Daily Value *               |                       |
| <b>Total Fat</b> 11g          | 17%                   |
| Saturated Fat 3g              | 14%                   |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | 0%                    |
| <b>Sodium</b> 760mg           | 32%                   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 20g | 7%                    |
| Dietary Fiber 10g             | 0%                    |
| Sugars 1g                     |                       |
| <b>Protein</b> 6g             |                       |
| Vitamin A 0%                  | • Vitamin C 2%        |
| Calcium 6%                    | • Iron 10%            |

## 14 — Frijoles hervidos (de olla)

| Nutrition Facts               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup          |                     |
| Servings Per Container 3      |                     |
| Amount Per Serving            |                     |
| Calories 90                   | Calories from Fat 5 |
| % Daily Value *               |                     |
| <b>Total Fat</b> 0.5g         | 0%                  |
| Saturated Fat 0g              | 0%                  |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | 0%                  |
| <b>Sodium</b> 460mg           | 19%                 |
| <b>Total Carbohydrate</b> 19g | 6%                  |
| Dietary Fiber 6g              | 24%                 |
| Sugars less than 1g           |                     |
| <b>Protein</b> 7g             |                     |
| Vitamin A 0%                  | • Vitamin C 0%      |
| Calcium 4%                    | • Iron 10%          |

Elegi  
por tener  
menos  
grasa

## 15 — Queso cheddar con bajo contenido de grasa

| Nutrition Facts                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz                |                      |
| Servings Per Container 8         |                      |
| Amount Per Serving               |                      |
| Calories 50                      | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value *                  |                      |
| <b>Total Fat</b> 1.5g            | 2%                   |
| Saturated Fat 1g                 | 5%                   |
| <b>Cholesterol</b> less than 5mg | 0%                   |
| <b>Sodium</b> 220mg              | 9%                   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 1g     | 0%                   |
| Dietary Fiber less than 1g       | 0%                   |
| Sugars 0g                        |                      |
| <b>Protein</b> 8g                |                      |
| Vitamin A 4%                     | • Vitamin C 0%       |
| Calcium 10%                      | • Iron 0%            |

## 16 — Queso cheddar

| Nutrition Facts                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz                      |                      |
| Servings Per Container 7               |                      |
| Amount Per Serving                     |                      |
| Calories 120                           | Calories from Fat 90 |
| % Daily Value *                        |                      |
| <b>Total Fat</b> 10g                   | 15%                  |
| Saturated Fat 7g                       | 35%                  |
| <b>Cholesterol</b> 30mg                | 10%                  |
| <b>Sodium</b> 180mg                    | 8%                   |
| <b>Total Carbohydrate</b> less than 1g | 0%                   |
| Dietary Fiber 0g                       | 0%                   |
| Sugars 0g                              |                      |
| <b>Protein</b> 6g                      |                      |
| Vitamin A 6%                           | • Vitamin C 0%       |
| Calcium 20%                            | • Iron 0%            |

Elegi  
por tener  
menos  
grasa

\* Los valores porcentuales diarios se basan en un dieta de 2,000 calorías.



# Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?

Trate de adivinar o calcular la cantidad de grasa (en cucharaditas) que contiene cada una de los siguientes alimentos.

Escriba su respuesta en la columna “A mí me parece”.

|                                                                                     |                                                         | Cucharaditas de grasa |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                                                                                     |                                                         | A mí me parece        | Cantidad real de grasa |
|    | 2 onzas de queso cheddar                                | _____                 | _____                  |
|    | 2 cucharadas (soperas) de crema agria                   | _____                 | _____                  |
|  | 1 onza de tostaditas de tortilla fritas (unos 15 chips) | _____                 | _____                  |
|  | 1 salchicha de carne (hot dog)                          | _____                 | _____                  |
|  | 1 taza de frijoles hervidos                             | _____                 | _____                  |
|  | 1 naranja                                               | _____                 | _____                  |





# Cómo cocinar con menos grasa

---

## Frijoles

---

Cocinar los frijoles en agua hasta que estén blandos.

Condimentarlos con cebolla, ajo, comino, orégano, y si lo desea, 1/4 cucharadita de sal.



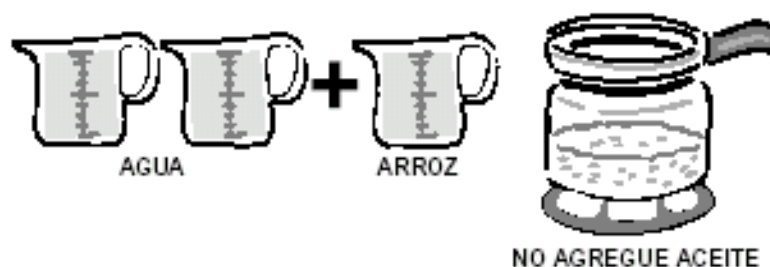
Para espesar los frijoles, machacarlos y refreírlos en una sartén con un poco de agua (sin añadir manteca ni margarina).

## Arroz hervido

---

Hacer hervir 2 tazas de agua y añadir 1 taza de arroz.

Tapar bien y cocinar a fuego suave por 20 minutos.



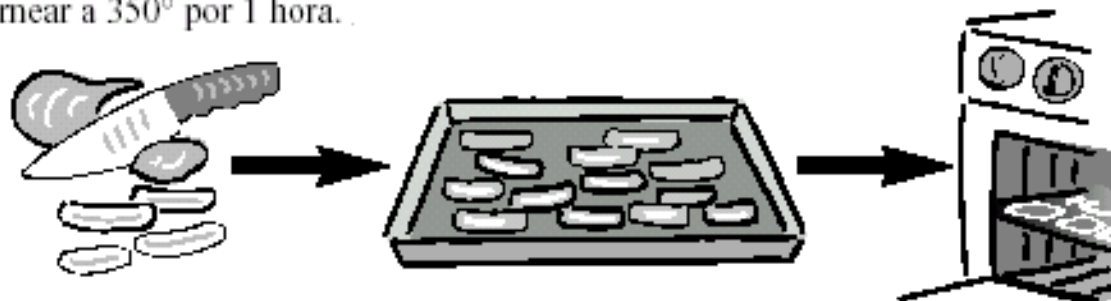
## Papas fritas al horno

---

Cortar las papas en tajadas gruesas como para hacer papas fritas.

Dejarles la cáscara. Colocarlas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite en aerosol (cooking oil spray) para que no se peguen.

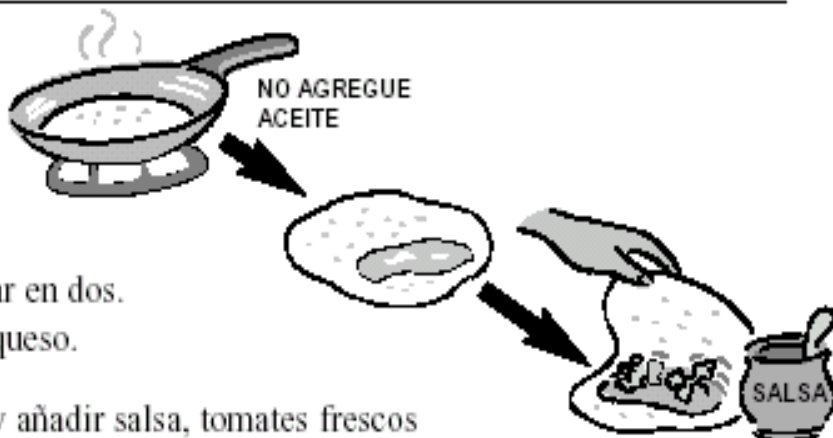
Hornear a 350° por 1 hora.



# Cómo cocinar con menos grasa

## Quesadillas mexicanas

Para cada quesadilla, poner una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, poner una pequeña tajada de queso con poca grasa en la mitad de la tortilla y doblar en dos. Cocinar hasta que se derrita el queso.



Retirla de la plancha, abrirla y añadir salsa, tomates frescos o cilantro.

## Carne molida con papas

En una sartén caliente, dorar ajo y cebollas picadas en 1 cucharadita de aceite vegetal. Añadir carne molida baja en grasa y cocinar hasta que esté dorada. Escurrir la grasa fuera de la sartén y tirar la grasa a la basura.

Cortar en cubos papas con la cáscara y añadir a la carne molida.



Condimentar con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal. Cocinar hasta que las papas estén blandas.



## Batido de fruta

Cortar una fruta favorita en trozos.

Ponerlos en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.

Licuar hasta que esté cremosa.



# Pollo guisado

- 8 piezas o porciones de pollo (pechugas o piernas)
- 1 taza de agua
- 2 dientes de ajo pequeños, picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1<sup>1/2</sup> cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3 tomates medianos, cortados en pedazos
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1/4 taza de apio, picado
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en pedazos
- 2 zanahorias pequeñas, cortadas finas
- 2 hojas de laurel

1. Quitar el pellejo del pollo y toda la grasa extra. En una sartén grande, mezclar el pollo, agua, ajos, cebolla, sal (la menor cantidad posible), pimienta, tomates y perejil. Tapar y cocinar a fuego bajo por 25 minutos.
2. Añadir el apio, papas, zanahorias y hojas de laurel y seguir cocinando por 15 minutos más o hasta que el pollo y las verduras estén blandas. Retirar las hojas de laurel antes de servir.

Tamaño de la porción:

1 porción de pollo

Cada porción provee:

Calorías: 206

Grasa total: 6 g

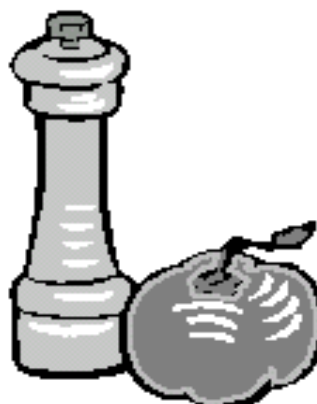
Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 75 mg

Sodio: 489 mg

Calcio: 32 mg

Hierro: 2 mg



## Sugerencias rápidas

**Esta receta tiene bajo contenido de grasa saturada y colesterol porque:**

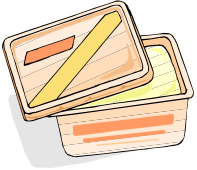
- Se hace con pollo sin pellejo al que se le ha recortado la grasa extra.
- No se le agrega grasa.
  - Se añade sabor con verduras y condimentos.
  - Se cocina en agua y a fuego suave (a vapor).



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 5

Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

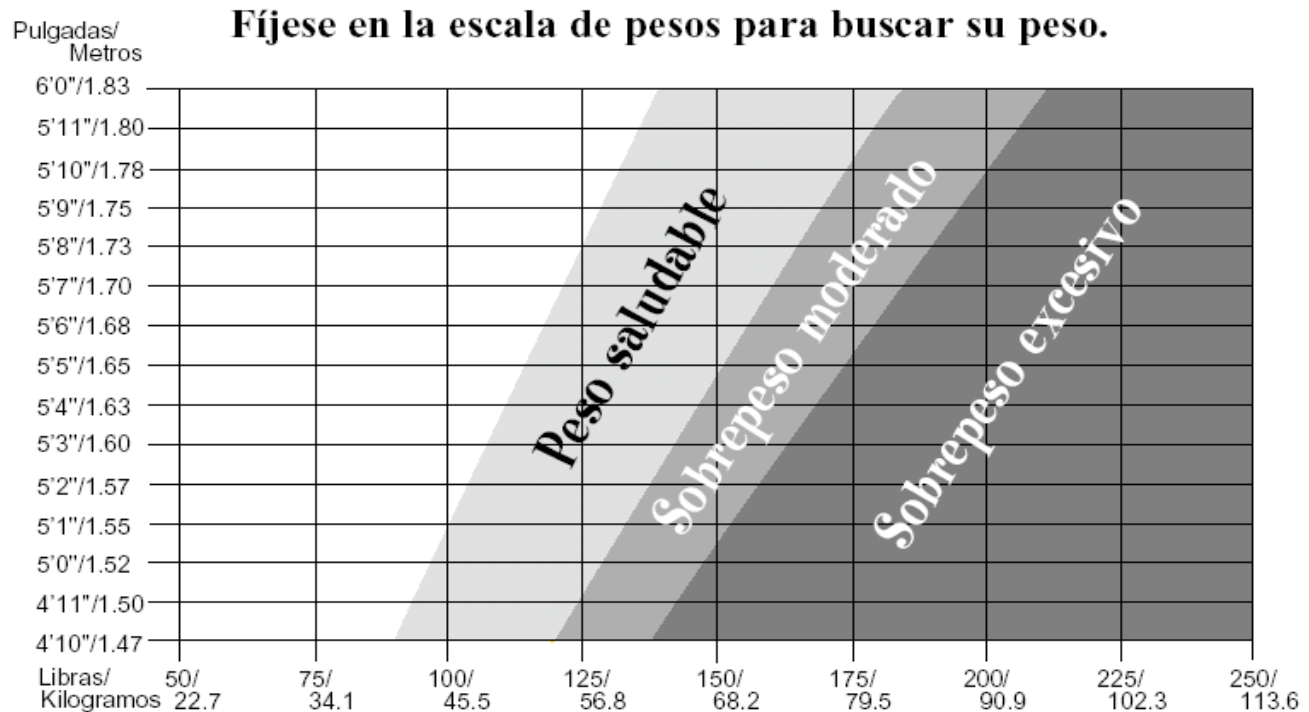
**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_

*Sesión 5: Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol*





# Proteja su corazón. Cuide su peso.



**Mi peso:**  

**Mi nivel de peso:**  

**La cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas.**

**La cintura del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas.**

**Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.**

**Mi cintura:**  

## ¿Qué se entiende por la escala de peso?

### Peso saludable

¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso.

### Sobrepeso moderado

¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso.

Trate de bajar de peso si tiene:

- dos ó más factores de riesgo, o
- tiene la cintura grande y además dos ó más factores de riesgo

### Sobrepeso excesivo

¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de 1/2 a una libra por semana.

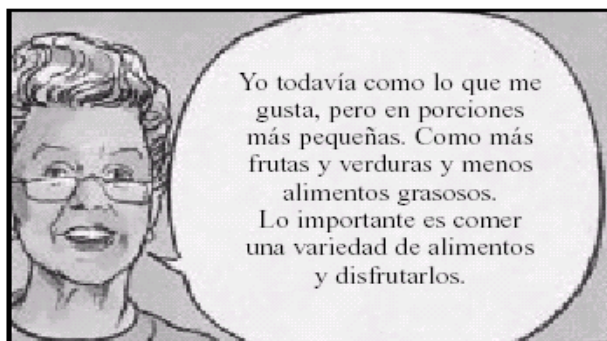
Averigüe si tiene que bajar de peso. Visite al médico para que le mida el peso, la cintura y le indique si tiene otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.





La pérdida de peso significa que hay que hacer cambios que duren largo tiempo.

¿Cómo Doña Fela ha logrado cuidar su peso?



**Ponga en práctica estos consejos para empezar a perder peso.**

- ♥ Coma menos alimentos con alto contenido de grasa, como pollo frito, chicharrones y chorizo.
- ♥ Reduzca el consumo de pan dulce, pastel o bizcocho, caramelos y gaseosas.
- ♥ Coma más frutas, verduras y granos.



- ♥ Haga guisos con carne baja en grasa y verdura.
- ♥ Sirva porciones pequeñas y no repita. No salte tiempos de comida.
- ♥ Trate de realizar actividades físicas durante 30 minutos por día.



**Haga su promesa para lograr lo que hizo la familia Ramírez. Considere estos ejemplos.**

#### **Cuando haga las compras**

Lea las etiquetas para elegir los alimentos con menos calorías.

#### **Cuando cocine**

Haga el pescado al horno en lugar de freírlo. Use un rociador ("spray") de aceite para cocinar en vez de engrasar el recipiente con aceite.



#### **Cuando coma**

Coma habichuelas verdes y arroz con una pieza de pollo en lugar de comer tres piezas de pollo solo.

#### **Manténgase activo**

Camine por 10 minutos, tres veces por día.



**Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!**



# Los hábitos de Virginia y su peso



Come porciones grandes



Muy activa todos los días



El peso no cambia



Come porciones grandes



Poca actividad



El peso sube



Come porciones pequeñas



Muy activa todos los días



El peso baja



# ¡Consejos para bajar su peso!

## 1. Escoja alimentos con bajo contenido de grasa y bajo contenido de calorías. Pruebe:

- ♥ Leche sin grasa o con 1% de grasa
- ♥ Quesos marcados en el envoltorio “bajo en grasa” o “sin grasa”
- ♥ Fruta y verduras sin mantequilla ni cremas
- ♥ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas
- ♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, y pavo y pollo sin el pellejo



## 2. Prepare los alimentos de manera saludable.

- ♥ Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o hiérvalos en vez de freírlos.
- ♥ Cocine los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas.
- ♥ Cuando cocine, use menos quesos con alto contenido de grasa, menos crema y mantequilla.
- ♥ Use un aceite en aerosol (rociador o “spray”) de cocina o una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina cuando cocine.
- ♥ Prepare las ensaladas con mayonesa o aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa.



## 3. Disminuya la porción de comida que se sirve

- ♥ Sírvasse porciones pequeñas—y no repita porciones.
- ♥ Coma a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.

## 4. ¡Esté activo! ¡Alto a las excusas!

- ♥ Haga su actividad física favorita por lo menos durante 30 minutos cada día. Puede hacerla durante 10 minutos, tres veces por día.

**Pruebe esto:** Si dispone de poco tiempo, camine por 10 minutos tres veces por día.



## 5. Propóngase tener un peso saludable.

- ♥ Trate de no aumentar de peso. Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda alrededor de 1/2 a 1 libra por semana hasta llegar a tener un peso saludable.



# Dietas Mágicas



Hay muchas “dietas mágicas” anunciadas en el periódico, en la televisión, en revistas que prometen pérdida de peso dramático. Sin embargo NO hay ningún arreglo rápido para adelgazar.

Una Dieta Mágica es cualquier cosa que:

- No promueve hábitos sanos de comer
- Reclama que puede engañar el metabolismo en gastar calorías o energía
- Hace reclamaciones dramáticas de pérdida de peso rápido y fácil
- Dice que ningún ejercicio es necesario o no menciona el ejercicio para nada
- Mantiene el consumo de calorías a 1,200 calorías por día
- Completamente elimina ciertos grupos de alimentos
- Promete la pérdida de más de 2 libras por semana

Dietas Mágicas pueden que quiten el peso, pero no enseñan como mantener la pérdida de peso.

Manteniendo un peso saludable es la forma en que se vive, no solamente una serie de dietas.



# El tamaño de las porciones\*

---

## Pan, cereales, arroz y pastas

---

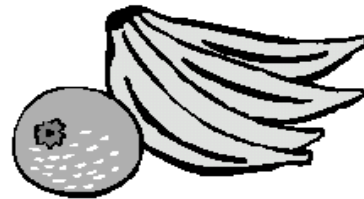
- ♥ 1 rebanada de pan
- ♥ 1 onza de cereal listo para comer
- ♥ 1/2 taza de cereal, arroz o pastas cocinadas



## Fruta

---

- ♥ 1 manzana, banana o naranja mediana
- ♥ 1/2 taza de fruta cortada, cruda, cocinada o en lata.
- ♥ 3/4 taza de jugo de fruta



## Verdura

---

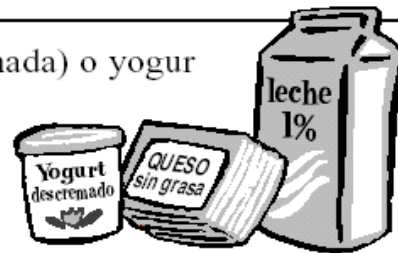
- ♥ 1 taza de verduras de hoja crudas
- ♥ 1/2 taza de otras verduras, cocinadas o cortadas crudas
- ♥ 3/4 taza de jugo de verduras



## Leche, yogur y queso

---

- ♥ 1 taza de leche sin grasa o con poca grasa (descremada) o yogur
- ♥ 1 1/2 onza de queso natural
- ♥ 2 onzas de queso procesado



## Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

---

- ♥ 2 a 3 onzas de carne con bajo contenido de grasa, aves o pescado cocinados
- ♥ 1/2 taza de frijoles secos cocinados ó 1 huevo\*\* es igual a 1 onza de carne con bajo contenido de grasa
- ♥ 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete) ó 1/3 taza de nueces es igual a 1 onza de carne (sin bajo contenido de grasa)



\* Estos tamaños de las porciones pueden ser diferentes de los que se encuentran en una etiqueta de los alimentos.

\*\* Limite el número de yemas de huevos a cuatro por semana.





# ¡Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos!

Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir alimentos con más bajo contenido de calorías. Aquí tenemos una etiqueta para duraznos enlatados en jugo de fruta. La etiqueta le dice:

**Duraznos en lata  
(en jugo de fruta)**

■ **Cantidad por porción**  
Las cantidades de nutrientes son para una porción. Por ejemplo, si come 1 taza de duraznos, estará comiendo dos porciones. Esto es el doble de calorías indicado en la etiqueta.

■ **Calorías**  
Aquí se presenta la cantidad de calorías que hay en una porción.

■ **Tamaño de la porción y número de porciones.**  
El tamaño de la porción es de 1/2 taza. En la lata hay tres y media porciones.

| Nutrition Facts                                    |                     |
|----------------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup<br>Servings Per Container 3.5 |                     |
| Amount Per Serving                                 |                     |
| Calories 50                                        | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value *                                    |                     |
| Total Fat 0g                                       | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                                   | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                                    | 0%                  |
| Sodium 25mg                                        | 1%                  |
| Total Carbohydrate 13g                             | 4%                  |
| Dietary Fiber less than 1g                         | 0%                  |
| Sugars 9g                                          |                     |
| Protein less than 1g                               |                     |
| Vitamin A 8%                                       | • Vitamin C 2%      |
| Calcium 10%                                        | • Iron 8%           |

\* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



**La decisión es suya—  
¡Compare!**

**¿Cuál elegiría usted?**

Las frutas en lata envasadas en almíbar tienen calorías adicionales. Lea la etiqueta de los alimentos para escoger frutas envasadas en jugos de fruta para tener un bocadillo o postre bajo en calorías.

| Calories 50      | Calories from Fat 0 |
|------------------|---------------------|
| % Daily Value*   |                     |
| Total Fat 0g     | 0%                  |
| Saturated Fat 0g | 0%                  |
| Cholesterol 0mg  | 0%                  |
| Sodium 25mg      | 1%                  |

## Duraznos en lata (en jugo natural de fruta)

Los duraznos enlatados en jugo de fruta tienen 50 calorías por porción de 1/2 taza.

| Calories 100     | Calories from Fat 0 |
|------------------|---------------------|
| % Daily Value*   |                     |
| Total Fat 0g     | 0%                  |
| Saturated Fat 0g | 0%                  |
| Cholesterol 0mg  | 0%                  |
| Sodium 10mg      | 0%                  |

## Duraznos en lata (en almíbar)

Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por porción de 1/2 taza— el doble de calorías contenidas en una porción de 1/2 taza de duraznos enlatados en jugo natural de fruta. Esta es una diferencia importante cuando se trata de perder peso o mantener un peso saludable.





# ¿Qué bocadillos elige Virginia?

A Virginia y su familia les gusta comer algunos bocadillos mientras miran televisión. Ultimamente Virginia ha notado que su familia ha aumentado bastante de peso. Use las etiquetas para escoger algunos bocadillos sabrosos con contenido bajo de calorías. A la derecha de cada par de etiquetas, anote el número del bocadillo que elija. Anote también el número de calorías que se ahorran si se elige ese bocadillo.

## 1— Papitas (chips)

| Nutrition Facts                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz (28g/about 20 chips) |                      |
| Servings Per Container 9               |                      |
| Amount Per Serving                     |                      |
| Calories 150                           | Calories from Fat 80 |
| % Daily Value*                         |                      |
| Total Fat 9g                           | 14%                  |
| Saturated Fat 2g                       | 10%                  |
| Cholesterol 0mg                        | 0%                   |
| Sodium 95mg                            | 4%                   |
| Total Carbohydrate 14g                 | 5%                   |
| Dietary Fiber 1g                       | 4%                   |
| Sugars less than 1g                    |                      |
| Protein 2g                             | 4%                   |
| Vitamin A**                            | • Vitamin C 10%      |
| Calcium**                              | • Iron 2%            |

\*\*Menos de 2%

## 2 — Palomitas de maíz (hechas con calor seco, sin grasa)

| Nutrition Facts          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 cup       |                     |
| Servings Per Container 4 |                     |
| Amount Per Serving       |                     |
| Calories 15              | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*           |                     |
| Total Fat 0g             | 0%                  |
| Saturated Fat 0g         | 0%                  |
| Cholesterol 0mg          | 0%                  |
| Sodium 0mg               | 0%                  |
| Total Carbohydrate 3g    | 1%                  |
| Dietary Fiber 20g        | 4%                  |
| Sugars*                  |                     |
| Protein 3g               |                     |
| Vitamin A**              | • Vitamin C*        |
| Calcium*                 | • Iron*             |

\*\*No es fuente importante de estos nutrientes.

Elegí por tener contenido bajo de calorías:

Número de calorías ahorradas:

## 3 — Manzana

| Nutrition Facts              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 medium (154g) |                     |
| Servings Per Container 1     |                     |
| Amount Per Serving           |                     |
| Calories 80                  | Calories from Fat 5 |
| % Daily Value*               |                     |
| Total Fat 0.5g               | 2%                  |
| Saturated Fat 0g             | 0%                  |
| Cholesterol 0mg              | 0%                  |
| Sodium 0mg                   | 0%                  |
| Total Carbohydrate 24g       | 8%                  |
| Dietary Fiber 4g             | 16%                 |
| Sugars 20g                   |                     |
| Protein 0g                   |                     |
| Vitamin A 0%                 | • Vitamin C 6%      |
| Calcium 0%                   | • Iron 0%           |

## 4 — Galletitas de mantequilla

| Nutrition Facts              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Serving Size 4 cookies (29g) |                      |
| Servings Per Container 10    |                      |
| Amount Per Serving           |                      |
| Calories 150                 | Calories from Fat 60 |
| % Daily Value*               |                      |
| Total Fat 7g                 | 10%                  |
| Saturated Fat 1.5g           | 7%                   |
| Cholesterol 0mg              | 0%                   |
| Sodium 140mg                 | 6%                   |
| Total Carbohydrate 20g       | 7%                   |
| Dietary Fiber less than 1g   | 6%                   |
| Sugars 6g                    |                      |
| Protein 1g                   |                      |
| Vitamin A 0%                 | • Vitamin C 0%       |
| Calcium 0%                   | • Iron 2%            |

Elegí por tener contenido bajo de calorías:

Número de calorías ahorradas:

\* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



# ¿Qué bocadillos elige Virginia?

## 5 — Leche entera

| Nutrition Facts                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 8 fl. oz. (236 ml)             |                      |
| Servings Per Container 8                    |                      |
| Amount Per Serving                          |                      |
| Calories 150                                | Calories from Fat 70 |
| % Daily Value*                              |                      |
| Total Fat 8g                                | 12%                  |
| Saturated Fat 5g                            | 25%                  |
| Cholesterol 35mg                            | 12%                  |
| Sodium 125mg                                | 5%                   |
| Total Carbohydrate 12g                      | 4%                   |
| Dietary Fiber 0g                            | 0%                   |
| Sugars 11g                                  |                      |
| Protein 8g                                  |                      |
| Vitamin A 6% • Vitamin C 4% • Vitamin D 25% |                      |
| Calcium 30% • Iron 0%                       |                      |

## 6 — Leche sin grasa (descremada)

| Nutrition Facts                              |                     |
|----------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 cup                           |                     |
| Servings Per Container 8                     |                     |
| Amount Per Serving                           |                     |
| Calories 90                                  | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value *                              |                     |
| Total Fat 0g                                 | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                             | 0%                  |
| Cholesterol less than 5 mg                   | 0%                  |
| Sodium 125mg                                 | 5%                  |
| Total Carbohydrate 13g                       | 4%                  |
| Dietary Fiber 0g                             | 0%                  |
| Sugars 12g                                   |                     |
| Protein 9g                                   |                     |
| Vitamin A 10% • Vitamin C 0% • Vitamin D 25% |                     |
| Calcium 30% • Iron 0%                        |                     |

Elegí por tener contenido bajo de calorías:

Número de calorías ahorradas:

## 7 — Helado de leche con una capa de chocolate

| Nutrition Facts             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| Serving Size 1/2 cup (68g)  |                      |
| Servings Per Container 16   |                      |
| Amount Per Serving          |                      |
| Calories 140                | Calories from Fat 60 |
| % Daily Value *             |                      |
| Total Fat 6g                | 10%                  |
| Saturated Fat 4g            | 20%                  |
| Cholesterol 25mg            | 8%                   |
| Sodium 45mg                 | 2%                   |
| Total Carbohydrate 20g      | 7%                   |
| Dietary Fiber 0g            | 0%                   |
| Sugars 20g                  |                      |
| Protein 0g                  |                      |
| Vitamin A 4% • Vitamin C ** |                      |
| Calcium 6% • Iron **        |                      |

## 8 — Una paleta de fruta

| Nutrition Facts             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 piece (52ml) |                     |
| Servings Per Container 12   |                     |
| Amount Per Serving          |                     |
| Calories 45                 | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value *             |                     |
| Total Fat 0g                | 0%                  |
| Saturated Fat 0g            | 0%                  |
| Cholesterol 0mg             | 0%                  |
| Sodium 0mg                  | 0%                  |
| Total Carbohydrate 11g      | 4%                  |
| Dietary Fiber 0g            | 0%                  |
| Sugars 11g                  |                     |
| Protein 0g                  |                     |
| Vitamin A 0% • Vitamin C 0% |                     |
| Calcium 0% • Iron 0%        |                     |

Elegí por tener contenido bajo de calorías:

Número de calorías ahorradas:

\*\*No es fuente importante de estos nutrientes.

\* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



# ¿Qué bocadillos elige Virginia?

## 9 — Duraznos (enlatados en jugo natural de fruta)

| Nutrition Facts                                    |                     |
|----------------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup<br>Servings Per Container 3.5 |                     |
| Amount Per Serving                                 |                     |
| Calories 50                                        | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                                     |                     |
| Total Fat 0g                                       | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                                   | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                                    | 0%                  |
| Sodium 25mg                                        | 1%                  |
| Total Carbohydrate 13g                             | 4%                  |
| Dietary Fiber less than 1g                         | 0%                  |
| Sugars 9g                                          |                     |
| Protein less than 1g                               |                     |
| Vitamin A 8%                                       | Vitamin C 2%        |
| Calcium 10%                                        | Iron 8%             |

## 10 — Duraznos (enlatados en almíbar)

| Nutrition Facts                                    |                     |
|----------------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup<br>Servings Per Container 3.5 |                     |
| Amount Per Serving                                 |                     |
| Calories 100                                       | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                                     |                     |
| Total Fat 0g                                       | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                                   | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                                    | 0%                  |
| Sodium 10mg                                        | 0%                  |
| Total Carbohydrate 24g                             | 8%                  |
| Dietary Fiber 1g                                   | 4%                  |
| Sugars 23g                                         |                     |
| Protein 0g                                         |                     |
| Vitamin A 2%                                       | Vitamin C 2%        |
| Calcium 0%                                         | Iron 0%             |

Elegí por tener contenido bajo de calorías:

Número de calorías ahorradas:

## 11 — Salsa de tomate

| Nutrition Facts                                        |                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 2 tbsp<br>Servings Per Container about 28 |                     |
| Amount Per Serving                                     |                     |
| Calories 15                                            | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                                         |                     |
| Total Fat 0g                                           | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                                       | 0%                  |
| Cholesterol 0mg                                        | 0%                  |
| Sodium 230mg                                           | 10%                 |
| Total Carbohydrate 3g                                  | 1%                  |
| Dietary Fiber less than 1g                             | 2%                  |
| Sugars 2g                                              |                     |
| Protein 1g                                             |                     |
| Vitamin A 2%                                           | Vitamin C 0%        |
| Calcium 0%                                             | Iron 0%             |

## 12 — Salsa de queso jalapeño

| Nutrition Facts                                  |                      |
|--------------------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 2 tbsp<br>Servings Per Container 15 |                      |
| Amount Per Serving                               |                      |
| Calories 40                                      | Calories from Fat 25 |
| % Daily Value*                                   |                      |
| Total Fat 3g                                     | 5%                   |
| Saturated Fat 1g                                 | 5%                   |
| Cholesterol less than 5mg                        | 1%                   |
| Sodium 300mg                                     | 13%                  |
| Total Carbohydrate 3g                            | 1%                   |
| Dietary Fiber 0g                                 | 0%                   |
| Sugars 0g                                        |                      |
| Protein less than 1g                             |                      |
| Vitamin A 0%                                     | Vitamin C 0%         |
| Calcium 2%                                       | Iron 0%              |

Elegí por tener contenido bajo de calorías:

Número de calorías ahorradas:

\* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



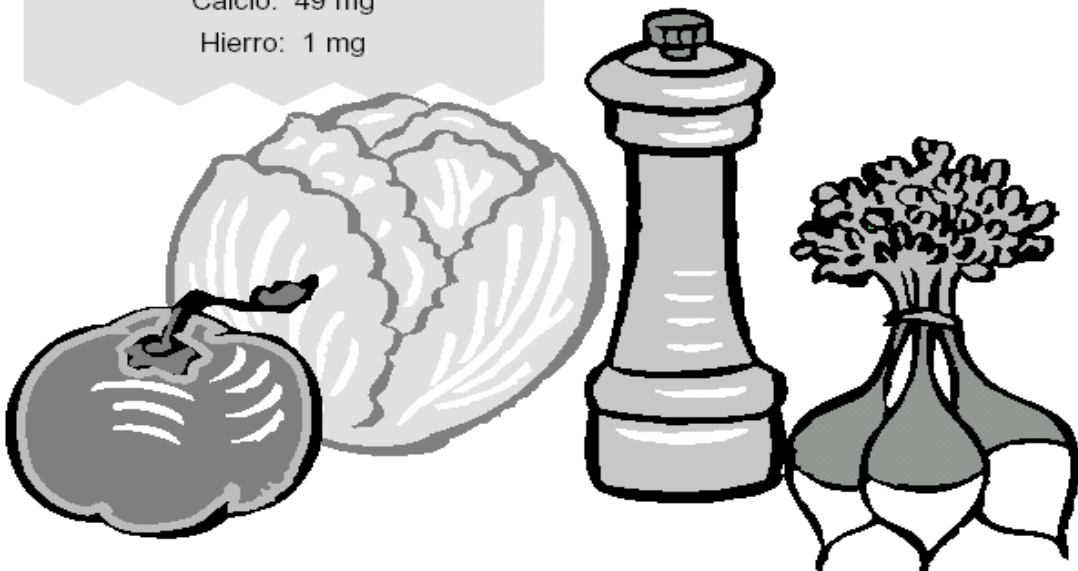
# Ensalada de repollo (col) y tomate

- 1 repollo pequeño, cortado en tiritas finas
  - 2 tomates medianos, cortados en cubitos
  - 1 taza de rábanos en tajaditas
  - 1/4 cucharadita de sal
  - 2 cucharaditas de aceite de oliva
  - 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
  - 1/2 cucharadita de pimienta negra
  - 1/2 cucharadita de pimienta roja
  - 2 cucharadas de cilantro fresco picado
1. En una recipiente grande, mezclar el repollo, los tomates y los rábanos.
  2. En otro tazón mezclar el resto de los ingredientes y viértalos sobre las verduras.

Sirve: 8 porciones  
Tamaño de la porción: 1 taza  
Cada porción proporciona:  
Calorías: 41  
Grasa total: 1 g  
Grasa saturada: menos de 1 g  
Colesterol: 0 mg  
Sodio: 88 mg  
Calcio: 49 mg  
Hierro: 1 mg

## Sugerencia rápida

A su familia le encantará esta sabrosa ensalada. La pequeña cantidad de aceite de oliva, vinagre de arroz o jugo de limón, hierbas frescas y especias le añaden sabor, pero pocas calorías.



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



**Después de sesión 6**  
Mantenga un peso saludable

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_





# Resolver Problemas Comunitarias



## ¿Qué puede hacer?

### Problema 1:

Le gusta caminar en el parque cerca de su casa, pero el sistema de riego está prendido cuando camina. El agua hace la caminata un poco difícil y no le gusta mojarse. ¿Qué puede hacer?

---

---

---

---

---

### Problema 2:

Usted y su amigo(a) les gusta caminar alrededor de su barrio. Pero, se sienten intimidados porque hay perros sueltos y a veces son agresivos. Por esta razón no caminan la distancia o el tiempo como quieren. ¿Qué pueden hacer?

---

---

---

---

---

### Problema 3:

El mejor tiempo para caminar es en la mañanita o la noche. El problema es que no hay faroles ni aceras. No se siente seguro caminando en la oscuridad y se sentiría mejor si no tuviera que caminar por la calle. ¿Qué puede hacer?

---

---

---

---

---







## Caminar en América Un Repaso

### ¿Puede caminar en su comunidad?

**Caminar con un niño y deciden por ustedes mismos.**

Caminar es beneficioso para todo el mundo, pero el lugar donde camina tiene que ser fácil y seguro. Esta forma es un repaso que debe llenar durante o después de su caminata. Úselo para decidir si su barrio es bueno para caminar. Si existen problemas, recuerde que hay maneras para mejorar la situación.

**Para Empezar**

Escoja un lugar para caminar, por ejemplo la escuela, la casa de un amigo(a) o hasta un lugar divertido. Leer esta forma antes de irse y durante la caminata note las cosas que quiere cambiar. Al fin de la caminata, dé puntos a cada pregunta. Sume y determinar la puntuación de su comunidad.

**Escala de Puntos**

- 1 = muy mal
- 2 = problemas
- 3 = pocos problemas
- 4 = bien
- 5 = muy bien
- 6 = excelente

**Localización de su caminata:**

Desde \_\_\_\_\_

Hasta \_\_\_\_\_

#### 1. ¿Hay un lugar para caminar?

- ☐ **Sí**      ☐ **Hubo problemas**
- ☐ Las aceras están incompletas o terminan repentinamente
- ☐ Las aceras están rotas o en malas condiciones
- ☐ Hay barreras
- ☐ No hay aceras, senderos, pasos de peatonales o lugar para caminar
- ☐ ¿Hay mucho tráfico?

¿Algo más? \_\_\_\_\_

Puntos: 1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

Localización de los problemas: \_\_\_\_\_



## 2. ¿Fue fácil cruzar la calle?

- ☐ **Sí**                      ☐ **Hubo problemas**
- ☐ La calle es muy ancha
- ☐ Los semáforos no dan suficiente tiempo para cruzar la calle
- ☐ Faltan semáforos o pasos peatonales
- ☐ La vista al tráfico es obstruida por carros estacionados o ramas

¿Algo más? \_\_\_\_\_

Puntos: 1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

Localización de los problemas: \_\_\_\_\_

## 3. ¿Manejan bien los conductores?

- ☐ **Bien**                      ☐ **Hubo problemas**
- ☐ No miran por donde manejan
- ☐ No paran
- ☐ Doblan sin precaución
- ☐ Manejan muy rápido o aumentan la velocidad para pasar por el semáforo o pasan aún cuando el semáforo está en rojo

¿Algo más? \_\_\_\_\_

Puntos: 1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

Localización de los problemas: \_\_\_\_\_

## 4. ¿Pudo seguir las reglas de seguridad fácilmente?

### Podía usted y su familia...

- |                                                                                                       |                             |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ¿Cruzar en los pasos peatonales?                                                                      | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Parar y mirar a la derecha y a la izquierda antes de cruzar la calle?                                | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Cruzar cuando el semáforo está verde?                                                                | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Caminar por las aceras; o en lugares donde no hay aceras, caminar en dirección contraria al tráfico? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |

¿Algo más? \_\_\_\_\_

Puntos: 1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

Localización de los problemas: \_\_\_\_\_



## 5. ¿Fue agradable su caminata?

- ☐ Agradable      ☐ Algunas cosas no agradables
- ☐ Falta belleza (flores, árboles, grama etc.)
- ☐ Perros feroces
- ☐ Gente agresiva
- ☐ Muy oscuro
- ☐ Sucio, mucha basura

¿Algo más? \_\_\_\_\_

Puntos: 1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

Localización de los problemas: \_\_\_\_\_

## ¿Los puntos de su barrio?

Sumar los puntos

Pregunta (1) \_\_\_\_\_ + (2) \_\_\_\_\_ + (3) \_\_\_\_\_ + (4) \_\_\_\_\_ + (5) \_\_\_\_\_

**TOTAL** \_\_\_\_\_

Puntos

**26-30:** A celebrar! Tiene un barrio magnifico para caminar.

**21-25:** Tiene un barrio bueno para caminar.

**16-20:** Está bien, pero necesita trabajo.

**11-15:** El barrio necesita mucho trabajo.

**5-10:** Su barrio necesita mejoras inmediatamente

¿Encontró algo que necesita cambiar? En la página siguiente encontrará ideas de cómo mejorar su barrio.

---

Adaptado de: Partnership for a Walkable America Checklist. <http://www.nsc.org/walk/wkcheck.htm>.



# Cómo Mejorar la Puntuación de Su Comunidad

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lo que puede hacer<br>INMEDIATAMENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lo que usted y su comunidad<br>pueden hacer en el futuro:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. ¿ Hay un lugar para caminar?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las aceras están incompletas</li> <li>Las aceras están rotas o en malas condiciones</li> <li>Hay barreras</li> <li>No hay aceras, senderos, pasos peatonales o lugar para caminar</li> <li>Hay mucho tráfico</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escoger un lugar diferente para caminar</li> <li>Avisar a los ingenieros y departamento de trabajos públicos los problemas y presentar esta lista</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hablar durante las reuniones del desarrollo comunitario</li> <li>Escribir al gobierno de la ciudad para adquirir más aceras o lugares para caminar</li> <li>Recoger firmas de sus vecinos</li> <li>Notificar a los medios</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| <b>2. ¿Fue fácil cruzar la calle?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La calle es muy ancha</li> <li>Los semáforos no dan suficiente tiempo para cruzar la calle</li> <li>Faltan semáforos o pasos peatonales</li> <li>La vista al tráfico es obstruida por carros estacionados, ramas extendidas o plantas</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escoger un lugar diferente para caminar</li> <li>Avisar a los ingenieros y departamento de los trabajos públicos de los problemas y presentar esta lista</li> <li>Cortar sus propias ramas y pedir a sus vecinos que hagan lo mismo</li> <li>Dejar notas amables a los dueños de los carros pidiendo que: por favor no estacione su carro allí</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandar semáforos/ pasos de peatonales durante las reuniones del desarrollo comunitario</li> <li>Reportar a los ingenieros de tránsito los carros que están obstruyendo la vista</li> <li>Reportar a la policía los carros que están estacionados ilegalmente</li> <li>Pedir al departamento de trabajo público cortar las ramas y plantas</li> <li>Notificar a los medios</li> </ul> |
| <b>3. ¿Manejan bien los conductores?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>No miran donde manejan</li> <li>No paran</li> <li>Doblan sin precaución</li> <li>Manejan muy rápido</li> <li>Aumentan velocidad para pasar por el semáforo o pasan aún cuando el semáforo está en rojo</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escoger un lugar diferente para caminar</li> <li>Ser un ejemplo: manejar más despacio y considere a los demás</li> <li>Animar a sus vecinos hacer lo mismo</li> <li>Reportar los conductores irresponsables a la policía</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir más imposición de la ley</li> <li>Pedir a los planadores de la ciudad e ingenieros de tránsito por ideas para disminuir el tráfico</li> <li>Pedir a las escuelas personas que ayuden a los niños cruzar la calle</li> <li>Organizar un programa de vigilancia</li> </ul>                                                                                                         |
| <b>4. ¿Pudo seguir las reglas de seguridad fácilmente?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cruzar en los pasos peatonales</li> <li>Parar y mirar al lado derecho y al lado izquierdo antes de cruzar</li> <li>Cruzar cuando el semáforo está verde</li> <li>Caminar por las aceras, o en lugares donde no hay aceras caminar en dirección contraria al tráfico</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Educarse y educar a su familia cómo caminar con seguridad</li> <li>Camine con sus niños a la escuela</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Animar a la escuela a enseñar a los niños como caminar con seguridad</li> <li>Ayudar a las escuelas a desarrollar programas de caminar</li> <li>Fomentar horarios flexibles en los negocios para que los padres puedan caminar con sus hijos a la escuela</li> </ul>                                                                                                                   |



|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>5. ¿Fue agradable su caminata?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta pasto, flores y árboles</li> <li>• Perros feroces/ peligrosos</li> <li>• Gente agresiva</li> <li>• Falta luz</li> <li>• Sucio, basura</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignar rutas favorables<br/>Pedir a sus vecinos que controlen sus perros</li> <li>• Reportar los perros feroces/peligrosos al Departamento de Control de Animales</li> <li>• Reportar a las personas agresivas a la policía</li> <li>• Caminar con una bolsa para la basura</li> <li>• Sembrar plantas, flores y árboles en su jardín</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir más vigilancia de la policía</li> <li>• Comenzar un grupo de vigilancia</li> <li>• Organizar un día comunitario de limpieza</li> <li>• Animar a sus vecinos a embellecer el barrio o asignar un día para sembrar árboles</li> </ul> |
| <p><b>Un Revisión de Salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No pudo ir tan rápido ni tan lejos como deseaba</li> <li>• Estaba cansado, sin aire o tenía músculos o pies adoloridos</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar con caminatas más cortas</li> <li>• Invitar a un amigo o niño a que lo acompañe</li> <li>• Caminar en vez de manejar cuando la distancia es corta</li> </ul>                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animar a los medios a redactar interés sobre los beneficios de caminar</li> <li>• Llamar al Departamento de Parques y Recreaciones</li> <li>• Animar a corporaciones y negocios para crear grupos de caminatas</li> </ul>                 |

Adaptado de: Partnership for a Walkable America Listado. <http://www.nsc.org/walk/wkcheck.htm>.



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 7

Nuestra comunidad, ¿es saludable?

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_







# ¿Qué es la glucosa?



Hay millones de células en el cuerpo humano. Las células producen la energía que necesita el cuerpo para funcionar bien. Uno puede decir que las células son el motor del cuerpo. La glucosa (o sea el azúcar) es el combustible para el cuerpo. La sangre lleva este combustible a las células.

Nuestras células, como un motor de carro, necesitan una llave para dejar entrar el comestible al motor. En nuestros cuerpos, la llave es la insulina que deja la glucosa pasar a las células. A veces la insulina en el cuerpo no funciona de la manera debida; o, a veces el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar debidamente. Entonces, la glucosa se queda en la sangre porque no puede entrar en las células. Esto causa que el nivel de azúcar sanguíneo suba a un nivel fuera de lo normal.

Diabetes Tipo I: Este tipo de diabetes es más común en jóvenes. Aquí, el cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar el azúcar. Para controlar control de este tipo de diabetes requiere inyecciones de insulina.

Diabetes Tipo II: Este tipo de diabetes es más común en adultos. Aquí, el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes requieren cambios en las comidas y la actividad física. A veces requiere pastillas orales y/o inyecciones de insulina para controlar el azúcar sanguíneo.

Los niveles normales de azúcar en la sangre:

|                                                  |                    |
|--------------------------------------------------|--------------------|
| En Ayunas (sin comer)—Los que no tienen diabetes | 70 a 100 mg/dL     |
| En Ayunas (sin comer)—Los que tienen diabetes    | 90 a 130 mg/dL     |
| 1 a 2 horas después de comer                     | Menos de 180 mg/dL |

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Resultado: \_\_\_\_\_

Esta prueba es solamente para su información personal. Si el resultado de su nivel de azúcar en la sangre está fuera de lo normal, debe usted consultar con su médico para más información sobre la diabetes y para un examen.



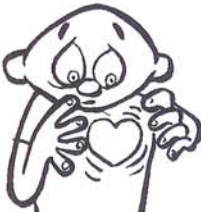
# HIPOGLUCEMIA

(Bajo nivel de glucosa en la sangre)

**Causas:** Comer poco o saltar una comida; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

**Comienzo:** Con frecuencia repentino; puede desmayarse si no se trata.

## SÍNTOMAS:

|                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              |                                                                                                                     | <br><b>TEMBLORES</b>           | <br><b>PULSO ACELERADO</b> |
| <br><b>SUDORES</b>          | <br><b>MAREOS</b>                  | <br><b>ANSIEDAD</b>            | <br><b>HAMBRE</b>          |
| <br><b>VISIÓN BORROSA</b> | <br><b>DEBILIDAD O CANSANCIO</b> | <br><b>DOLORES DE CABEZA</b> | <br><b>IRRITABILIDAD</b> |

## ¿QUÉ PUEDE HACER?



**COMPRUEBE** de inmediato su glucosa en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos.

### TRÁTESE

comiendo de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos que pueda masticar con rapidez (como las mentas), o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas o 1/2 lata de refresco de soda regular.



### COMPRUEBE

otra vez su glucosa en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está baja, trátese otra vez. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud



Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.® autoriza la reproducción de esta hoja para fines educativos no pecuniarios únicamente con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. se reserva el derecho de revocar en cualquier momento esta autorización.

©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

1263795P

Impreso en E.U.A.

 **novo nordisk®**



# HIPERGLUCEMIA

(Alto nivel de glucosa en la sangre)

**Causas:** Comer mucho, poca insulina o píldoras para la diabetes, enfermedad o estrés.

**Comienzo:** Con frecuencia comienza lentamente. Puede conducir a una emergencia médica si no se trata.



**SED EXCESIVA**

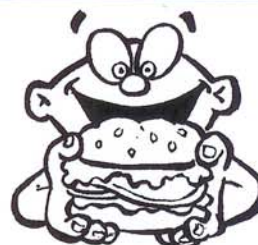
## SÍNTOMAS:



**NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA**



**PIEL RESECA**



**HAMBRE**



**VISIÓN BORROSA**



**SOMNOLENCIA**



**HERIDAS QUE TARDAN EN SANAR**

**¿QUÉ PUEDE HACER?**



**COMPRUEBE SU GLUCOSA EN LA SANGRE**

Si sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de su meta durante 3 días y usted no sabe por qué,

**LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD**



Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.® autoriza la reproducción de esta hoja para fines educativos no pecuniarios únicamente con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. se reserva el derecho de revocar en cualquier momento esta autorización.

©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

1263795P

Impreso en E.U.A.





# ¡Piense en el azúcar antes de tomarse alguna bebida!



| BEBIDA                   | CUCHARADITITAS DE AZÚCAR en 12 onzas |
|--------------------------|--------------------------------------|
| Punch                    | 17                                   |
| Jugo de Ciruelas Pasas   | 17 más vitaminas C y A               |
| Cranberry Apple Cocktail | 16                                   |
| Jugo de Uvas (puro)      | 15 más vitamina C                    |
| Orange Crush             | 13                                   |
| Cranberry Juice Cocktail | 13 más vitamina C                    |
| Hi-C                     | 12 más vitamina C                    |
| Minute Maid Fruit Punch  | 12                                   |
| Jugo de Toronja Cocktail | 11 más vitamina C                    |
| Capri Sun Juice Drink    | 11                                   |
| Hawaiian Punch           | 11                                   |
| Gingerale                | 10                                   |
| COKE                     | 10                                   |
| PEPSI                    | 10                                   |
| Jugo de Manzanas (puro)  | 10                                   |
| 7-UP                     | 10                                   |
| Jugo de Piña (puro)      | 10 más vitamina C                    |
| Sunny Delight            | 9 más vitaminas C y A                |
| Snapple Lemonade         | 9                                    |
| Jugo de Naranja (puro)   | 9 más vitamina C                     |
| Jugo de Toronja (puro)   | 9 más vitamina C                     |
| Kool-Aid                 | 9                                    |
| Apricot Néctar           | 8 más vitaminas C y A                |
| Yoo-Hoo                  | 8 más vitaminas C y A y calcio       |
| Ice Tea Mix              | 8                                    |
| Gatorade                 | 5 más sodio                          |
| V8                       | 3 más vitamina A                     |
| Diet Nestea              | 0                                    |
| Kool-Aid sin Azúcar      | 0                                    |
| Cristal Light            | 0                                    |
| Soda Dietética           | 0                                    |
| Agua                     | 0                                    |



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 8 La glucosa y el azúcar

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_







# Escoja una variedad de alimentos saludables para el corazón

|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Pan, cereales, pastas, arroz</b><br/>(6 a 11 porciones*)</p>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Tortillas de maíz común o de trigo entero sin grasa, palomitas de maíz simples.</li> <li>♥ Pan cortado en rebanadas (integral, de centeno o blanco) Panes para sándwiches, panecitos para las comidas, “pita bread”, “English muffins”, bagels”</li> <li>♥ Galletas sin sal y con bajo contenido de grasa (como las galletas graham) y pretzels sin sal</li> <li>♥ Cereales cocinados calientes (no instantáneos)</li> <li>♥ Pastas (como fideos, tallarines comunes)</li> </ul>                                   |
| <p><b>Fruta</b><br/>(2 a 4 porciones*)</p>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Jugos de fruta frescos, congelados o en lata</li> <li>♥ Fruta fresca, congelada, en lata o seca (como naranjas, toronjas (pomelos) bananas, manzanas, mangos, piñas, sandías, papaya (lechosa), duraznos, cocktail de frutas)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Verduras</b><br/>(sin agregado de grasa)<br/>(3 a 5 porciones*)</p>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Verdura fresca, congelada o en lata sin agregado de sal (como maíz, habichuelas verdes, zanahorias, repollo, tomates, yuca, plátanos verdes, papa, nopales, calabazas, brócoli)</li> <li>♥ Frijoles, arvejas y guisantes secos cocinados**</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Leche, yogur y quesos con bajo contenido o nada de grasa</b><br/>(Elija estos con más frecuencia)<br/>(2 a 3 porciones*)</p>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Leche sin grasa (descremada) y con bajo contenido de grasa (1%)</li> <li>♥ Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa</li> <li>♥ Quesos con bajo contenido de grasa y sodio</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces</b><br/>(2 a 3 porciones*)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Pollo o pavo sin el pellejo</li> <li>♥ Pescado</li> <li>♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa. Carne de res: lomo, solomillo, espaldilla, carne molida con extra bajo contenido de grasa. Carne de cerdo: pata, solomillo, lomo, jamón con bajo contenida de grasa</li> <li>♥ Frijoles y arvejas secas (como frijoles o habichuelas negros, rosados, rojos, blancos, garbanzos, gandules, lentejas y arvejas partidas)</li> <li>♥ Huevos (no comer más de 4 yemas por semana)</li> <li>♥ Nueces</li> </ul> |
| <p><b>Grasas y aceites</b><br/>(Usar solo en pequeñas cantidades*)</p>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Margarina (líquida, blanda, en barra o dietética)</li> <li>♥ Aceites (como aceite de canola, maíz, alazor, oliva, maní (cacahuete) o sésamo)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Dulces</b><br/>(No los escoja a menudo si está cuidando su peso. Algunos pueden tener muchas calorías.)</p>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Dulces o golosinas congeladas (paletas de jugos de frutas congelados, yogur congelado, sorbete de frutas)</li> <li>♥ Tortas y galletas (bizcocho blanco de clara de huevo, galletas de higo, galletitas con sabor a jengibre, galletitas de vainilla o en forma de animales)</li> <li>♥ Caramelos (dulces de goma, caramelos duros)</li> </ul>                                                                                                                                                                     |

\* El número de porciones adecuadas depende del número de calorías que usted necesita. Esto se basa en su edad, sexo, tamaño y en la cantidad de actividad física que realiza.

\*\* Los frijoles, arvejas y lentejas secos cocinados pueden contarse como una porción en el grupo de la carne y frijoles o en el grupo de las verduras, pero no en ambos grupos.



# La pirámide de alimentos para los latinos

## Símbolos

● Grasa (presente en forma natural y agregada)

▼ Azúcares (agregados)

La grasa y los azúcares agregados en los alimentos provienen de los otros grupos—como los quesos o helados del grupo de la leche o las papas fritas del grupo de las verduras—también pueden provenir del grupo de la grasa y azúcares.



# Sopa de albóndigas

- 1 cucharada de achiote (annato)
- 1 hoja de laurel
- 10 tazas de agua
- 1 cebolla pequeña cortadita
- 1/2 taza de pimienta verde cortadito
- 1 cucharadita de yerbabuena (menta)
- 1/2 libra de carne de pollo molida
- 1/2 libra de carne de res molida baja en grasa
- 2 tomates pequeños cortaditos
- 1/2 cucharadita de orégano
- 4 cucharadas de harina de maíz instantánea (masa harina)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 zanahorias medianas cortaditas
- 1 chayote mediano picadito
- 2 tazas de repollo picadito
- 2 tallos de apio picaditos
- 1 paquete de 10 onzas de maíz congelado
- 2 calabacitas (zucchini) medianas cortaditas
- 1/2 taza de cilantro picado

1. En una cacerola grande, mezclar el agua, achiote, hoja de laurel, mitad de la cebolla, pimienta verde y 1/2 cucharadita de yerbabuena. Hacer hervir.
2. En un recipiente, mezclar la carne de pollo y de carne molida, la otra mitad de la cebolla, tomate, orégano, harina de maíz, pimienta, ajo y sal. Mezclar bien. Formar albóndigas de 1 pulgada de tamaño. Poner las albóndigas en el agua hirviendo y bajar el fuego. Cocinar a fuego suave por 30 a 45 minutos.
3. Añadir las zanahorias, chayote, repollo y apio. Cocinar a fuego suave por 25 minutos. Añadir el maíz y las calabacitas y cocinar por 5 minutos más. Sacar las hojas de laurel. Aderezar con cilantro y el resto de la yerbabuena.



Sirve: 8 porciones  
Tamaño de la porción 1 1/4 tazas  
Cada porción proporciona:  
Calorías: 161  
Grasa total: 4 g  
Grasa saturada: 1 g  
Colesterol: 31 mg  
Sodio: 193 mg  
Calcio: 47 mg  
Hierro: 2 mg

## Sugerencias rápidas

Con la carne de pollo molida y la carne de res molida baja en grasa se reduce la cantidad de grasa de esta sopa. La sopa también contiene una variedad de verduras. Se usan hierbas y especias para darle más sabor. Lleva solo una pequeña cantidad de sal.



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 9

Goce con su familia de comidas saludables

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_





# Sugerencias para las familias ocupadas



## Planee sus comidas

- ♥ Planee las comidas de la semana teniendo en cuenta los horarios de la familia.

## Use una lista para las compras

- ♥ Ahorre tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado. Haga y use una lista para las compras.



## Comparta las tareas de preparación de las comidas

- ♥ Enseñe a su familia cómo hacer las compras en el supermercado.
- ♥ Incluya a su esposo y a sus hijos en la preparación de las comidas y en la limpieza después de comer.
- ♥ Limpie mientras cocina — tendrá menos que limpiar después que termine de cocinar.
- ♥ Comparta con otros familiares o vecinos la tarea de cocinar. Por ejemplo, su familia puede cocinar lo suficiente para compartir la comida con otra familia.

## Cocine por adelantado

- ♥ Cocine algunas cosas por adelantado (como la salsa para macarrones). Use la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puede agregar pollo o carne a la salsa y servirlo sobre fideos o arroz.
- ♥ Comience a preparar la comida la noche anterior; por ejemplo, deje marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
- ♥ Empaque el almuerzo la noche anterior.
- ♥ Prepare ensalada suficiente para 2 días. Guarde la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa plástica.
- ♥ Cocine dos ó tres comidas en su día libre y congele parte de ellas. Use la comida congelada los días que no tenga tiempo de cocinar.

## Prepare comidas sencillas

- ♥ Cocine las verduras al vapor y ase la carne a la parrilla.
- ♥ Use verduras congeladas sin salsas.
- ♥ Haga comidas en una cacerola, como guisos y estofados.
- ♥ Use verduras congeladas cortadas (como habichuelas verdes y zanahorias).
- ♥ Use el horno de microondas para cocinar o descongelar.
- ♥ Aprenda recetas sencillas que puedan hacerse en menos de 30 minutos.

## Use hierbas y especias

- ♥ Siembre cilantro, perejil o tomillo en una maceta en la ventana donde da el sol.
- ♥ Pique hierbas frescas y póngalas en un recipiente para hacer los cubos de hielo. Llene de agua y déjelos congelar. Guarde los cubos congelados en una bolsa de plástico. Uselos cuando necesite hierbas frescas.
- ♥ Tenga a mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas es igual a 3 cucharaditas de hierbas frescas.

## Tenga a mano bocadillos rápidos

- ♥ Pruebe estos bocadillos saludable:
  - Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa.
  - Queso sin grasa o con bajo contenido de grasa
  - Chips de tortilla de maíz al horno
  - Pan de trigo integral





# El dilema de Rosa: Una historia de la vida real

---

Rosa está casada y tiene dos hijos, uno de 7 años de edad y otro de 10 años. Tomás, su marido, trabaja de lunes a viernes en una compañía de construcción. Tomás sale de su casa para ir al trabajo a las 6:30 de la mañana y vuelve a su casa a las 4 de la tarde.

Rosa también trabaja de lunes a viernes en un restaurante. Sale de su casa a las 10 de la mañana y regresa a las 7 de la tarde. Todas las noches Rosa prepara la cena de la familia después de llegar del trabajo. Muchas veces está demasiado cansada para cocinar, de modo que a menudo compra en el camino a su casa una pizza con pepperoni, hamburguesas y papas fritas, o pollo frito.

Rosa nota que toda la familia está aumentando de peso. Tomás quiere que Rosa prepare las comidas latinas tradicionales. Rosa trata de que su marido la ayude con la cena, pero él también está muy cansado. Además, Tomás piensa que la mujer es quien debe cocinar.



---

## ¿Qué puede hacer Rosa?

Escriba algunas ideas que Rosa podría probar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Sugerencias para comer afuera de manera saludable para el corazón

---

**Usted no tiene por qué dejar de comer en los restaurantes que sirven comidas rápidas para comer bien. A continuación se presentan algunas sugerencias para elegir las comidas más saludables para el corazón en algunos restaurantes.**

## Sándwiches

---

- ♥ Pida sándwiches sin mayonesa, salsa tártara o salsas especiales. Pruebe poner mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa.
- ♥ Pida pequeñas hamburguesas sencillas en lugar de sándwiches especiales.
- ♥ Pida sándwiches de rosbif bajo en grasa o de pavo. Las ensaladas de pollo y de atún con mayonesa regular tienen alto contenido de grasa.
- ♥ Escoja sándwiches de pollo asado a la parrilla en lugar de sándwiches de pollo frito empanizado.

## Platos principales

---

- ♥ Escoja tacos blandos o tortillas de maíz rellenas de pollo o carne con bajo contenido de grasa, verduras y salsa.
  - Pida queso y crema ácida (sour cream) con bajo contenido de grasa.
  - Pida que le sirvan el queso y crema ácida a un lado y use solo una pequeña cantidad.
- ♥ Escoja pollo asado en lugar de pollo frito. Quítele siempre el pellejo.
- ♥ Pida pizza vegetariana con pimientos, hongos o cebolla. Pida la mitad de la cantidad regular de queso.



## Platos para acompañar

---

- ♥ Comparta con otro una pequeña porción de papas fritas en lugar de comer una porción grande usted solo.
- ♥ Pida que no le agreguen sal a su porción.
- ♥ Pida una papa al horno en lugar de papas fritas.
  - Pruebe cubrir la papa con salsa o verduras.
  - Pida que le sirvan a un lado los aderezos con alto contenido de grasa como salsa de queso, crema ácida o mantequilla. Úselas solo en pequeña cantidad.
- ♥ Cuando coma ensalada, agréguele solo aderezos con bajo contenido de calorías y de grasa. Si el restaurante no los ofrece, lleve el suyo. Puede comprar bolsitas en algunos supermercados. Pida que le pongan el aderezo a un lado y use una pequeña cantidad.



## Bebidas

---

- ♥ Escoja agua, jugo de fruta o leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada) en lugar de una gaseosa o un batido de leche.
- ♥ Pida una gaseosa pequeña, si eso es lo que quiere beber.



## Postres

---

- ♥ Compre el tamaño más pequeño de yogur congelado sin grasa en lugar de galletitas o pasteles.

# Sugerencias para ahorrar dinero

---

Usted puede ahorrar dinero cuando compra los alimentos. Siga estas sencillas sugerencias.

## Antes de ir al supermercado

---

- ♥ Planee las comidas para toda la semana. Su familia puede ayudarle a hacer un menú.
- ♥ Haga una lista de compras de acuerdo con el plan de comidas.
- ♥ Fíjese en los avisos de ofertas de alimentos.
- ♥ Use los cupones. Fíjese en el periódico del domingo y recorte los cupones de los alimentos que usted normalmente compra o necesita. Pida a sus hijos o a un familiar que le ayude. Recuerde: con los cupones no ahorra dinero si compra productos que no necesita. Compare siempre el precio del artículo del cupón con el de los otros artículos que están en el estante.
- ♥ Prepare alimentos hechos en casa en lugar de usar los ya preparados, como platos principales congelados, tortas de panadería, o ensaladas ya preparadas.



## Elección del supermercado

---

- ♥ Haga las compras en el supermercado que ofrezca los precios más bajos para los alimentos que usted necesita. Puede ser una tienda distinta cada semana.
- ♥ Recuerde que las pequeñas tiendas (que en inglés se llaman “convenience stores”) generalmente tienen precios más altos y menos variedad que los supermercados.

## En el supermercado

---

- ♥ Compre lo anotado en la lista. Si no usa la lista, probablemente compre demasiado o compre cosas que no necesita.
- ♥ Ojo con los alimentos “convenientes”. La conveniencia puede costar más. Los siguientes son algunos ejemplos:
  - frijoles en lata
  - la pechuga de pollo deshuesadas
  - las verduras ya cortadas
- ♥ Compre frutas y verduras de temporada.
- ♥ Compre solo la cantidad de alimentos que la familia puede usar, incluso si una cantidad más grande cuesta menos.
- ♥ En lo posible, haga las compras solo. Los familiares o amigos pueden tratar de hacerle comprar cosas que usted no necesita.
- ♥ No haga las compras cuando tenga hambre.
- ♥ Fíjese si hay errores cuando pague en la caja. Algunos supermercados le darán al cliente artículos gratis si se equivocan al cobrarle.



# Lista de compras

**Haga una lista de compras. Anote los alimentos que necesita para sus menús y cualquier otro producto que se le haya acabado en la cocina.**

## Frutas y verduras

- \_\_\_ Frutas frescas (como mangos, manzanas, naranjas, piñas, papaya (lechosa))
- \_\_\_ Verduras frescas (como repollo, lechuga, cebollas, tomates, calabazas, apio, espinacas, batatas, berenjena, acelga, okro (quimbombó) yuca, plátano)

## Panes, “muffins”, panecillos

- \_\_\_ Pan, bagels, “pita bread”
- \_\_\_ “English muffins”
- \_\_\_ Tortillas de maíz
- \_\_\_ Tortillas de harinas de trigo con bajo contenido de grasa

## Cereales, arroz, pasta, fideos y galletas

- \_\_\_ \*Cereales, listo para comer, o cocinados
- \_\_\_ Arroz
- \_\_\_ Pastas (fideos, tallarines, macarrones)
- \_\_\_ \*Galletas
- \_\_\_ \*Galletitas saladas, galletitas de agua
- \_\_\_ \*Galletas “Graham”
- \_\_\_ Otras galletas



## Productos derivados de la leche

- \_\_\_ Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1%)
- \_\_\_ Queso fresco sin grasa o con bajo contenido de grasa
- \_\_\_ Quesos sin grasa

- \_\_\_ Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
- \_\_\_ Margarina blanda o de dieta
- \_\_\_ Crema ácida (sour cream) sin grasa
- \_\_\_ Queso crema sin grasa
- \_\_\_ Huevos

## Carnes

- \_\_\_ Pollo
- \_\_\_ Pavo
- \_\_\_ Pescado
- \_\_\_ Carne de res (bola de lomo o lomo)
- \_\_\_ Carne molida con extra bajo contenido de grasa
- \_\_\_ Lomo, pata, espaldilla de cerdo
- \_\_\_ \*Carnes procesadas o carnes frías con bajo contenido de grasa como jamón ó mortadela
- \_\_\_ Frijoles (habichuelas) y guisantes (arvejas, chícharos, lentejas, garbanzos)



## Artículos para hornear

- \_\_\_ Harina
- \_\_\_ Azúcar
- \_\_\_ Aceite en aerosol (spray)
- \_\_\_ Leche evaporada en lata sin grasa (descremada)
- \_\_\_ Leche en polvo sin grasa
- \_\_\_ Cacao en polvo sin azúcar
- \_\_\_ Polvo de hornear

## Frutas, verduras, frijoles y sopas en lata

- \_\_\_ Frutas enlatadas en almíbar o jugo
- \_\_\_ Compota de manzana
- \_\_\_ Tomates en lata (sin agregado de sal)
- \_\_\_ Salsa o pasta de tomate con bajo contenido de sodio
- \_\_\_ Otras verduras en lata (sin agregado de sal)



- \_\_\_ Caldo en lata (sin grasa, con bajo contenido de sodio)\*
- \_\_\_ Otras sopas en lata\*
- \_\_\_ Frijoles en lata (sin agregado de sal ni de condimentos)

## Grasas y aceites

- \_\_\_ \*Margarina (líquida, blanda, en barra o dietética)
- \_\_\_ Aceite vegetal

## Alimentos Congelados

- \_\_\_ Yogur y otros postres congelados sin grasa o con bajo contenido de grasa
- \_\_\_ Verduras congeladas sin salsas
- \_\_\_ Jugos de frutas congelados

## Otros

- \_\_\_ Hierbas y especias (como orégano, comino, pimentón, cilantro, perejil, chile (aji) verde)



\*Use la etiqueta de los alimentos para escoger los que tengan más bajo contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, calorías y sodio.



# Cazuela de carne en un dos por tres

- 1/2 libra de carne molida sin grasa
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de pimienta verde cortado en cubitos
- 3 1/2 taza de tomates cortados en cubitos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de paprika
- 1 taza de arvejas (chícharos, guisantes) congeladas
- 2 zanahorias pequeñas cortadas en cubitos
- 1 taza de arroz crudo
- 1 1/2 taza de agua

1. Dorar la carne molida en una sartén y escurrir la grasa de la sartén.
2. Añadir el resto de los ingredientes. Mezclar bien. Cocinar a fuego moderado y tapar la sartén hasta que hierva. Reducir el fuego al mínimo y dejar cocinar por 35 minutos.

Servir caliente.

## Sugerencias rápidas

- Escurra la grasa de la carne después de cocinada para reducir la cantidad de grasa y calorías.
- Esta comida de un solo plato puede prepararse y congelarse durante el fin de semana. Vuelva a calentarla cuando no tenga tiempo de cocinar.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de la porción : 1 1/2 tazas

Cada porción proporciona:

Calorías: 184

Grasa total: 3 g

Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 15 mg

Sodio: 125 mg

Calcio: 33 mg

Hierro: 2 mg



# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 10

Coma más saludable - aun cuando tenga poco o tiempo dinero

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_







# Cómo el hábito de fumar puede causarle daño

---

## ♥ Los cigarrillos pueden causar serios problemas de salud.

- **Ataque al corazón y derrame cerebral**

- Alrededor de 80 a 90 por ciento de los ataques al corazón están relacionados con el hábito de fumar.
- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de tener un ataque al corazón disminuye a menos de la mitad.

- **Cáncer**

- Si usted fuma, tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer de vejiga, estómago, útero y pulmón.
- Alrededor de 80 a 90 por ciento del cáncer de pulmón tiene su causa en el hábito de fumar.
- El número de muertes por cáncer de los hombres que fuman cigarrillos es dos veces más alta que la de los no fumadores.
- Los hombres que fuman tienen una probabilidad 22 veces mayor de desarrollar cáncer de pulmón que los no fumadores; las mujeres que fuman tienen una probabilidad 12 veces mayor.

## ♥ El hábito de fumar y el humo de segunda mano pueden causar:

- Serias enfermedades respiratorias, como enfisema y bronquitis crónica
- Más resfrios, dolor de garganta e infecciones de las vías respiratorias
- Ataques de asma

## ♥ Efectos muy desagradables son:

- Manchas amarillas en los dientes y los dedos
- Mal aliento
- Encías enfermas
- Arrugas prematuras de la piel



# Cómo el hábito de fumar daña a los bebés y a los niños

---



Cada vez que una mujer embarazada fuma, aumenta la frecuencia de los latidos del corazón del bebé.

---

Cuando una mujer embarazada fuma, el bebé recibe menos oxígeno.

---

El peso al nacer de los bebés de fumadoras es menor que el de los hijos de madres que no fuman.

---

Si la madre fuma es más probable que el niño nazca muerto.

---

Los bebés cuyas madres fuman tienen mayor riesgo de morir de síndrome de muerte infantil repentina.

---

Las sustancias químicas dañinas pasan a través de la placenta y directamente a la sangre del bebé.

---

Si la madre sigue fumando después de nacido el bebé, este puede tener más resfríos (catarros), infecciones de oído, bronquitis, neumonía y asma.

---

Los bebés expuestos al humo lloran, estornudan y tosen más que los que bebés que no están expuestos al humo.

---

Los niños que crecen en un hogar con fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

---



# El costo de fumar

## 1 paquete por día\* durante...

1 semana = \$17.50 =



Disco compacto

1 mes = \$75 =



Cine y cena para la familia

6 meses = \$450 =



Televisión en color

1 año = \$900 =



Cámara de video

2 años = \$1,800 =



Computadora

3 años = \$2,700 =



Vacaciones soñadas para la familia

4 años = \$3,600 =



Pago inicial de un auto

\* Basado en el precio de un paquete de cigarrillos que cuesta \$2.50.



# Nuestra familia no fuma

---

Nuestra familia  
no fuma.  
Gracias  
por no fumar.

Nuestra familia  
no fuma.  
Gracias  
por no fumar.



# ¡Rompa con el hábito de fumar!

## Deje de fumar por la salud y el bienestar suyo y de su familia.

El humo de un cigarrillo deja en el aire más de 4,000 sustancias dañinas. Cuando usted fuma, pone en peligro su salud y la de su familia. El fumar cigarrillos le aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón, enfermedades de los pulmones, derrame cerebral y cáncer.



## Consejos para dejar de fumar

1. Escoja un día para dejar de fumar.
2. Siga recordándose por qué quiere dejar de fumar.
3. Tire a la basura sus cigarrillos, encendedores y ceniceros.
4. Beba agua o chupe hielo en vez de fumar.
5. Mastique chicle (goma de mascar) sin azúcar o coma un pedazo de fruta en vez de fumar.
6. Este activo. Siempre que tenga ganas de fumar, salga a caminar. Pronto se le pasará la gana.



## Haga un plan para no volver a fumar

- ♥ Al principio, evite los lugares que le hacen querer fumar.
- ♥ Pida a su familia y amigos que no fumen alrededor suyo.
- ♥ En las fiestas, trate de estar alrededor de amigos que no fumen.
- ♥ Cuando alguien le ofrezca un cigarrillo, dígame: "No, gracias. No fumo". Muy pronto se verá usted mismo como una persona que no fuma.
- ♥ Sea optimista. Si fuma un cigarrillo no se desanime. Recuerde las razones por las que desea dejar de fumar. Trate otra vez.





# Ayude a su corazón. Deje de fumar.



Cuando se deja de fumar se reduce el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedades de los pulmones, se respira más fácilmente y se siente menos cansado. Además, la ropa, el cabello y el aliento huelen mejor y se ahorra dinero, porque no se gasta en cigarrillos. Algo muy importante es que si deja de fumar, sus hijos no estarán expuestos al humo de segunda mano y tendrán su buen ejemplo para imitar.

Aunque usted no fume, es importante se informe acerca de los métodos más efectivos para dejar de fumar. Ayúdele a los que le rodean y mantenga a sus hijos alejados del cigarrillo.



**¡Rompa con el hábito de fumar y añada años a su vida!**



Mariano y Néstor decidieron dejar de fumar. Néstor hizo una firme promesa una mañana, tiró los cigarrillos y no fumó más. Mariano siguió las tres sugerencias siguientes y también dejó de fumar.

**1.**  
**Use el parche o el chicle de nicotina.**

“Mi médico sugirió que use el parche. El parche me ayudó a frenar el impulso de fumar.”

**2.**  
**Consiga apoyo.**

“También acudí a un programa para dejar de fumar en una clínica todos los jueves por la noche y tuve mucho apoyo de mi familia.”

**3.**  
**Aprenda cómo vencer los deseos de fumar.**

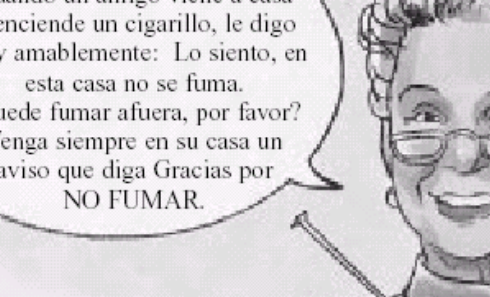
“Siempre que estaba bajo tensión quería fumar. En lugar de fumar, iba a jugar al fútbol o hablaba con un amigo.”



Doña Fela dice que no es difícil mantener su hogar libre de humo.

Cuando un amigo viene a casa y enciende un cigarillo, le digo muy amablemente: Lo siento, en esta casa no se fuma.

¿Puede fumar afuera, por favor? Tenga siempre en su casa un aviso que diga Gracias por NO FUMAR.



Hoy mismo voy a fijar un día para dejar de fumar.

En mi casa pondré un aviso que diga: “Gracias  
por NO FUMAR”.



Practicaré con mi hijo cómo decir NO a los cigarrillos.

[illegible]

**¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!**

# Promesa Semanal



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## Después de sesión 11

Goce de la vida sin el cigarrillo

**Escriba las metas que quiere alcanzar o hábitos que quiere cambiar para mejorar su salud.**

**Esta semana voy a:**

**En Nutrición:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**En Actividad Física:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**¿Pudo alcanzar su meta?**

**Sí** \_\_\_\_\_ **¿Cómo?** \_\_\_\_\_

**No** \_\_\_\_\_ **¿Por qué?** \_\_\_\_\_



# Una carta para mí

---

He aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los 3 meses siguientes trataré de hacer lo siguiente para proteger mi corazón:

1. En el trabajo usaré las escaleras en lugar de tomar al ascensor.
2. Comeré dos a tres porciones de fruta todos los días.
3. Cuando coma afuera, escogeré comidas hechas al horno, a la parrilla o a la plancha.
4. Pasaré a tomar leche con menos grasa (2%) por 1 mes, luego la cambiaré por leche con bajo contenido de grasa (1%) por 1 mes, y a los 3 meses por leche sin grasa (descremada).
5. Me haré medir la presión arterial en la clínica local.

Firmado Roberto García

Fecha 3 de Mayo de 2000



# Una carta para mí

---

En el programa “Su corazón, su vida” he aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los 3 meses siguientes trataré de hacer lo siguiente para proteger mi corazón:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_



# Información de la lotería

(saque fotocopia y recorte)

|                                                                              |                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.              | Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.            |
| La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.                     | Todas las personas deberán realizar actividad física un total de 30 minutos o más por día.          |
| Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.                         | Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.                                             |
| Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta. | Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.                             |
| Hipertensión quiere decir presión arterial alta.                             | Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.                                 |
| Use hierbas y especias en lugar de sal.                                      | Usted puede tener la presión arterial alta y no saberlo.                                            |
| Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón.                | Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de tener presión arterial alta.                        |
| Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre.    | Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.                               |
| Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.             | La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción. |
| Una porción de verduras cocinadas es igual a 1/2 taza.                       | Coma más fruta todos los días.<br>Coma una banana con el cereal para el desayuno.                   |







# Información de la lotería

(saque fotocopia y recorte)

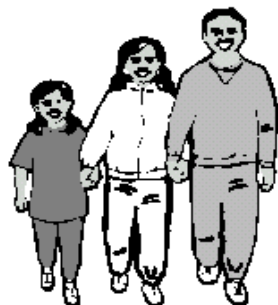
|                                                                                                                                    |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coma más verduras todos los días.<br>Coma una ensalada para el almuerzo.                                                           | Pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.                                 |
| Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales.<br>Compre con una lista.                                    | Pruebe la fruta y el yogur sin grasa cuando quiera comer un bocadillo.                                               |
| El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.                              | Las mujeres embarazadas no deberán fumar.                                                                            |
| Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.                                                        | El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200.                                                        |
| El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 ó más.                                                                    | El colesterol puede obstruir o tapar sus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.               |
| Para mantener un nivel deseable de colesterol, coma de manera saludable para el corazón, esté activo y mantenga un peso saludable. | Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.                                                             |
| Lea la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa y grasa saturada.                               | La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.                                                                  |
| Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.                                                              | Cocine una cantidad más grande de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar. |
| Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.                              | Escurra la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de la grasa.                           |
| El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar sus arterias.                                                          | La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.                                                                   |





# Modelos de cartones de lotería – 1

## Lotería de la salud del corazón



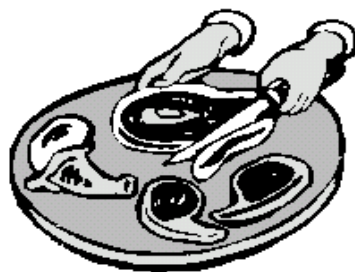
Manténgase activo.  
Camine con su familia o  
un amigo.



Use hierbas y especias en  
lugar de sal



Los hijos de fumadores  
tienen más probabilidad de  
convertirse en fumadores.



Recorte la grasa visible  
de la carne antes de  
cocinarla.

♥  
**ESPACIO  
LIBRE**



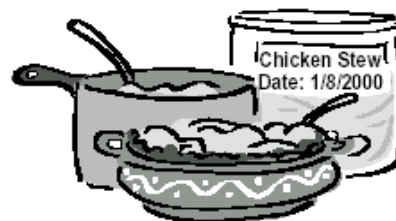
Para mantener un nivel deseable  
de colesterol, coma de manera  
saludable para el corazón, esté  
activo y mantenga un peso  
saludable.

| Nutrition Facts        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Serving Size 1 cup     | Servings Per Container 7 |
| Amount Per Serving     |                          |
| Calories 100           | Calories from Fat 60     |
| % Daily Value          |                          |
| Total Fat 10g          | 20%                      |
| Saturated Fat 7g       | 14%                      |
| Cholesterol 30mg       | 60%                      |
| Sodium 100mg           | 20%                      |
| Total Carbohydrate 10g | 20%                      |
| Dietary Fiber 1g       | 2%                       |
| Sugars 1g              | 2%                       |
| Protein 1g             | 2%                       |
| Vitamin A 10%          | Vitamin C 10%            |
| Calcium 10%            | Iron 10%                 |

Lea la etiqueta de los  
alimentos para elegir  
alimentos con bajo contenido  
de grasa y grasa saturada.



Coma más verduras todos  
los días. Coma una  
ensalada para el almuerzo.



Cocine una cantidad más  
grande de lo que necesita y  
congele una parte para usarla  
cuando no tenga tiempo de  
cocinar.





# Modelos de cartones de lotería – 2

## Lotería de la salud del corazón



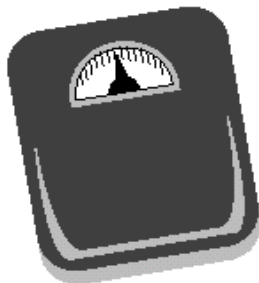
Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.



Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.

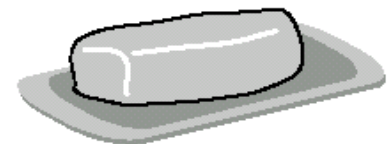
| Nutrition Facts                                |                      |
|------------------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz.<br>Servings Per Container 7 |                      |
| Amount Per Serving                             |                      |
| Calories 120                                   | Calories From Fat 90 |
| % Daily Values                                 |                      |
| Total Fat 10g                                  | 20%                  |
| Saturated Fat 7g                               | 14%                  |
| Cholesterol 10mg                               | 20%                  |
| Sodium 100mg                                   | 20%                  |
| Total Carbohydrate 100g                        | 20%                  |
| Dietary Fiber 0g                               | 0%                   |
| Sugars 0g                                      |                      |
| Protein 0g                                     |                      |
| Vitamin A 0%                                   | Vitamin C 0%         |
| Calcium 0%                                     | Iron 0%              |

Para elegir alimentos con bajo contenido de grasa y grasa saturada, lea la etiqueta de los alimentos.



Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.

♥  
**ESPACIO  
LIBRE**



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.



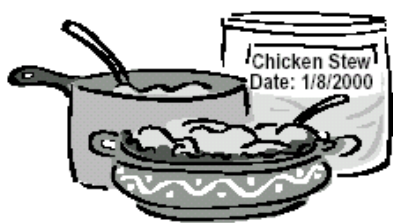
Las mujeres embarazadas no deberán fumar.







# Modelos de cartones de lotería – 3

| <h2>Lotería de la salud del corazón</h2>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.</p> |  <p>Cocine más de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.</p> |  <p>La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.</p>                       |
|  <p>Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.</p>            |                                                                                                        |  <p>Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.</p> |
|  <p>Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.</p>          |  <p>Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.</p>                          |  <p>El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 ó más.</p>        |





# Modelos de cartones de lotería – 4

## Lotería de la salud del corazón



El colesterol puede obstruir o tapar sus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.



Coma más fruta todos los días. Coma una banana con el cereal para el desayuno.



Hipertensión quiere decir presión arterial alta.



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.



| Nutrition Facts          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 cup       |                      |
| Servings Per Container 2 |                      |
| Amount Per Serving       |                      |
| Calories 100             | Calories from Fat 80 |
| % Daily Value            |                      |
| Total Fat 10g            | 20%                  |
| Saturated Fat 7g         | 35%                  |
| Cholesterol 30mg         | 60%                  |
| Sodium 180mg             | 36%                  |
| Total Carbohydrate 10g   | 20%                  |
| Dietary Fiber 0g         | 0%                   |
| Sugars 0g                |                      |
| Protein 0g               |                      |
| Vitamin A 4%             | Vitamin C 4%         |
| Calcium 2%               | Iron 0%              |

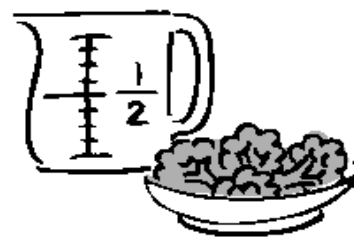
La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.



El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200.

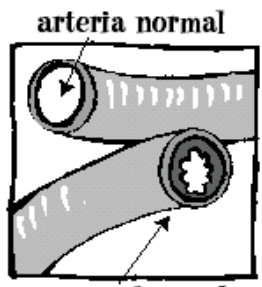


Una porción de verduras cocinadas es igual a 1/2 taza.





# Modelos de cartones de lotería – 5

| <h2>Lotería de la salud del corazón</h2>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Todos los días realice una actividad física durante 30 minutos.</p>                        |  <p>Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón.</p> |  <p>Pruebe la fruta y el yogur sin grasa cuando quiera comer un bocadillo.</p>                                                 |
|  <p>Pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.</p> |  <p><b>ESPACIO<br/>LIBRE</b></p>                                    |  <p>arteria normal<br/>arteria obstruida</p> <p>El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar sus arterias.</p> |
|  <p>Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.</p>                             |  <p>Usted puede tener la presión arterial alta y no saberlo.</p>    |  <p>Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planeé menús semanales. Compre con una lista.</p>                         |







# Modelos de cartones de lotería – 6

## Lotería de la salud del corazón



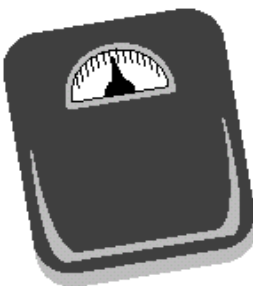
Para mantener un nivel deseable de colesterol, coma de manera saludable para el corazón, esté activo y mantenga un peso saludable.



Escorra la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de la grasa.



Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.



Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre.



Use hierbas y especias en lugar de sal.



Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.

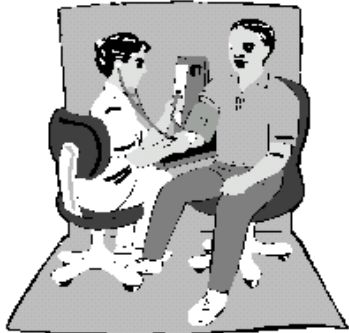
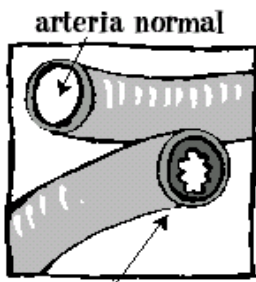


Hipertensión quiere decir presión arterial alta.





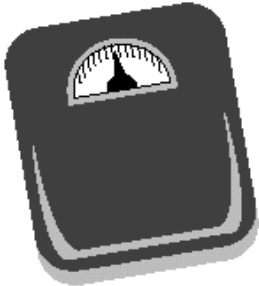
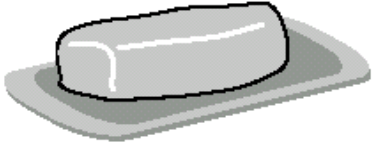
# Modelos de cartones de lotería – 7

| Lotería de la salud del corazón                                                                          |                                                                                     |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Menos de 120/80</p> |    |    |
| Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.                                                  | La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.                            | Hipertensión quiere decir presión arterial alta.                                      |
|                        |  |   |
| Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.                                    |                                                                                     | El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar sus arterias.             |
|                       |  |  |
| Las mujeres embarazadas no deberán fumar.                                                                | Use hierbas y especias en lugar de sal.                                             | Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.          |





# Modelos de cartones de lotería – 8

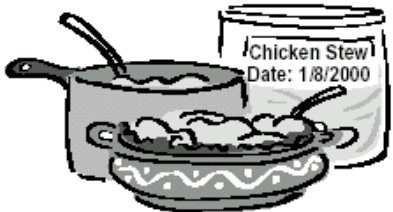
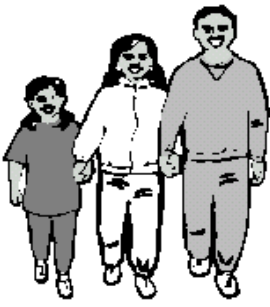
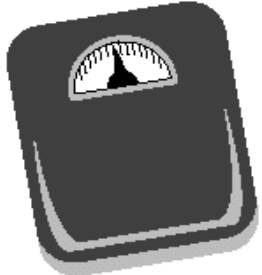
| Lotería de la salud del corazón                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.</p>                       |  <p>Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de tener presión arterial alta.</p>                                                  |  <p>La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.</p>           |
|  <p>El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.</p>                      |  <p><b>ESPACIO<br/>LIBRE</b></p>                                                                                                    |  <p>La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.</p>              |
|  <p><b>¡Peligro!<br/>140/90<br/>ó más</b></p> <p>Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.</p> |  <p><i>Lista de Compras</i></p> <p>Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales. Compre con una lista.</p> |  <p>Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.</p> |







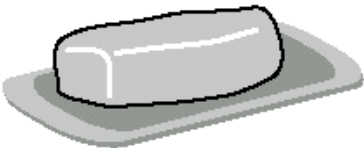
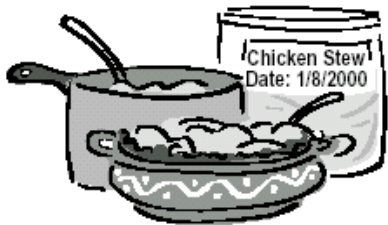
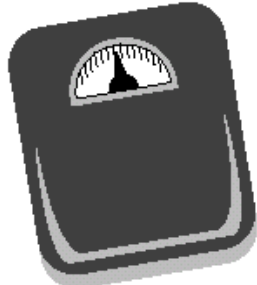
# Modelos de cartones de lotería – 9

| <h2>Lotería de la salud del corazón</h2>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Las mujeres embarazadas no deberán fumar.</p>                                                         |  <p>Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.</p>                  |  <p>Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.</p>          |
|  <p>Cocine más de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.</p> |  <p><b>ESPACIO<br/>LIBRE</b></p>                                                             |  <p>Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.</p>             |
|  <p>Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.</p>                           |  <p>Pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.</p> |  <p>Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.</p> |





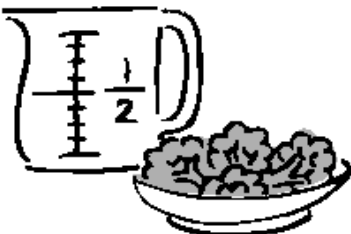
# Modelos de cartones de lotería – 10

| Lotería de la salud del corazón                                                                  |                                                                                     |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |    |    |
| Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más.                           | La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.                                 | Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.               |
|                |  |   |
| Cocine más de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar. |                                                                                     | Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.                   |
|               |  |  |
| Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.         | Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.         | Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.                 |





# Modelos de cartones de lotería – 11

| <h2>Lotería de la salud del corazón</h2>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.</p>                                       |  <p>Una porción de verduras cocinadas es igual a 1/2 taza.</p>                                     |  <p>El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.</p> |
|  <p>Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planea menús semanales. Compre con una lista.</p> |                                                                                                  |  <p>Coma más fruta todos los días. Coma una banana con el cereal para el desayuno.</p>                       |
|  <p>La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.</p>                                          |  <p>Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.</p> |  <p>Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.</p>                                    |







# Modelos de cartones de lotería – 12

## Lotería de la salud del corazón



Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del



Todos los días realice una actividad física durante 30 minutos.



Pruebe la fruta y el yogur sin grasa cuando quiera comer un bocadillo.



El colesterol puede obstruir o tapan sus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

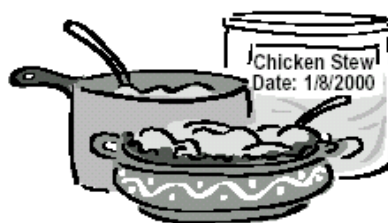
♥  
**ESPACIO  
LIBRE**



Para perder peso, coma porciones más pequeñas y esté más activo.



Hipertensión quiere decir presión arterial alta.



Cocine una cantidad más grande de lo que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo de cocinar.



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio.





# Modelos de cartones de lotería – 13

## Lotería de la salud del corazón



Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.



Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.

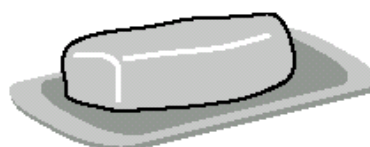
| Nutrition Facts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |
| Servings Per Container 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |
| Amount Per Serving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |
| Calories 120                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Calories from Fat 60 |
| % Daily Value                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |
| Total Fat 15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30%                  |
| Saturated Fat 10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20%                  |
| Cholesterol 50mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10%                  |
| Sodium 100mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2%                   |
| Total Carbohydrate 100mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0%                   |
| Dietary Fiber 1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0%                   |
| Sugars 1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0%                   |
| Protein 1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0%                   |
| Vitamins A, C, E, K, B1, B2, B6, B12, D, K, P, S, M, N, O, Q, R, T, U, V, W, X, Y, Z, AA, AB, AC, AD, AE, AF, AG, AH, AI, AJ, AK, AL, AM, AN, AO, AP, AQ, AR, AS, AT, AU, AV, AW, AX, AY, AZ, BA, BB, BC, BD, BE, BF, BG, BH, BI, BJ, BK, BL, BM, BN, BO, BP, BQ, BR, BS, BT, BU, BV, BW, BX, BY, BZ, CA, CB, CC, CD, CE, CF, CG, CH, CI, CJ, CK, CL, CM, CN, CO, CP, CQ, CR, CS, CT, CU, CV, CW, CX, CY, CZ, DA, DB, DC, DD, DE, DF, DG, DH, DI, DJ, DK, DL, DM, DN, DO, DP, DQ, DR, DS, DT, DU, DV, DW, DX, DY, DZ, EA, EB, EC, ED, EE, EF, EG, EH, EI, EJ, EK, EL, EM, EN, EO, EP, EQ, ER, ES, ET, EU, EV, EW, EX, EY, EZ, FA, FB, FC, FD, FE, FF, FG, FH, FI, FJ, FK, FL, FM, FN, FO, FP, FQ, FR, FS, FT, FU, FV, FW, FX, FY, FZ, GA, GB, GC, GD, GE, GF, GG, GH, GI, GJ, GK, GL, GM, GN, GO, GP, GQ, GR, GS, GT, GU, GV, GW, GX, GY, GZ, HA, HB, HC, HD, HE, HF, HG, HH, HI, HJ, HK, HL, HM, HN, HO, HP, HQ, HR, HS, HT, HU, HV, HW, HX, HY, HZ, IA, IB, IC, ID, IE, IF, IG, IH, II, IJ, IK, IL, IM, IN, IO, IP, IQ, IR, IS, IT, IU, IV, IW, IX, IY, IZ, JA, JB, JC, JD, JE, JF, JG, JH, JI, JJ, JK, JL, JM, JN, JO, JP, JQ, JR, JS, JT, JU, JV, JW, JX, JY, JZ, KA, KB, KC, KD, KE, KF, KG, KH, KI, KJ, KK, KL, KM, KN, KO, KP, KQ, KR, KS, KT, KU, KV, KW, KX, KY, KZ, LA, LB, LC, LD, LE, LF, LG, LH, LI, LJ, LK, LL, LM, LN, LO, LP, LQ, LR, LS, LT, LU, LV, LW, LX, LY, LZ, MA, MB, MC, MD, ME, MF, MG, MH, MI, MJ, MK, ML, MM, MN, MO, MP, MQ, MR, MS, MT, MU, MV, MW, MX, MY, MZ, NA, NB, NC, ND, NE, NF, NG, NH, NI, NJ, NK, NL, NM, NN, NO, NP, NQ, NR, NS, NT, NU, NV, NW, NX, NY, NZ, OA, OB, OC, OD, OE, OF, OG, OH, OI, OJ, OK, OL, OM, ON, OO, OP, OQ, OR, OS, OT, OU, OV, OW, OX, OY, OZ, PA, PB, PC, PD, PE, PF, PG, PH, PI, PJ, PK, PL, PM, PN, PO, PP, PQ, PR, PS, PT, PU, PV, PW, PX, PY, PZ, QA, QB, QC, QD, QE, QF, QG, QH, QI, QJ, QK, QL, QM, QN, QO, QP, QQ, QR, QS, QT, QU, QV, QW, QX, QY, QZ, RA, RB, RC, RD, RE, RF, RG, RH, RI, RJ, RK, RL, RM, RN, RO, RP, RQ, RR, RS, RT, RU, RV, RW, RX, RY, RZ, SA, SB, SC, SD, SE, SF, SG, SH, SI, SJ, SK, SL, SM, SN, SO, SP, SQ, SR, SS, ST, SU, SV, SW, SX, SY, SZ, TA, TB, TC, TD, TE, TF, TG, TH, TI, TJ, TK, TL, TM, TN, TO, TP, TQ, TR, TS, TT, TU, TV, TW, TX, TY, TZ, UA, UB, UC, UD, UE, UF, UG, UH, UI, UJ, UK, UL, UM, UN, UO, UP, UQ, UR, US, UT, UU, UV, UW, UX, UY, UZ, VA, VB, VC, VD, VE, VF, VG, VH, VI, VJ, VK, VL, VM, VN, VO, VP, VQ, VR, VS, VT, VU, VV, VW, VX, VY, VZ, WA, WB, WC, WD, WE, WF, WG, WH, WI, WJ, WK, WL, WM, WN, WO, WP, WQ, WR, WS, WT, WU, WV, WW, WX, WY, WZ, XA, XB, XC, XD, XE, XF, XG, XH, XI, XJ, XK, XL, XM, XN, XO, XP, XQ, XR, XS, XT, XU, XV, XW, XX, XY, XZ, YA, YB, YC, YD, YE, YF, YG, YH, YI, YJ, YK, YL, YM, YN, YO, YP, YQ, YR, YS, YT, YU, YV, YW, YX, YY, YZ, ZA, ZB, ZC, ZD, ZE, ZF, ZG, ZH, ZI, ZJ, ZK, ZL, ZM, ZN, ZO, ZP, ZQ, ZR, ZS, ZT, ZU, ZV, ZW, ZX, ZY, ZZ |                      |

Para averiguar cuánta grasa y grasa saturada contiene un alimento, fíjese en la etiqueta de los alimentos.



Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de desarrollar diabetes.

♥  
**ESPACIO  
LIBRE**



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 ó más, la presión es alta.



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.



Las mujeres embarazadas no deberán fumar.





# Modelos de cartones de lotería – 14

## Lotería de la salud del corazón



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.



Usted puede tener la presión arterial alta y no saberlo.



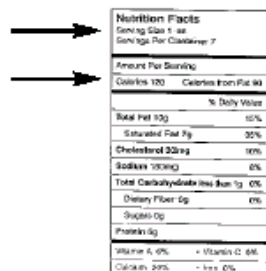
Cuando la presión arterial es alta el corazón tiene que trabajar más.



Si usted tiene sobrepeso, corre mayor riesgo de tener presión arterial alta.



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.



La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.



Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.



El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 ó más







# Modelos de cartones de lotería – 15

## Lotería de la salud del corazón



Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.



Las mujeres embarazadas no deberán fumar.

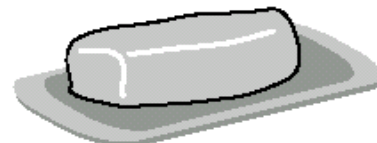
| Nutrition Facts                         |               |
|-----------------------------------------|---------------|
| Serving Size 1 oz<br>Amount Per Serving |               |
| Calories 120                            | Total Fat 10g |
| % Daily Value                           |               |
| Total Fat 10g                           | 20%           |
| Saturated Fat 7g                        | 35%           |
| Cholesterol 30mg                        | 60%           |
| Sodium 180mg                            | 36%           |
| Total Carbohydrate 100mg                | 20%           |
| Dietary Fiber 0g                        | 0%            |
| Sugars 10g                              |               |
| Protein 0g                              |               |
| Vitamin A 10%                           | Vitamin C 20% |
| Calcium 30%                             | Iron 10%      |

Para elegir alimentos con bajo contenido de grasa y grasa saturada, lea la etiqueta de los alimentos

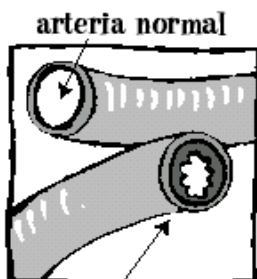


Manténgase activo. Camine con su familia o un amigo.

♥  
**ESPACIO  
LIBRE**



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.



arteria obstruida

El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o taponar sus arterias.



Use hierbas y especias en lugar de sal.



Escorra la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de la grasa.





## Programa Pasos Adelante

### Formulario de riesgo de actividad física



- |                                                                                                  |    |    |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|
| 1. ¿Tiene usted dolor de pecho o siente el pecho oprimido al hacer actividad física?             | SÍ | NO | NO SÉ |
| 2. ¿Ha desarrollado dolores en el pecho o ha sentido el pecho oprimido durante el último mes?    | SÍ | NO | NO SÉ |
| 3. Debido a sus mareos, ¿pierde la conciencia o el balance?                                      | SÍ | NO | NO SÉ |
| 4. ¿Tiene diabetes?                                                                              | SÍ | NO | NO SÉ |
| 5. ¿Alguna vez su proveedor de cuidado médico le indicó que tenía alguna enfermedad del corazón? | SÍ | NO | NO SÉ |

Si contesto SÍ, por favor especifique cual:

- |                                                                                                  |    |    |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|
| 6. ¿Existe alguna razón por la cual usted NO pudiera caminar diariamente sin supervisión médica? | SÍ | NO | NO SÉ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|

Si contesto SÍ, por favor especifique la razón:

- |                                                                                           |    |    |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|
| 7. ¿Ha tenido respiración considerablemente acortada al hacer una actividad física breve? | SÍ | NO | NO SÉ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|

8. ¿Cuál es el nombre y la dirección de su doctor o proveedor de salud?

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Si contestó "SÍ" a cualquiera de estas preguntas, por favor consulte a su proveedor de cuidado médico antes de empezar un programa de ejercicio y firme y ponga la fecha abajo.**

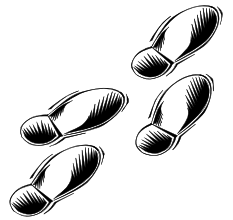
\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

\_\_\_\_\_  
Fecha



# Pasos Adelante

## Hoja de Asistencia



Promotores: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Número de la Sesión: \_\_\_\_\_

Número del Grupo: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

| Nombre | Número de Teléfono |
|--------|--------------------|
| 1.     |                    |
| 2.     |                    |
| 3.     |                    |
| 4.     |                    |
| 5.     |                    |
| 6.     |                    |
| 7.     |                    |
| 8.     |                    |
| 9.     |                    |
| 10.    |                    |
| 11.    |                    |
| 12.    |                    |
| 13.    |                    |
| 14.    |                    |
| 15.    |                    |
| 16.    |                    |
| 17.    |                    |
| 18.    |                    |
| 19.    |                    |
| 20.    |                    |





**Hora:** \_\_\_\_\_

**Líder:** \_\_\_\_\_

**Hora:** \_\_\_\_\_

**Lugar:** \_\_\_\_\_ **Líder:** \_\_\_\_\_

**Hora:** \_\_\_\_\_

**Lugar:** \_\_\_\_\_ **Líder:** \_\_\_\_\_

[illegible]



# Evaluación

---

Sesión \_\_\_\_\_

Para mejor servirles, le pedimos que nos dé la siguiente información, por favor.

1. ¿Qué fue lo que más le gustó de esta clase?

---

---

---

---

---

2. ¿Qué fue lo que menos le gustó de esta clase?

---

---

---

---

---

3. ¿Qué podemos hacer para mejorar esta clase (ó hacerla más interesante)?

---

---

---

---

---



## Promotora Resumen de Clase (sesión)

Clase # \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Día y hora de la clase: \_\_\_\_\_ Número de participantes: \_\_\_\_\_

Promotora completando este forma: \_\_\_\_\_

Otra(s) Promotora(s) participando en la clase: \_\_\_\_\_

Por favor tomen en cuenta todo lo que pasó en su clase de hoy, y respondan a las siguientes preguntas como un equipo. Marque el número que mejor corresponde a sus respuestas en las escalas debajo de cada pregunta.

1. ¿Cuántos de los objetivos de esta clase cumplieron hoy?

|         |   |                  |   |                     |
|---------|---|------------------|---|---------------------|
| Ninguno |   | Approx. la mitad |   | Todos los objetivos |
| 1       | 2 | 3                | 4 | 5                   |

2. ¿Cuántos participantes cumplieron con sus promesas que se habían hecho durante la ULTIMA clase?

|         |   |                  |   |                         |
|---------|---|------------------|---|-------------------------|
| Ninguno |   | Approx. la mitad |   | Todos los participantes |
| 1       | 2 | 3                | 4 | 5                       |

NOTEN: (Si no habían promesas en la última clase, marque esta caja O y vaya a la pregunta 3.)

3. Por favor describan los éxitos/el progreso de los participantes que ellos compartieron con el grupo:

4. Por favor describan cualquier barrera u obstáculo al éxito/progreso que los participantes compartieron con el grupo:

5. ¿Qué tan útiles fueron los materiales para llevar a cabo esta clase?

|          |   |             |   |            |
|----------|---|-------------|---|------------|
| Inútiles |   | Algo Útiles |   | Muy Útiles |
| 1        | 2 | 3           | 4 | 5          |

6. ¿Había información adicional que necesitaron para esta clase que no estuvo disponible hoy? \_\_\_\_ Sí \_\_\_\_ No  
Favor de describir la información que se necesitaba:

7. ¿Qué tan activa fue la participación durante las discusiones en grupo?

|                |   |             |   |                      |
|----------------|---|-------------|---|----------------------|
| Nada de Activa |   | Algo Activa |   | Participación Activa |
| 1              | 2 | 3           | 4 | 5                    |

8. Por favor califiquen la dinámica del grupo durante la clase:

Una persona dominó  
la clase

1

2

La mitad hablaron,  
los demás no hablaron

3

4

Todos participaron  
igual

5

9. ¿Qué tanto se platicaban los participantes uno con el otro?

No compartieron

1

2

Compartieron un poco

3

4

Compartieron mucho

5

10. Por favor, califiquen el nivel de satisfacción que hayan observado que el grupo tenía con el contenido de la clase de hoy::

No satisfechos

1

2

Satisfechos

3

4

Muy Satisfechos

5

11. ¿Cuál fue la cosa más bonita de la clase de hoy? (Por favor descríbelo lo más completo que sea posible)

12. ¿Cuál fue la cosa más difícil de la clase de hoy? (Por favor descríbelo lo más completo que sea posible)