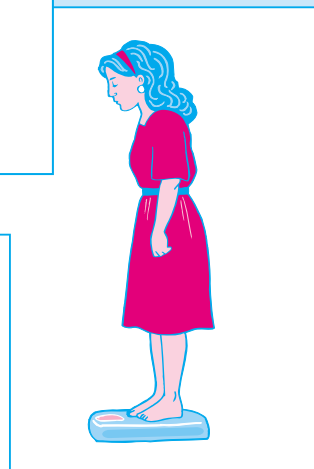
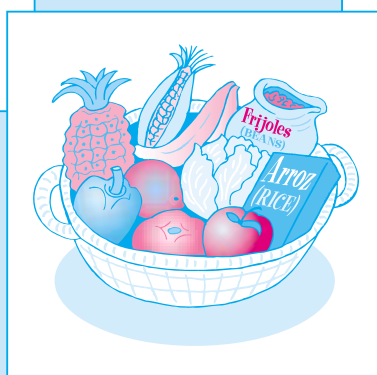
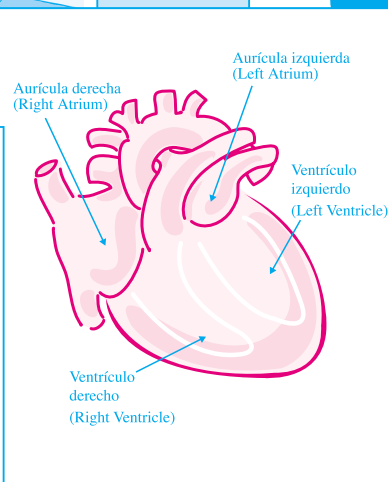
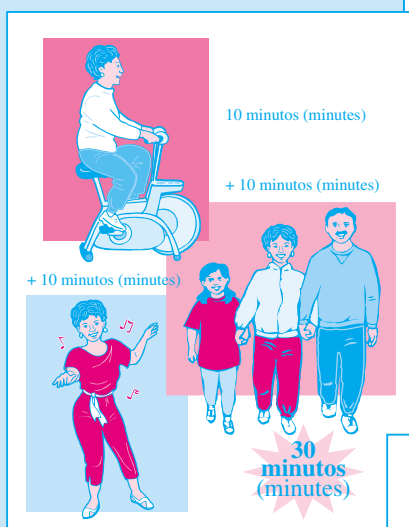
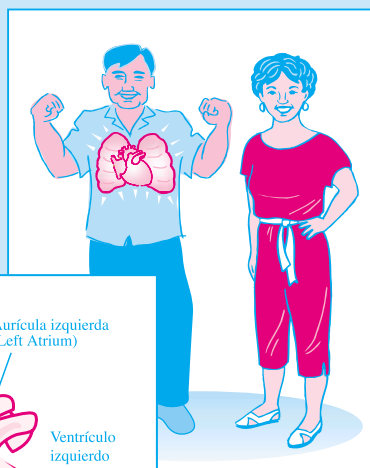
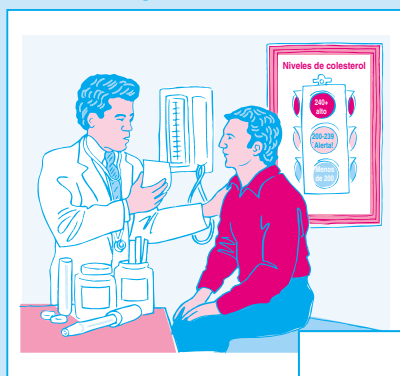


# Su corazón, su vida

Dibujos educativos para el promotor de salud



# Your Heart, Your Life

Picture Cards

## Estimado Promotor de Salud:

Esta colección de dibujos educativos es parte del programa **Su corazón, su vida**. El programa brinda a los latinos la información, las destrezas y la motivación necesarias para combatir las enfermedades del corazón.

El programa **Su corazón, su vida** consiste en:

- Un manual fácil de usar para desarrollar nueve sesiones para la educación de grupos y hojas con información para entregar a los participantes
- Una colección de dibujos educativos
- *Más vale prevenir que lamentar: Guía sobre la salud del corazón*, una fotonovela y un cuaderno de auto ayuda para el participante.
- Un video que contiene una serie de novelas de 60 segundos acerca de cómo proteger el corazón

Los dibujos que acompañan el manual *Su corazón, su vida* le ayudarán a ilustrar muchas de las ideas que enseñará en el programa. Cada dibujo acompaña una sección del manual. Cuando vea el símbolo de los “dibujos educativos” sabrá que tiene que mostrar el dibujo. En la parte de atrás del dibujo encontrará la explicación.



Felicitaciones por comprometerse a ayudar a su familia y su comunidad a vivir de manera saludable para el corazón.

Para obtener más información sobre el programa **Su corazón, su vida**, diríjase a:

## Dear Lay Health Educator:

This packet of picture cards is part of the **Your Heart, Your Life** program. The program gives Latinos knowledge, skills, and motivation to help them take action against heart disease.

**Your Heart, Your Life** Program materials include:

- A 9-session manual with easy-to-read teaching notes and handouts
- *Más vale prevenir que lamentar: Guía sobre la salud del corazón*, a cartoon storybook and guidebook in Spanish only
- A packet of picture cards
- A videotape of 60 second heart-health dramas in Spanish only

Along with the *Your Heart, Your Life: A Lay Health Educator's Manual*, the picture cards can help you present many of the ideas in the program. Each picture goes with a section of the manual. When you see the “picture card” symbol, you will know to show a picture. On the back of each picture are messages in English and Spanish that will help you explain the information.



Congratulations on making this commitment to your family and your community to help them live in a heart-healthy way.

For more information on the **Your Heart, Your Life** Program contact:

The NHLBI Health Information Network  
P.O. Box 30105  
Bethesda, Maryland 20824-0105  
(301) 592-8573  
Fax (301) 592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)  
Web site: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

# Programa Su corazón, Su vida Your Heart, Your Life Program



## Dibujo educativo 1-1

### Diga:

El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño. (Alce el puño para que los participantes lo vean).

Muestre las distintas partes del corazón. Señale cada una de ellas mientras dice:

El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.

Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre.

Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.

## Picture Card 1-1

### Say:

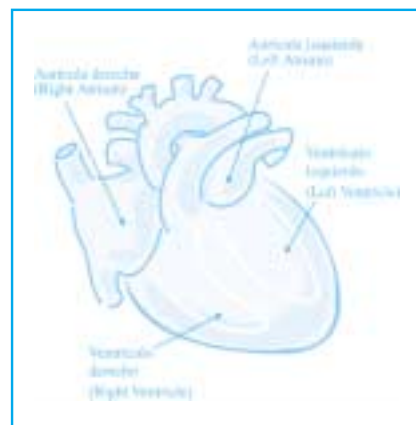
The heart is a hollow, muscular, cone-shaped organ, about the size of a fist. (Hold up your fist for the group members to see).

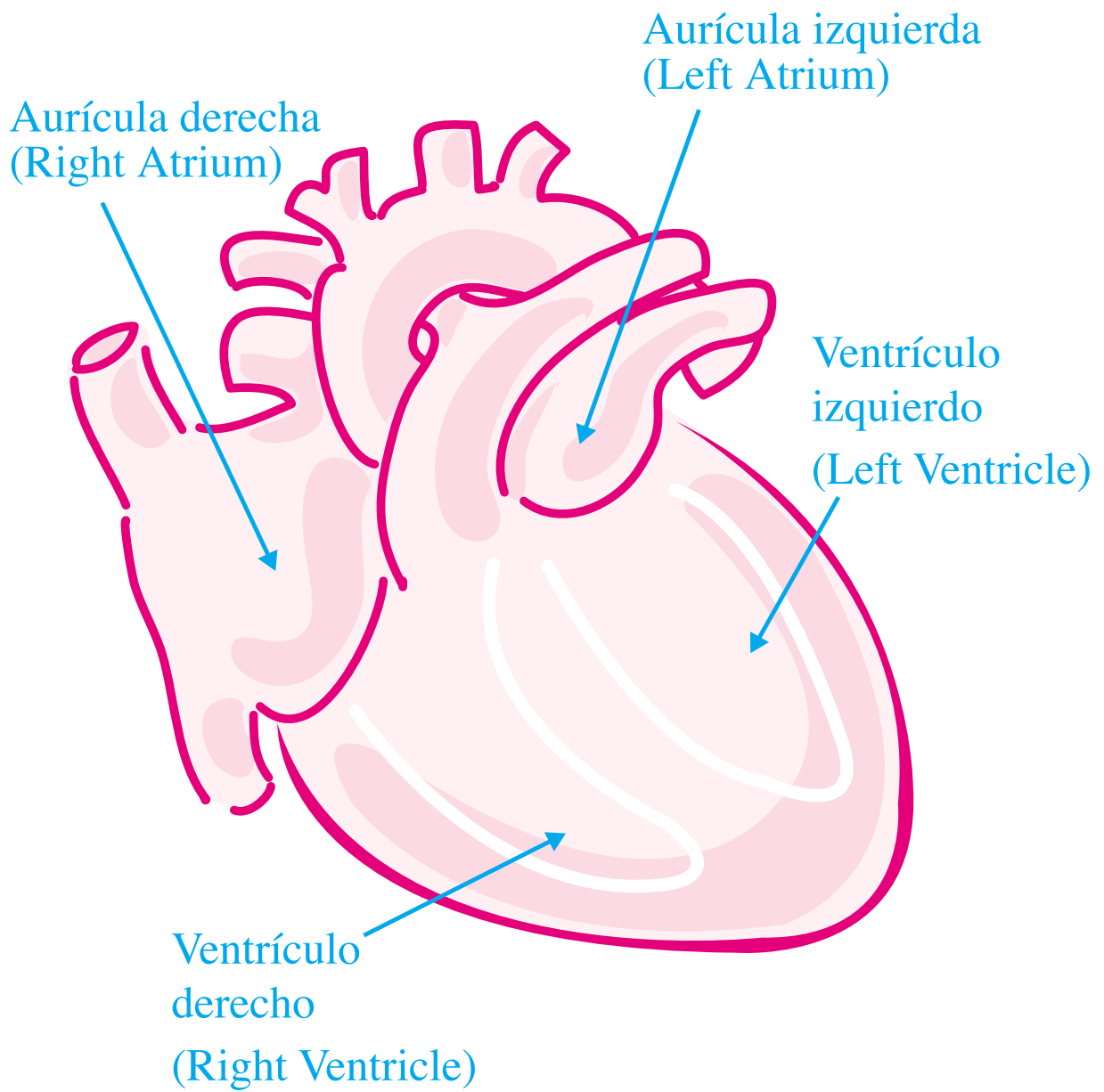
### Point out each part of the heart as you say:

The heart has two upper chambers and two lower chambers.

The upper chambers (right atrium and left atrium) receive blood.

The lower chambers (right ventricle and left ventricle) pump blood.





## Dibujo educativo 1-2

### Diga:

El corazón esta ubicado en el centro del pecho.

El corazón forma parte del sistema circulatorio.

El sistema circulatorio esta compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas partes del cuerpo.

Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas o popotes para beber.

Los vasos sanguíneos llevan la sangre al corazón y del corazón a todo el cuerpo.

## Picture Card 1-2

### Say:

The heart is located in the middle of the chest.

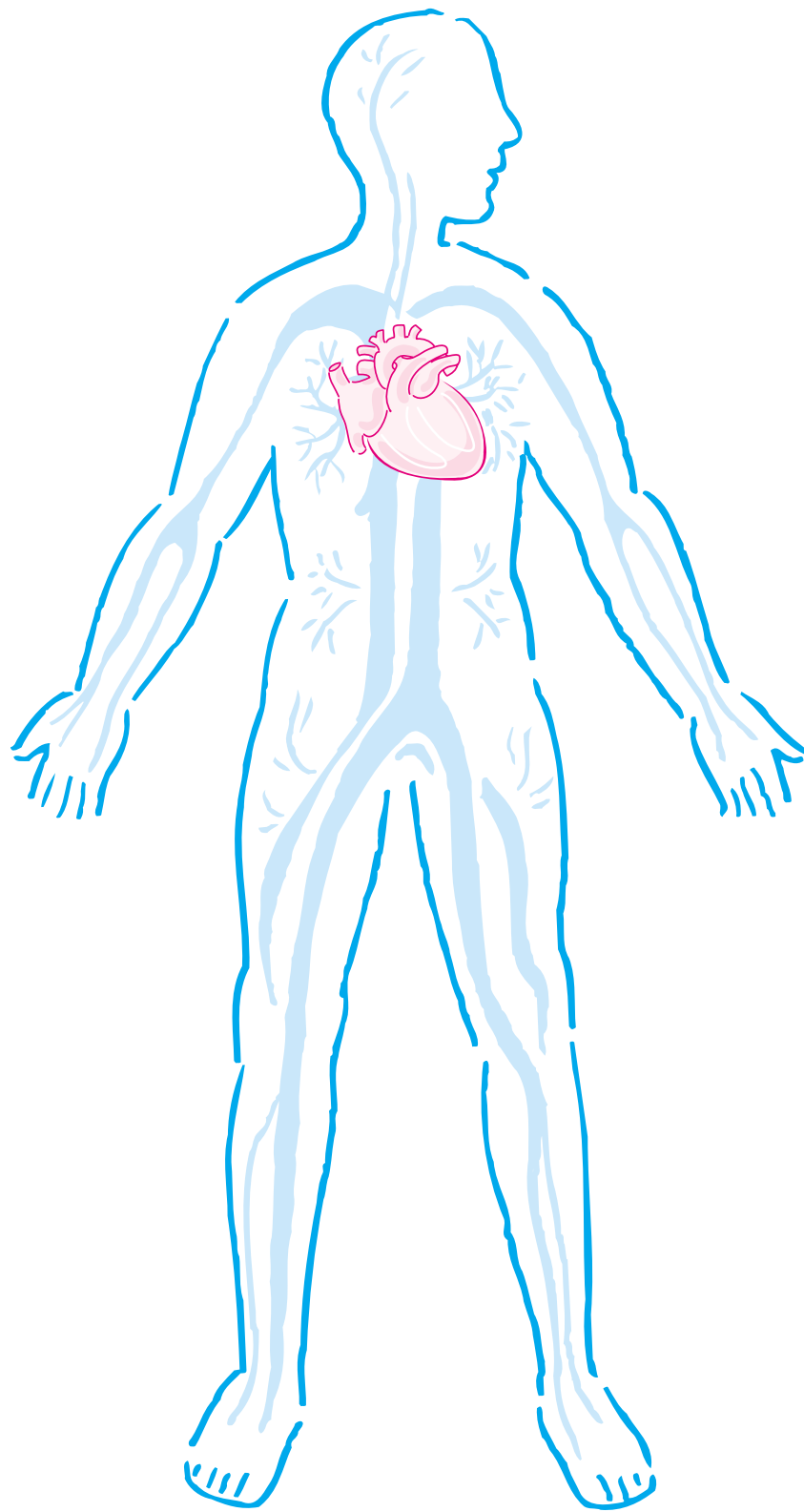
The heart is part of the circulatory system.

The circulatory system is made of all the vessels that carry the blood throughout the body.

Vessels are long, hollow tubes of tissue, much like drinking straws.

Vessels carry blood to and from the heart.





## Dibujo educativo 1-3

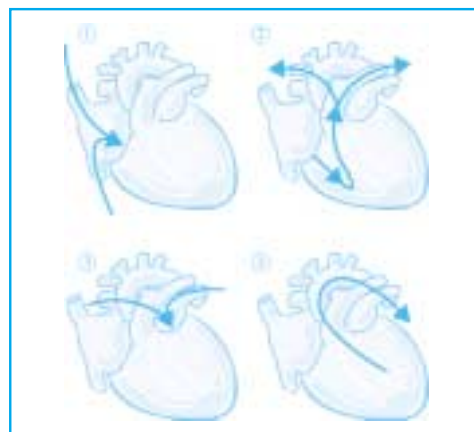
**Señale cada dibujo y diga:**

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.

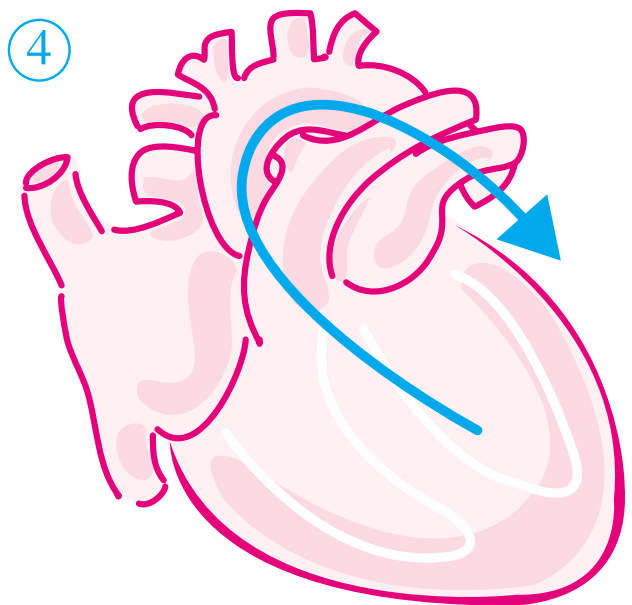
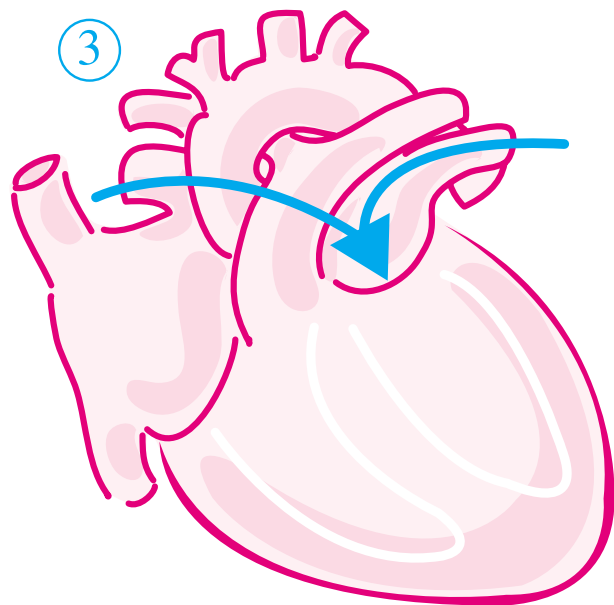
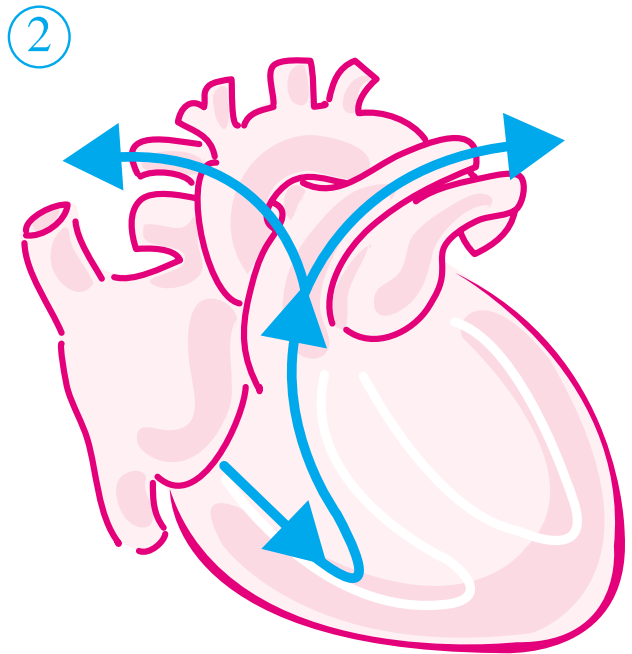
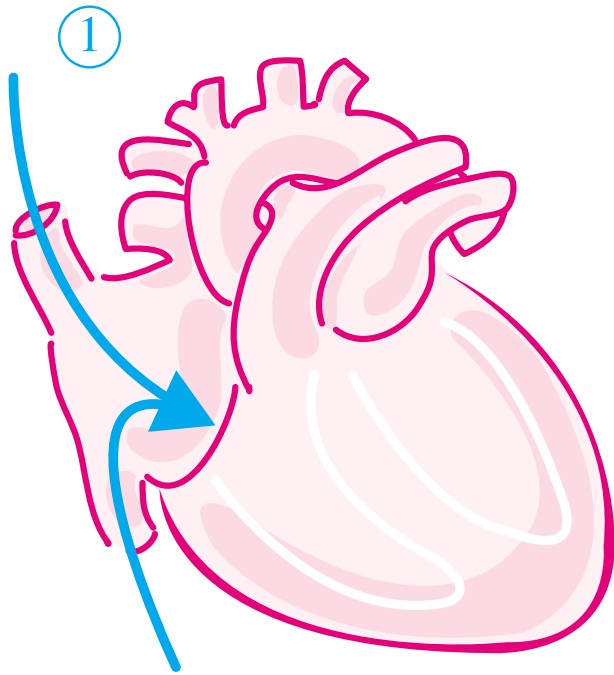
## Picture Card 1-3

**Point to each picture and say:**

1. Blood (with little oxygen) enters the right top chamber of the heart.
2. Blood then flows down to the right lower chamber so it can be pumped out to the lungs. In the lungs, waste is taken from the blood (carbon dioxide). The blood then gathers more oxygen.
3. The blood, rich with oxygen, returns to the heart and enters the upper left chamber.
4. The blood flows down to the lower left chamber and is pumped to all of the body organs and tissues.







## Dibujo educativo 1-4

### Diga:

Las enfermedades del corazón son un serio problema de salud para los latinos.

Es la causa número uno de muerte para los latinos en este país.

Uno de cada cuatro latinos mueren todos los años de enfermedades del corazón.

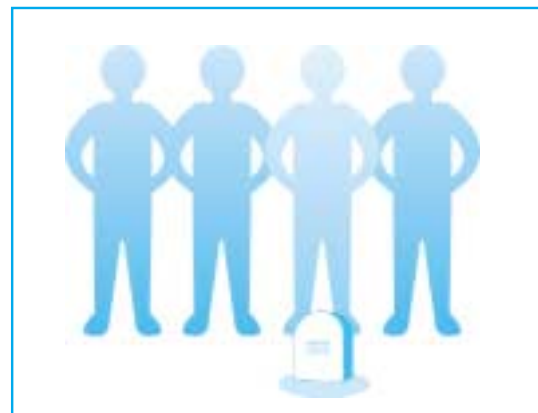
## Picture Card 1-4

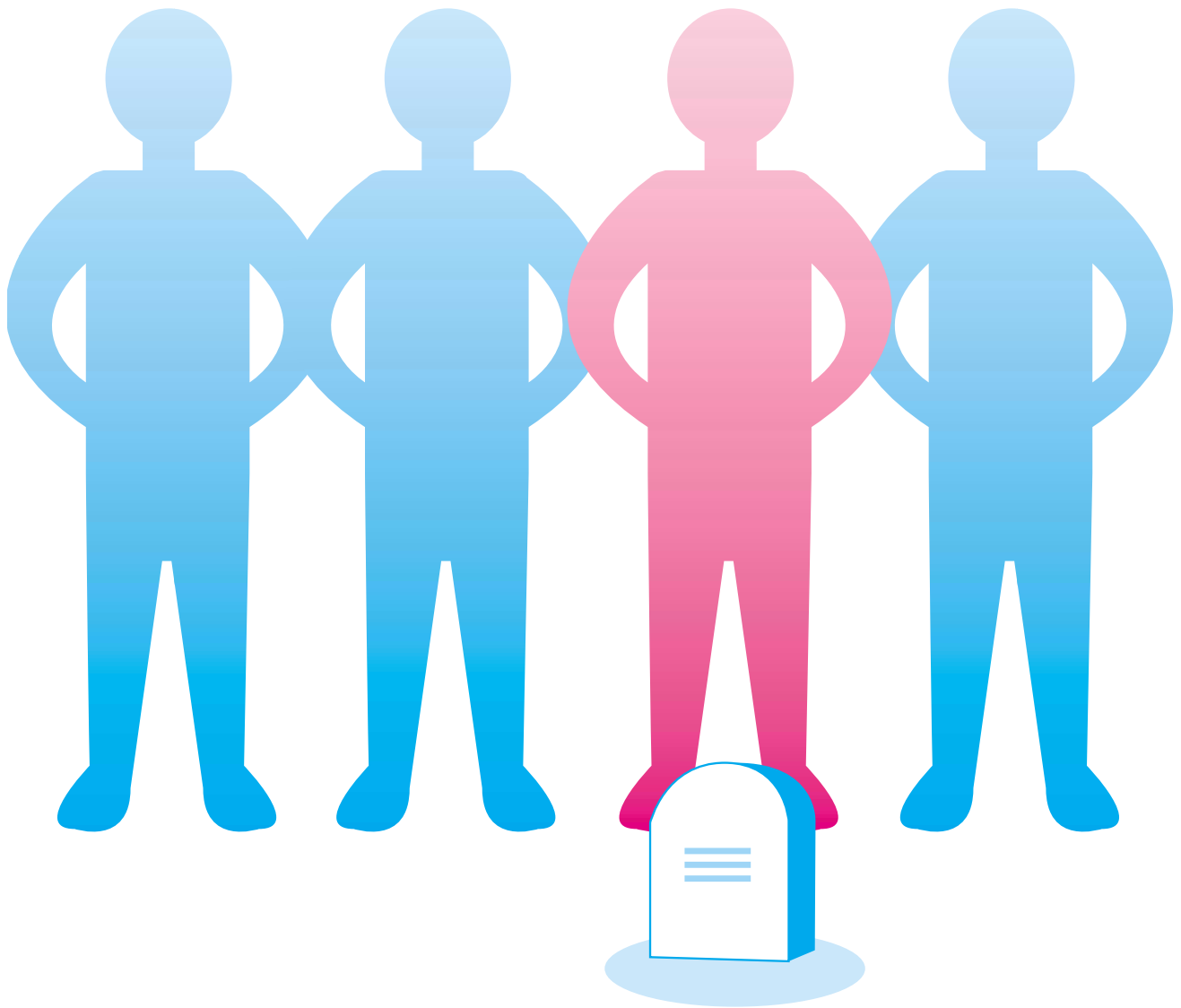
### Say:

Heart disease is a serious problem for Latinos.

It is the number one cause of death for Latinos in this country.

One out of four Latinos dies from heart disease.





picture card 1.4

## Dibujo educativo 2-1

### Preunte:

¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?

### Diga:

La actividad física:

- Le fortalece el corazón y los pulmones
- Le ayuda a sentirse mejor acerca de sí mismos
- Le reduce la tensión
- Le puede ayudar a dormir mejor
- Le da más energía

## Picture Card 2-1

### Ask:

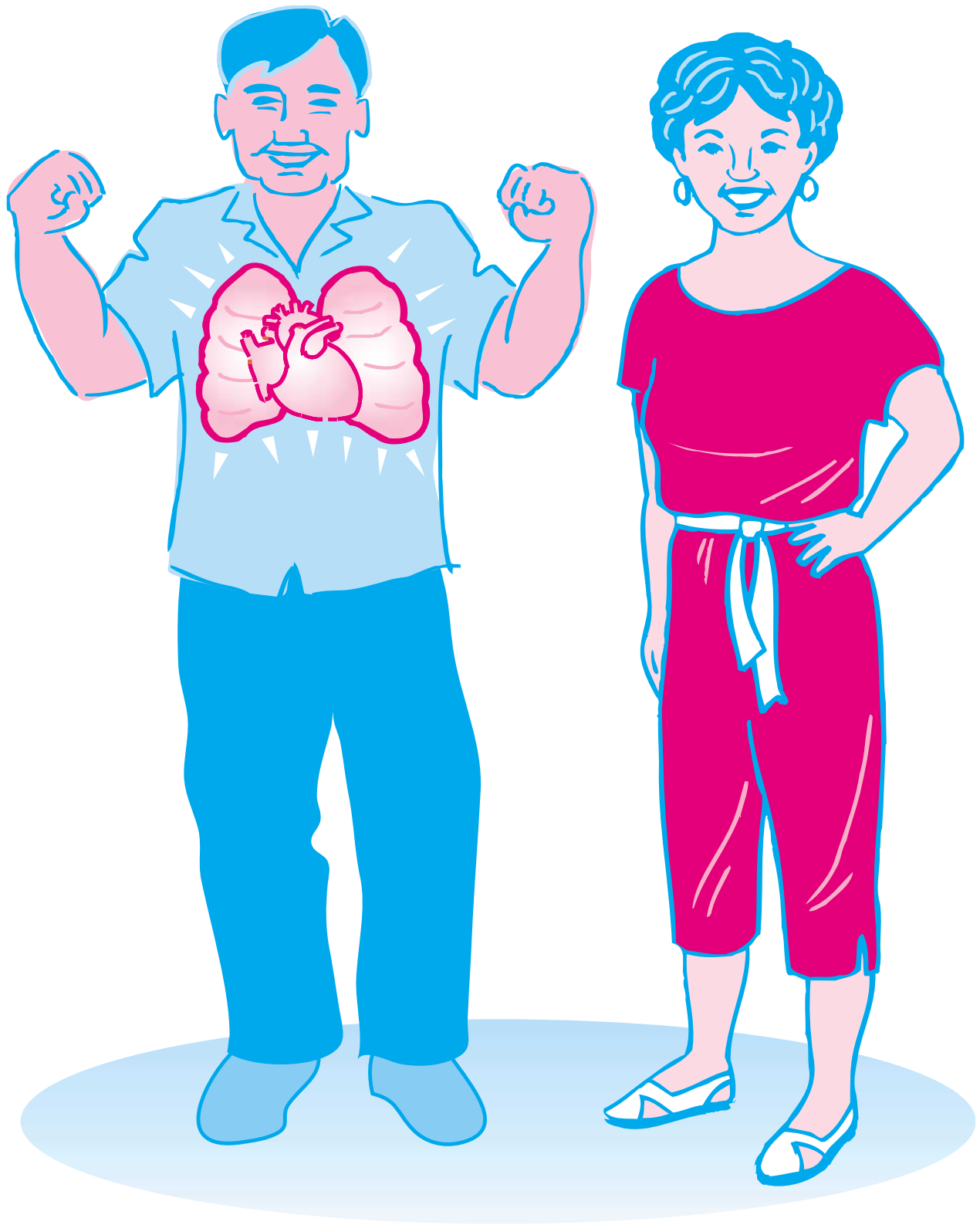
How do you think physical activity can help you?

### Say:

Physical activity can:

- Strengthen your heart and lungs
- Help you feel better about yourself
- Lower your stress
- Help you sleep better
- Give you more energy





picture card 2.1

## Dibujo educativo 2-2

### Diga:

La actividad física:

- Le ayuda a bajar la presión arterial
- Le ayuda a bajar el colesterol de la sangre
- Le ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes

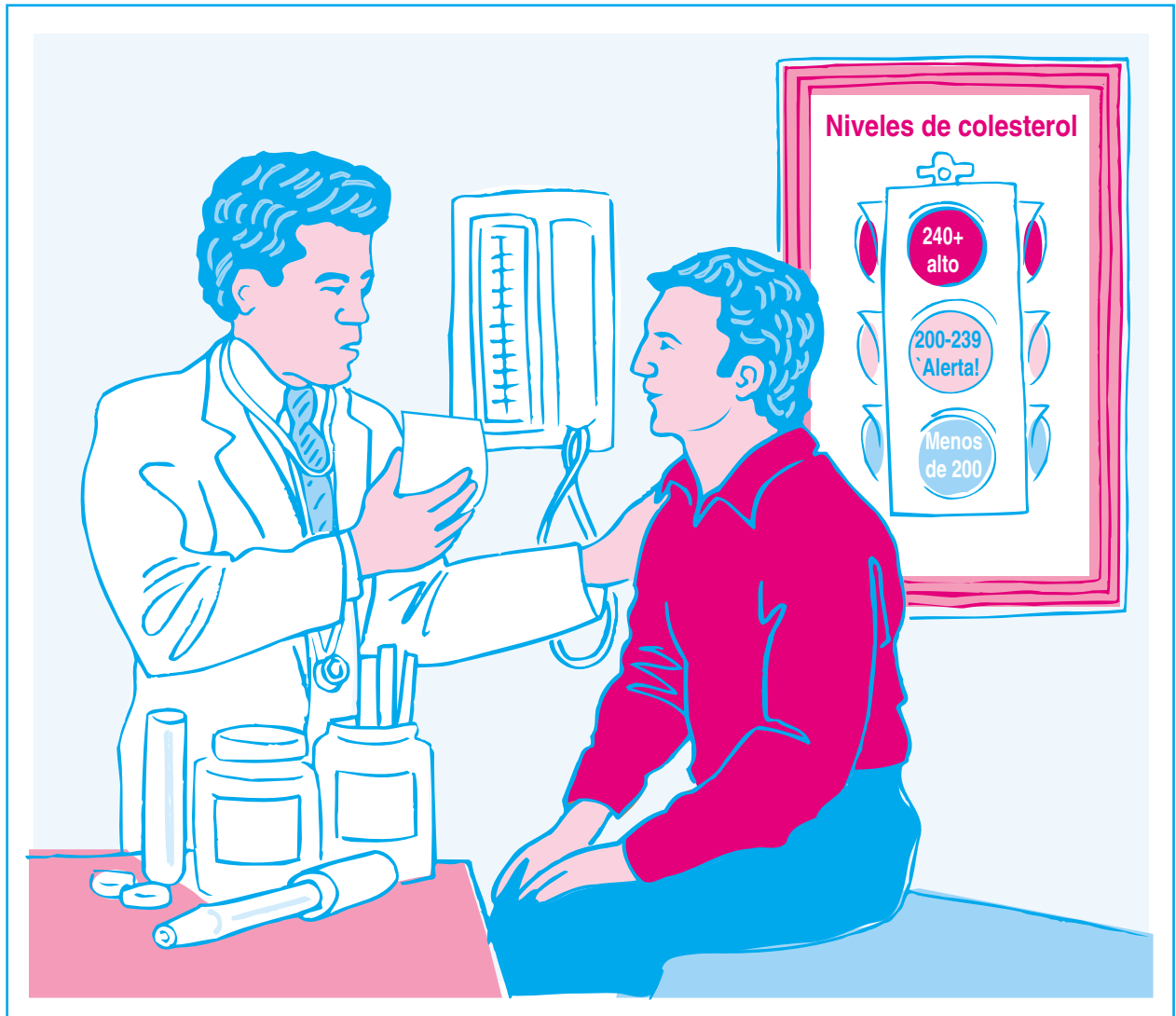
## Picture Card 2-2

### Say:

Physical activity can:

- Help you lower your blood pressure.
- Help you lower your blood cholesterol.
- Help you lower your chance for diabetes.





picture card 2.2

## Dibujo educativo 2-3

### Diga:

La actividad física le ayuda a:

- Perder el exceso de peso
- Controlar el apetito
- Controlar la ansiedad y la depresión
- Afrontar mejor la tensión

## Picture Card 2-3

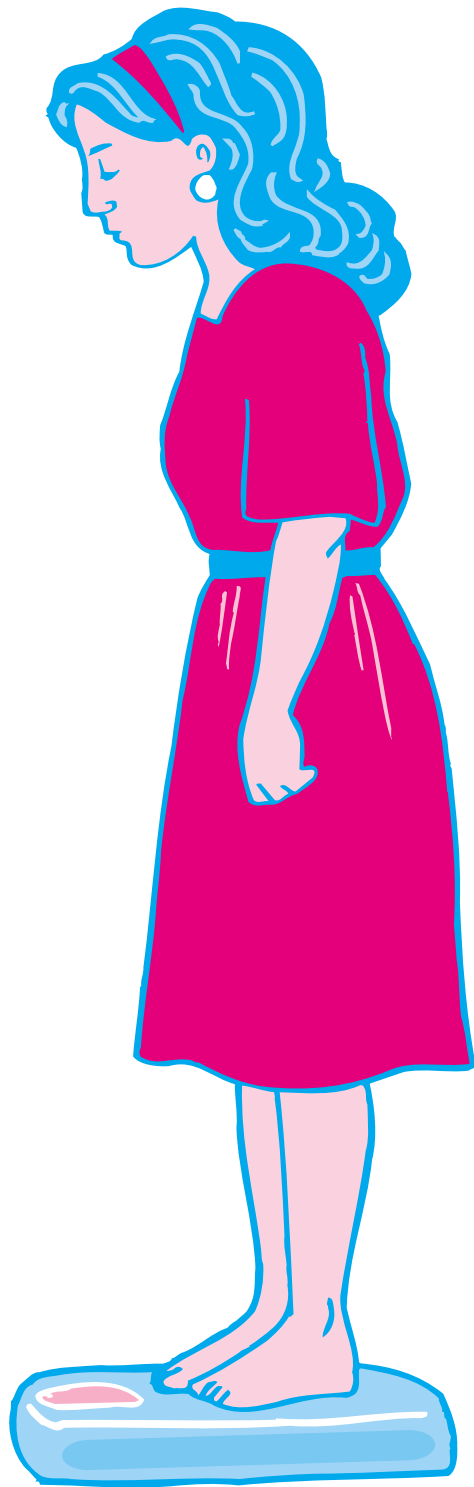
### Say:

Physical activity may help you:

- Lose excess weight
- Control your appetite
- Control anxiety and depression
- Deal better with stress







picture card 2.3

## Dibujo educativo 2-4

### Diga:

Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez quieran comenzar con actividades como estas:

- Caminar
- Subir escaleras
- Bailar

Otras actividades:

- Rastrillar hojas
- Pasar la aspiradora
- Trabajar en el jardín
- Jugar boliche

## Picture Card 2-4

### Say:

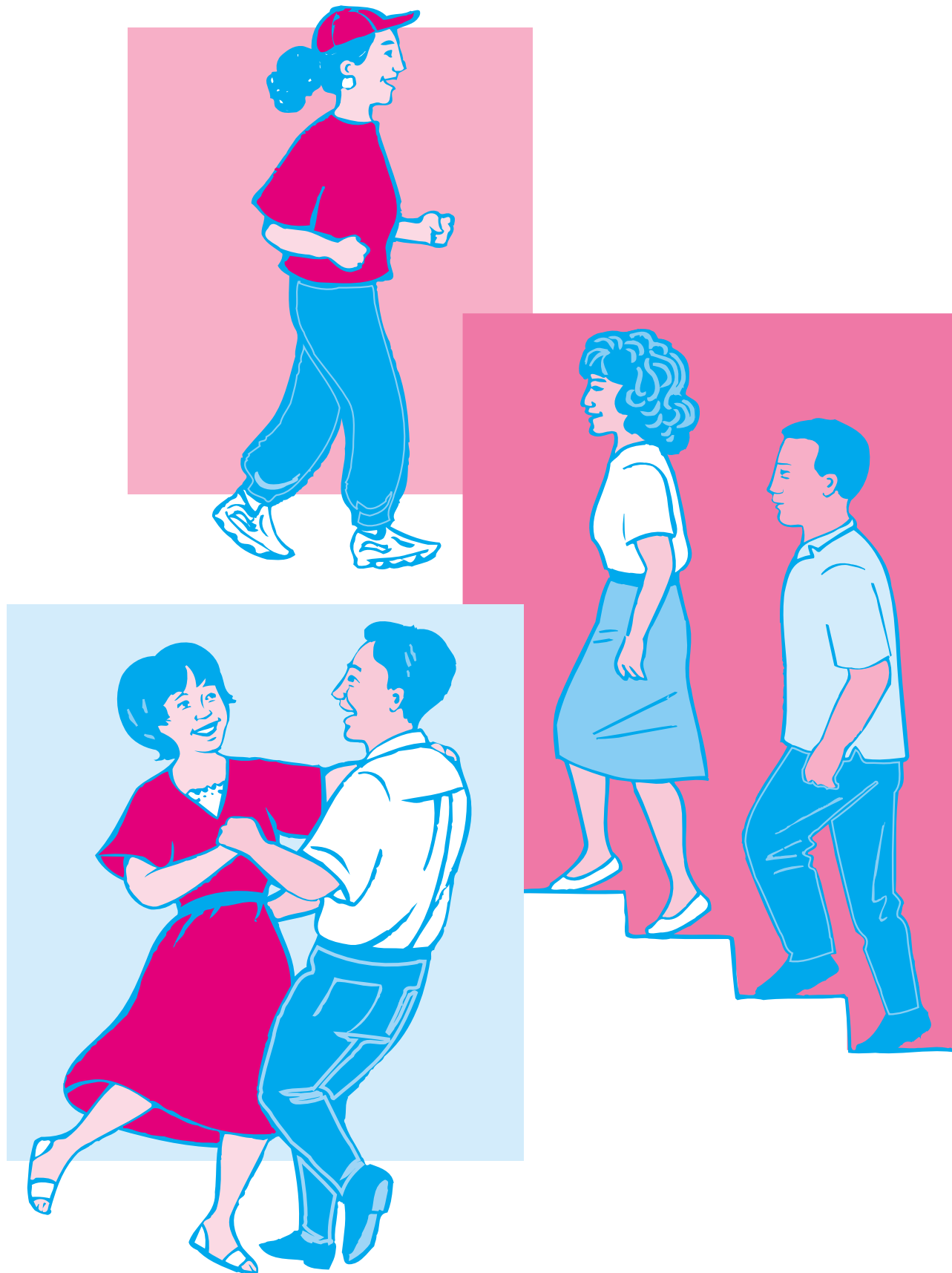
You may want to start with activities like these:

- walking
- climbing stairs
- dancing

Other activities include:

- raking leaves
- vacuuming
- gardening
- bowling





picture card 2.4

## Dibujo educativo 2-5

### Diga:

Después de un tiempo, podrán hacer aún más ejercicio. Algunos de las actividades que les pueden gustar son:

- Jugar al fútbol, básquetbol, béisbol
- Correr
- Hacer ejercicios aeróbicos o gimnasia (calestenia)

Otras actividades:

- Nadar
- Andar en bicicleta
- Saltar a la cuerda
- Patinar

## Picture Card 2-5

### Say:

After a while you will be able to do even more. Activities you might enjoy include:

- playing soccer, basketball, or baseball
- running or jogging
- doing aerobics or floor exercises

Other activities include:

- swimming
- bicycling
- jumping rope
- skating





## Dibujo educativo 2-6

### Diga:

Si usted no puede dedicar al ejercicio 30 minutos a la vez, divida la actividad en períodos de 10 minutos o más, que sumados den un total de 30 minutos por día.

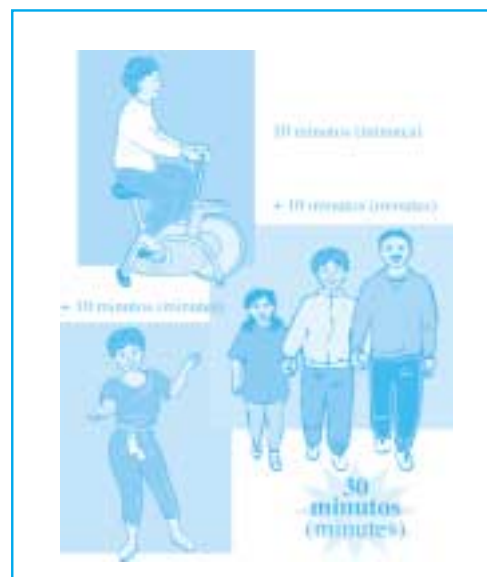
- Use una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo.
- Haga una caminata por 10 minutos con su familia después del trabajo.
- El mismo día, más tarde, haga ejercicios aeróbicos por 10 minutos más.

## Picture Card 2-6

### Say:

If you can't set aside 30 minutes at one time to be active, you can break your activity into shorter periods of 10 minutes or more. Just make sure it adds up to at least 30 minutes each day. Here is an example:

- Use your stationary bike for 10 minutes before you go to work.
- Take a 10 minute walk with your family after work.
- Do aerobic exercises for 10 minutes later in the day.

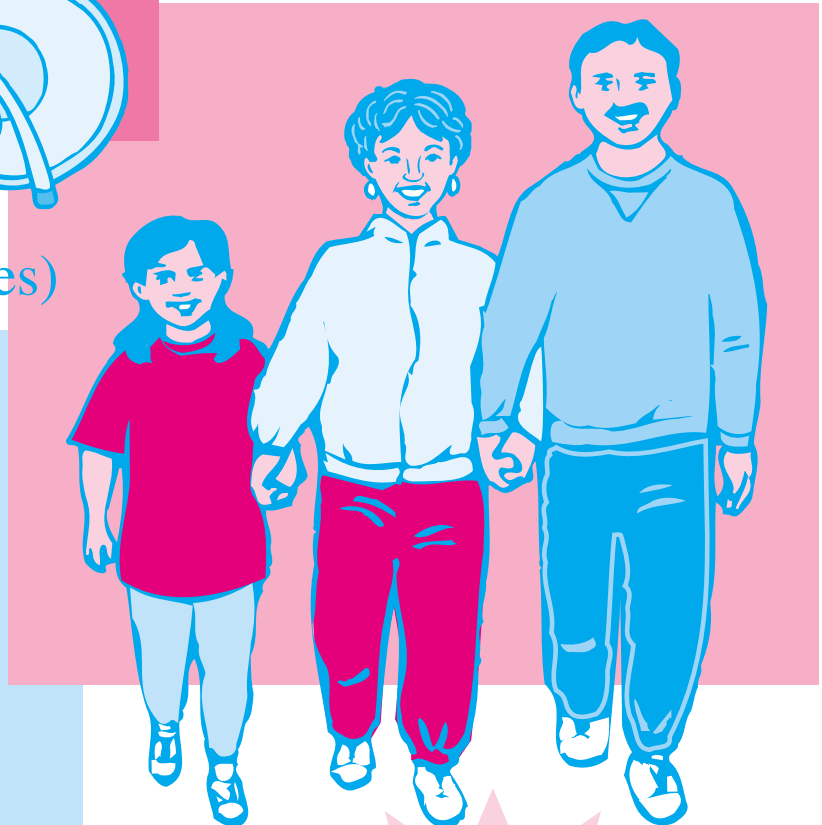




10 minutos (minutes)

+ 10 minutos (minutes)

+ 10 minutos (minutes)



**30**  
**minutos**  
**(minutes)**

## Dibujo educativo 3-1

### Diga:

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

La presión arterial se necesita para que circule la sangre por todo el cuerpo.

## Picture Card 3-1

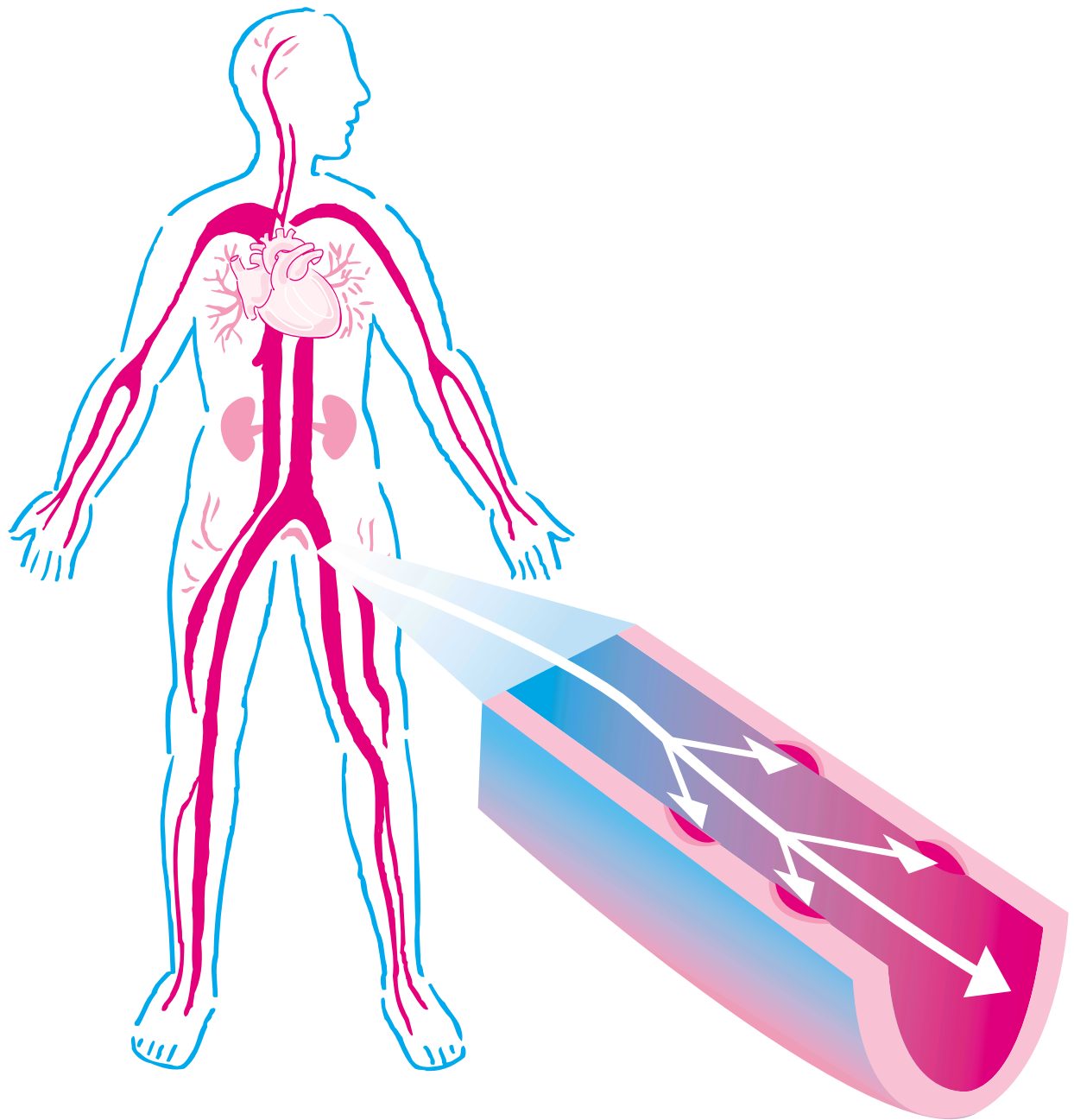
### Say:

Blood pressure is the force of the blood against the walls of your arteries.

Blood pressure is needed to move the blood through your body.







picture card 3.1

## Dibujo educativo 3-2

### Diga:

La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son importantes.

El primer número (120) es la presión de la sangre cuando late el corazón.

El segundo número (80) es la presión cuando el corazón está en reposo.

Se escribe así: 120/80.

## Picture Card 3-2

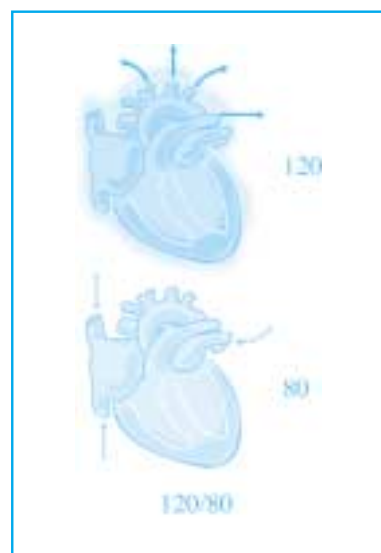
### Say:

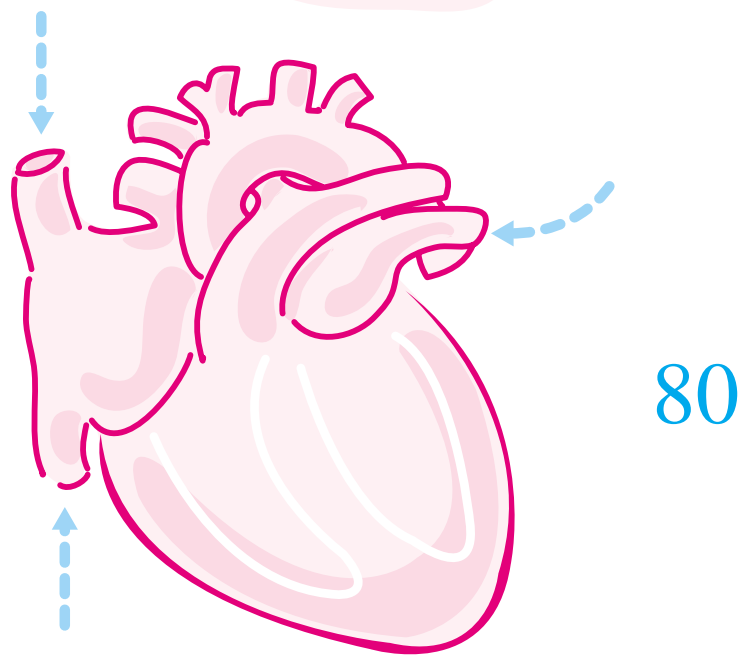
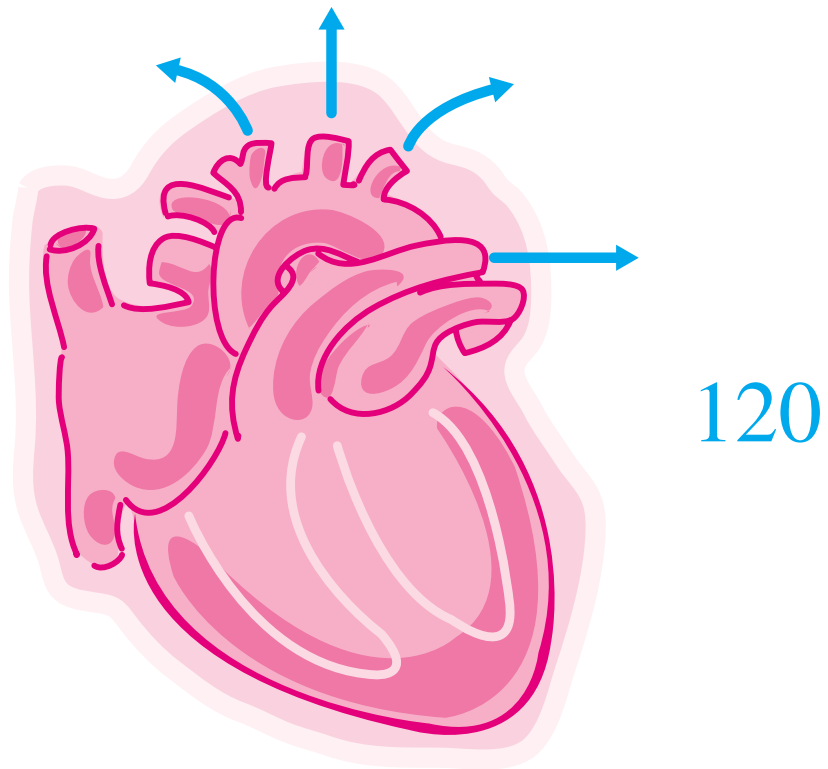
Your blood pressure reading has two parts. Both numbers are important.

The first number (120) is the pressure of the blood when the heart beats.

The second number (80) is the pressure when the heart rests.

It is written like this: 120/80.





120/80

## Dibujo educativo 3-3

### Diga:

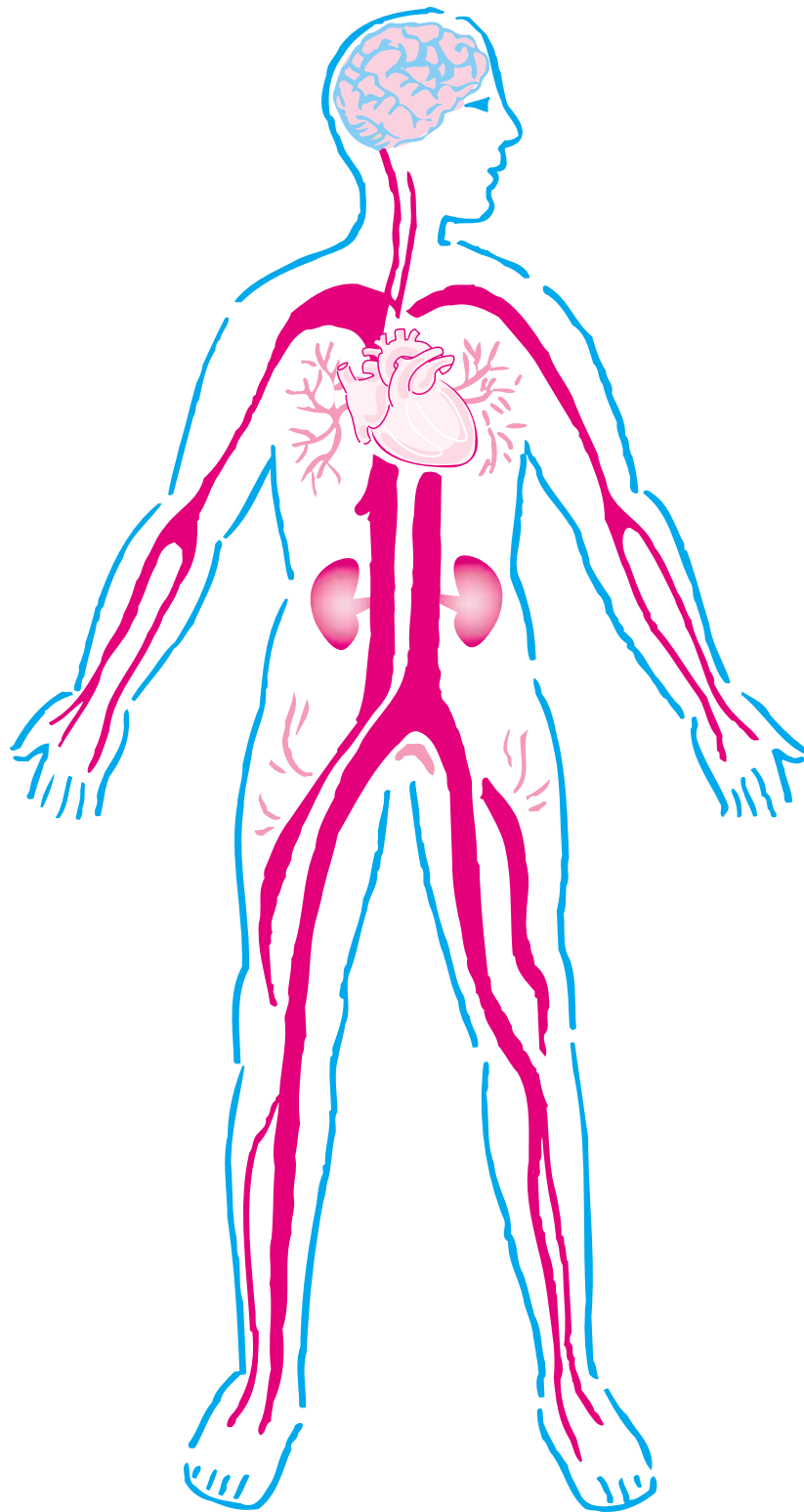
La presión arterial alta aumenta su riesgo de tener un derrame cerebral (ataque al cerebro), ataque al corazón, problemas de los riñones y ceguerra.

## Picture Card 3-3

### Say:

High blood pressure can lead to a stroke (brain attack), heart attack, kidney problems, and blindness.





picture card 3.3

## Dibujo educativo 3-4

### Diga:

La mejor manera de averiguar si tienen la presión alta es haciéndosela medir una vez al año.

Si uno tiene presión arterial alta, hay que hacerla medir más a menudo.

## Picture Card 3-4

### Say:

The best way to find out if you have high blood pressure is to have it checked at least once a year.

Check it more often if you have high blood pressure.





picture card 3.4

## Dibujo educativo 3-5

### Diga:

Veamos ahora dónde se encuentra el sodio en los alimentos.

Casi todo el sodio que comemos viene de los alimentos envasados como las sopas y verduras enlatadas regulares, las comidas preparadas congeladas, las tortillas saladas “chips” y las carnes curadas como los “perros calientes.”

Algo del sodio proviene de la sal que se añade al cocinar o en la mesa.

El resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos.

## Picture Card 3-5

### Say:

Let's talk about where sodium is found in foods.

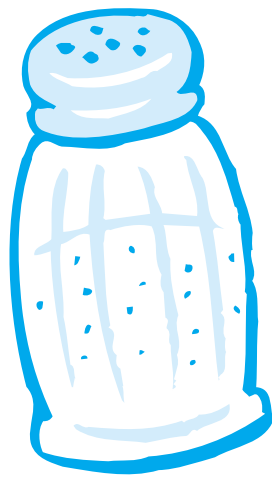
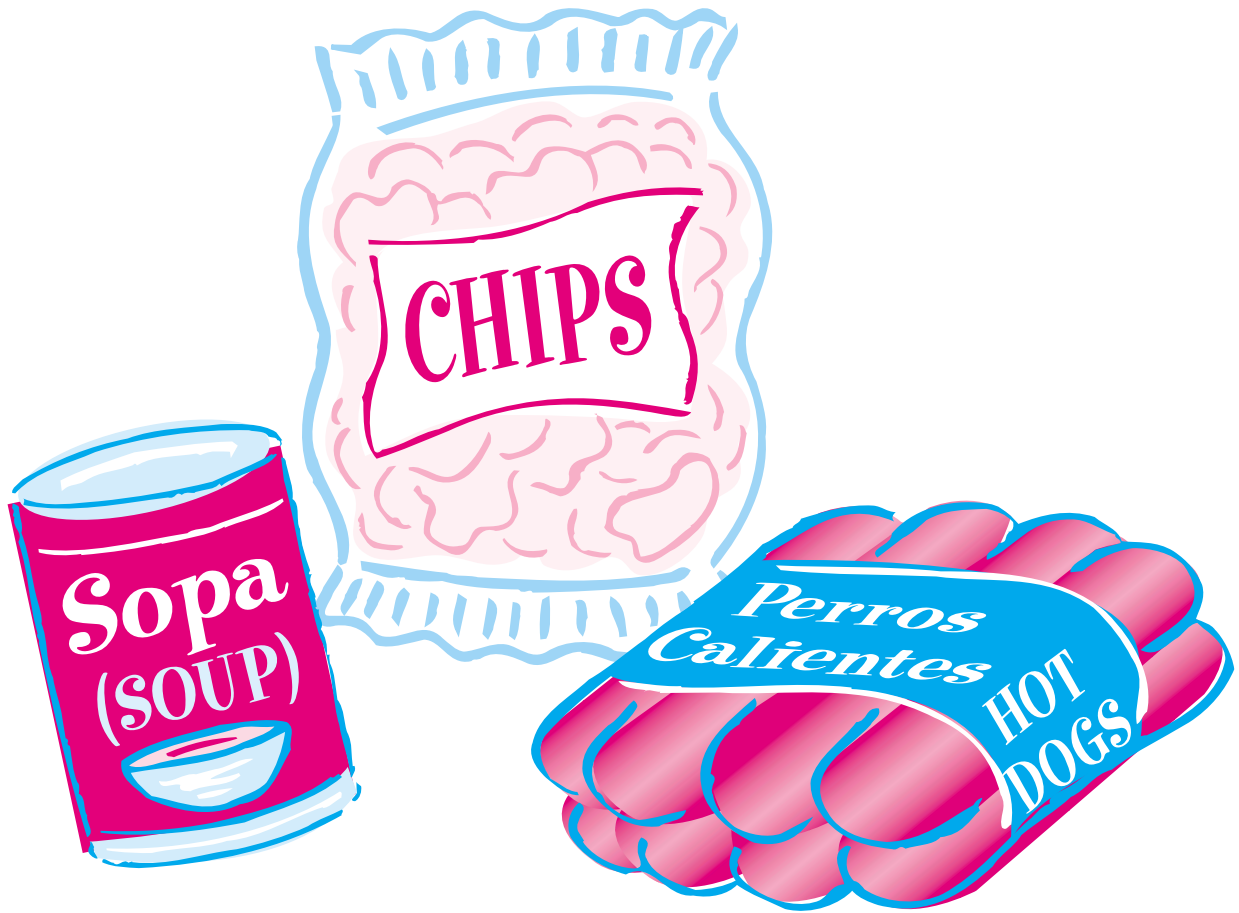
Most of the sodium that we eat comes from packaged foods. Examples are regular canned soups and vegetables, frozen dinners, salty chips, and cured meats like hot dogs.

Some sodium comes from salt added during cooking or at the table.

The rest is found naturally in many foods.







picture card 3.5

## Dibujo educativo 3-6

### Diga:

La etiqueta de los alimentos que se encuentra en los alimentos envasados es uno de los mejores medios que tenemos para elegir alimentos para una alimentación saludable.

En esta sesión hablaremos acerca de lo que ustedes pueden encontrar en la etiqueta de los alimentos. También aprenderemos a usar la etiqueta para elegir los alimentos que tienen bajo contenido de sodio.

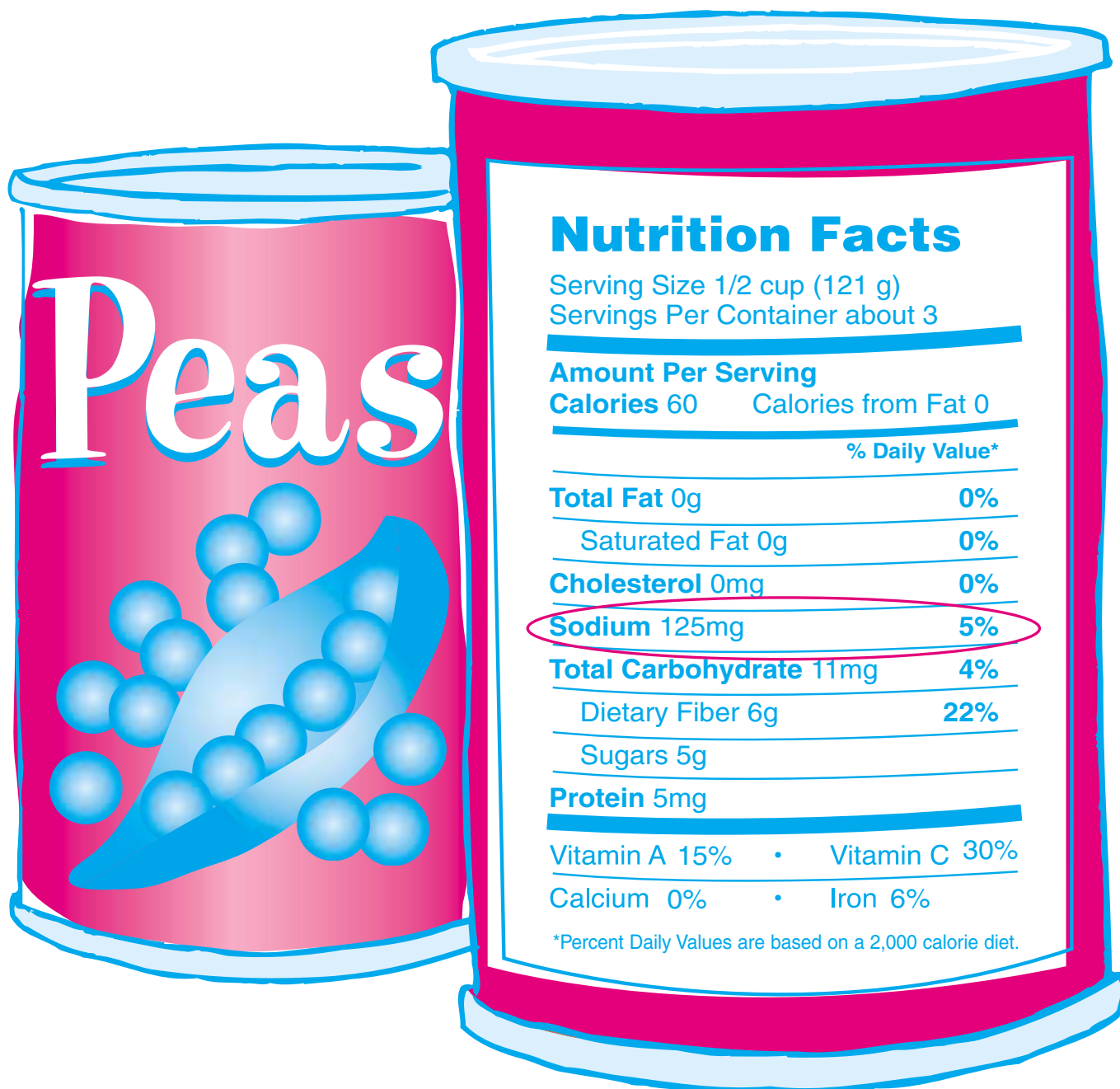
## Picture Card 3-6

### Say:

The food label found on packaged foods is one of the best tools we have for choosing foods for a healthy diet.

In this session, we will talk about what you can find on the food label. We will also learn how to use the food label to choose foods that are lower in sodium.





## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (121 g)  
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 11mg      4%

Dietary Fiber 6g      22%

Sugars 5g

Protein 5mg

Vitamin A 15%      •      Vitamin C 30%

Calcium 0%      •      Iron 6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

## Dibujo educativo 4-1

### Diga:

El colesterol circula por la sangre en diferentes tipos de paquetes llamados lipoproteínas (grasa más proteína).

Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, lleva el colesterol a los vasos sanguíneos tapandolos como el sedimento en una tubería. Por eso es que el colesterol LDL se le llama el colesterol “malo.”

El colesterol también circula en la sangre como lipoproteínas de alta densidad, o HDL. Estas ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se le llama colesterol “bueno.”

Veamoslo de la siguiente manera:

El carro LDL (colesterol malo) tira la grasa y el colesterol a la calle (como en sus vasos sanguíneos).

La persona HDL (colesterol buena) barre la grasa y el colesterol que el LDL deposita y lo tira. (En el cuerpo el hígado lo elimina.)

## Picture Card 4-1

### Say:

Cholesterol travels through the bloodstream in different types of packages called lipoproteins (fat plus protein).

Low density lipoprotein or LDL carry the cholesterol to your blood vessels, clogging them like rust in a pipe.

Cholesterol also travels in the blood in high-density lipoproteins, or HDL. HDL helps to remove the cholesterol from the body.

Let's look at it this way:

The LDL car (bad cholesterol) throws fat and cholesterol onto the street (like your blood vessels).

The HDL person (good cholesterol) cleans up fat and cholesterol deposited by the LDL and gets rid of it. (Your liver gets rid of it from your body.)





## Dibujo educativo 4-2

### Pregunte:

¿Cómo puede averiguar si tienen colesterol alto en la sangre?

### Respuesta:

El colesterol de una persona se mide con un análisis de sangre que puede llevarse a cabo en el consultorio del médico o en un lugar donde hagan estos exámenes del colesterol como una feria de salud.

## Picture Card 4-2

### Ask:

How do you find out if you have high blood cholesterol?

### Answer:

A person's cholesterol is measured with a blood test that can be done at a doctor's office or at a cholesterol screening site.





picture card 4.2

## Dibujo educativo 4-3

### Diga:

El significado de los niveles de el colesterol total:

#### Menos de 200

¡Buena noticia!

#### 200 a 239

¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que come, 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. Consulte con su

## Picture Card 4-3

### Say:

Here is what the total cholesterol numbers mean:

#### Less than 200:

Good for you! Keep up the good work!

#### 200-239:

Your cholesterol level needs attention. It may be time to make changes in what you eat, your activity, and your weight.

#### 240 or more:

You are at risk for clogged arteries and a heart attack. See your doctor.







Menos de  
(Less than)  
200



200 a (to)  
239



240  
a más  
(or more)

médico.

## Dibujo educativo 4-4

### Diga:

1. La sangre corre libremente a todas las células del cuerpo cuando las arterias están sanas.
2. Cuando el colesterol LDL (malo) es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias endureciéndolas. El orificio o hueco de las arterias pueden quedar más estrechos y obstruidos.

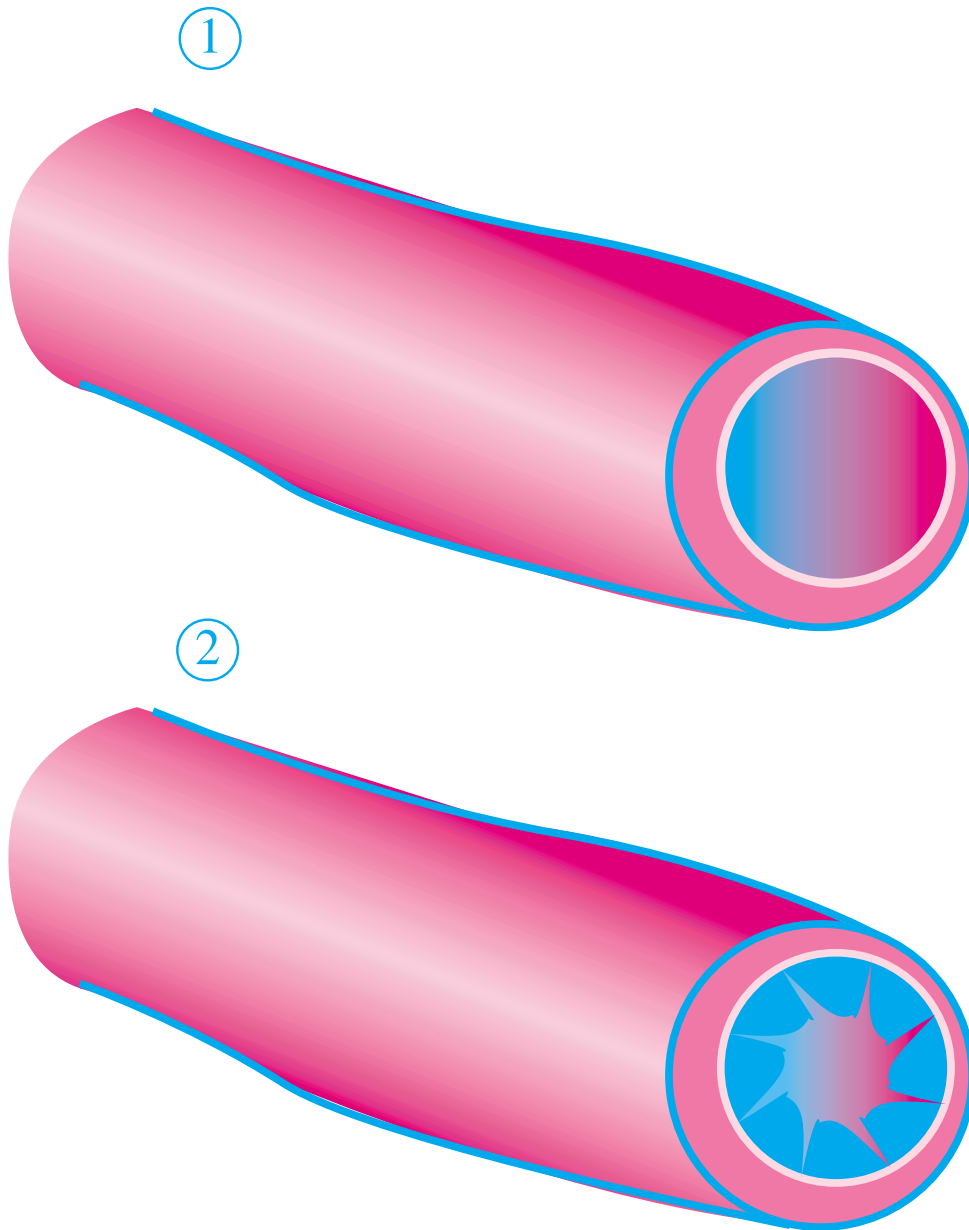
## Picture Card 4-4

### Say:

1. Blood flows freely to all cells of the body when arteries are healthy.
2. When your LDL cholesterol (bad) is too high, cholesterol may become trapped in the walls of the arteries causing them to harden.

The opening of the arteries can become narrowed and clogged.





## Dibujo educativo 4-5

### Diga:

Muestre algunos alimentos con contenido más alto de grasa saturada:

- Leche entera
- Productos hechos de leche entera como el queso y crema agria
- Mantequilla
- Manteca y manteca vegetal
- Cortes de carne con alto contenido de grasa (paletilla, carne, molida regular, costilla, choriza, tocino)
- Pollo y pavo con pellejo
- Hamburguesa grande con salsas y capas
- Helado de leche con crema y capa de chocolate (sundae)
- Donuts y pasteles

## Picture Card 4-5

### Say:

Here are foods that are higher in saturated fat:

- Whole milk
- Products made from whole milk (regular cheese and sour cream)
- Butter
- Lard and shortening
- Fatty cuts of meat such as chuck, regular ground beef, ribs, bacon, and sausage
- Chicken and turkey with skin
- Big deluxe hamburgers with sauces and toppings
- Ice cream sundae with whipped cream and toppings
- Doughnuts and pastries





picture card 4.5

## Dibujo educativo 4-6

### Diga:

Algunos alimentos con contenido más bajo de grasa saturada:

- Leche, queso o yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Margarina blanda
- Aceite vegetal
- Cortes de carne bajos en grasa como espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa y carne molida con extra bajo contenido en grasa
- Pollo y pavo sin pellejo
- Pescado
- Frijoles (habichuelas)
- Arroz
- Tortillas y pan
- Frutas como la banana, el mango, la piña, la naranja, la papaya (lechosa)
- Verduras como el maíz, la papa, el okro, el plátano verde, el repollo (col), la zanahoria

## Picture Card 4-6

### Say:

Here are some foods that are lower in saturated fat:

- Fat free and lowfat milk, cheese and yogurt
- Tub margarine
- Vegetable oil
- Lean meats like round, extra lean ground beef
- Chicken and turkey without the skin
- Fish
- Beans
- Rice
- Tortillas and bread
- Fruits like bananas, mango, pineapple, orange, papaya
- Vegetables like corn, potatoes, okra, plantain, cabbage, carrots





picture card 4.6

## Dibujo educativo 4-7

### Diga:

Los alimentos con alto contenido de colesterol también pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de tener enfermedades del corazón.

El colesterol alimentario se encuentra en los alimentos provenientes de animal.

Los alimentos con más alto contenido de colesterol son:

- Las yemas de huevo
- Los órganos de los animales como el hígado, los riñones, los sesos, las tripas (menudos), el corazón, y la lengua

## Picture Card 4-7

### Say:

Foods high in cholesterol can also raise your blood cholesterol and increase your risk of heart disease.

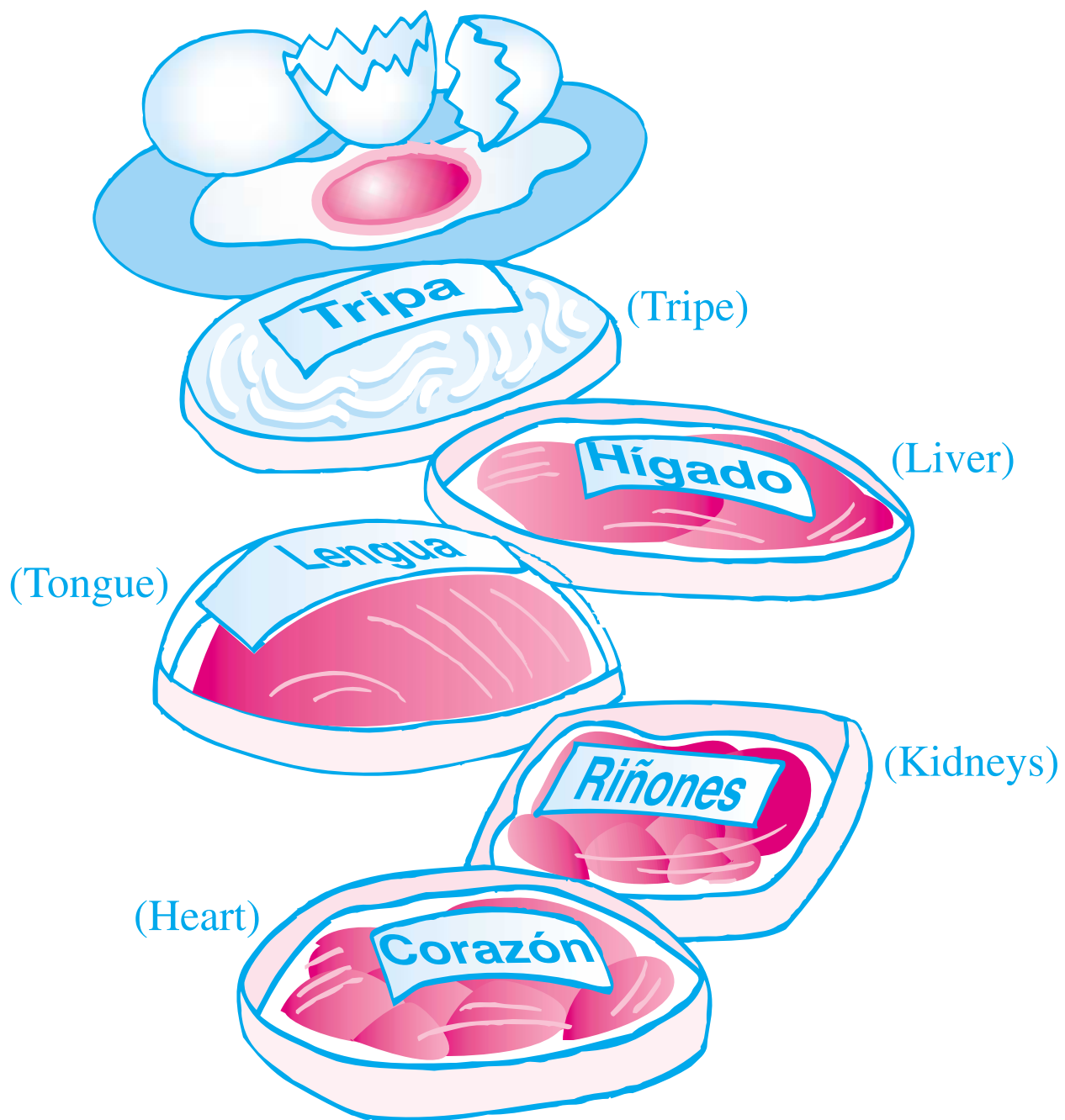
Dietary cholesterol is found in food that comes from animals.

Foods that are highest in cholesterol are:

- egg yolk
- organ meats like liver, kidneys, tongue, tripe, heart







## Dibujo educativo 4-8

### Diga:

Los alimentos provenientes de las plantas no contienen colesterol.

Los alimentos que no contienen colesterol incluyen:

- Verduras como el tomate, el chile verde, la lechuga, el maíz, los frijoles
- Frutas como el banana, la piña, el mango, la manzana
- Arroz
- Granos como tortillas de maíz
- Cereales como avena

## Picture Card 4-8

### Say:

Foods that come from plants do not contain cholesterol.

Foods that do not contain cholesterol include:

- vegetables like tomato, green pepper, lettuce, corn, beans
- fruits like banana, pineapple, mango, apple
- rice
- grains like corn tortillas
- cereals like oatmeal





picture card 4.8

## Dibujo educativo 4-9

### Diga:

Para un corazón sano, elija alimentos con un valor porcentual (%) diario más bajo grasa saturada y colesterol.

(**Señale** dónde encontrar la grasa total, la grasa saturada y el colesterol en la etiqueta de los alimentos.)

(**Muestre** dónde se encuentra el valor porcentual diario en la etiqueta de los alimentos.)

## Picture Card 4-9

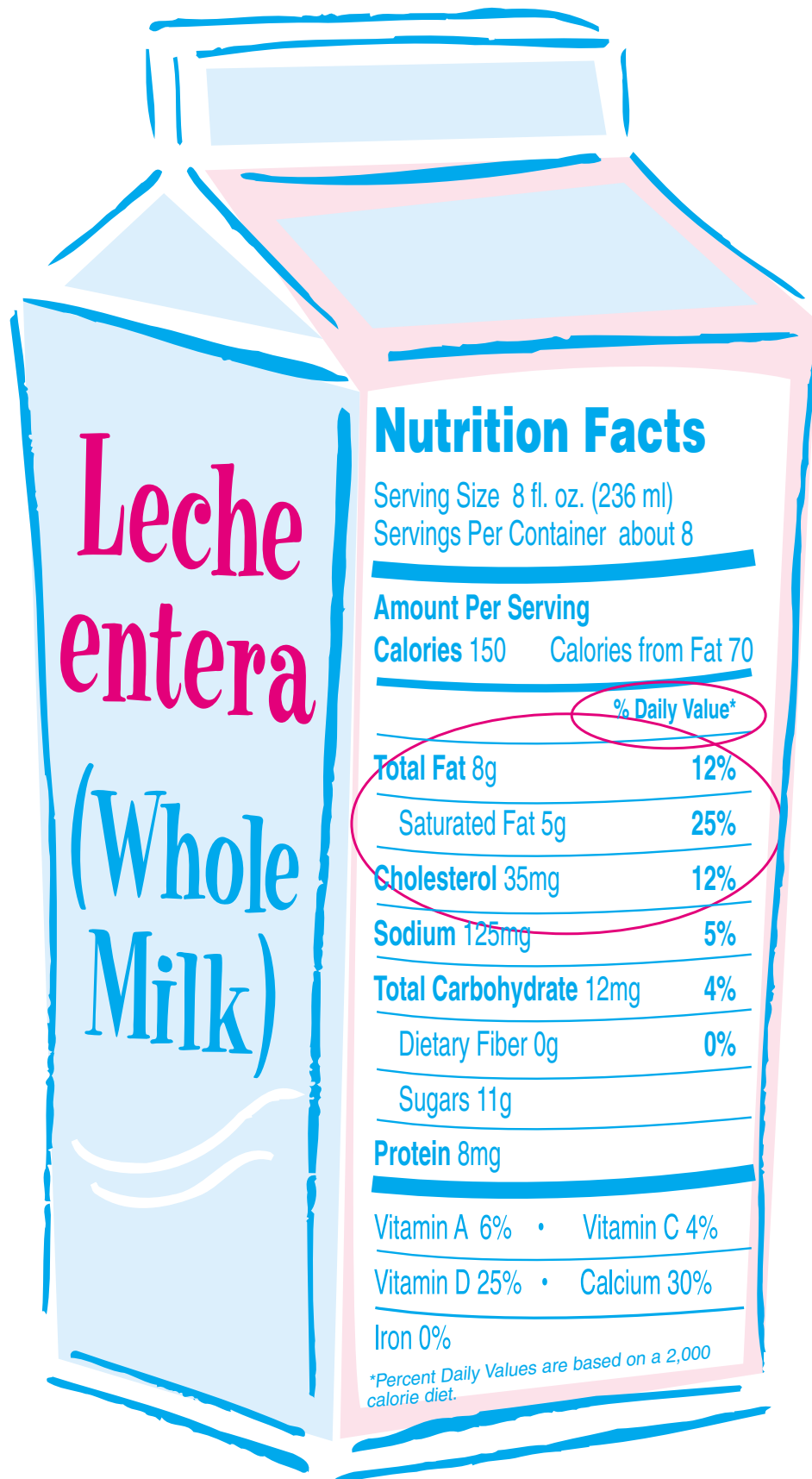
### Say:

For heart health, choose foods with a lower Percent Daily Value for saturated fat and cholesterol.

(**Point out** where to find total fat, saturated fat, and cholesterol on the food label.)

(**Show** the group where the Percent Daily Value is found on the food label.)





## Dibujo educativo 5-1

### Diga:

Mariano pesa 175 libras y mide 5 pies y 6 pulgadas (1,68 metros). Virginia, su esposa, pesa 125 libras y mide 5 pies (1,52 metros). Veamos el cuadro de pesos para ver si Mariano y Virginia están dentro de la escala de pesos saludables.

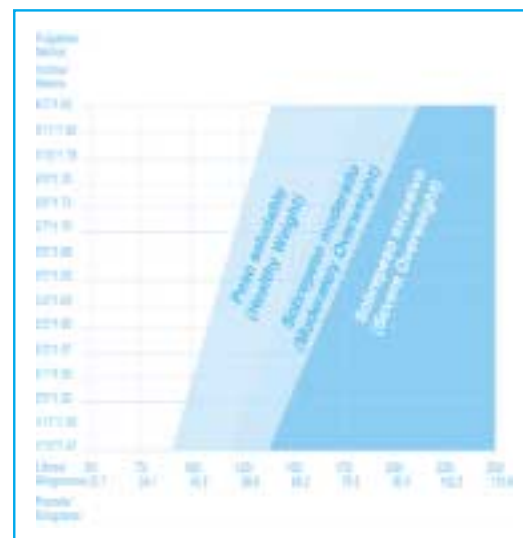
**Respuesta:** Mariano tiene un sobrepeso moderado y Virginia tiene un peso saludable.

## Picture Card 5-1

### Say:

Mariano weighs 175 pounds, and he is 5 feet and 6 inches tall (1.68 meters). His wife, Virginia, weighs 125 pounds, and she is 5 feet (1.52 meters) tall. Let's look at the weight chart to find out if Mariano and Virginia are within the healthy weight range.

**Answer:** Mariano is moderately overweight, and Virginia is at a healthy weight.



**Pulgadas/  
Metros**

**Inches/  
Meters**

6'0"/1.83

5'11"/1.80

5'10"/1.78

5'9"/1.75

5'8"/1.73

5'7"/1.70

5'6"/1.68

5'5"/1.65

5'4"/1.63

5'3"/1.60

5'2"/1.57

5'1"/1.55

5'0"/1.52

4'11"/1.50

4'10"/1.47

**Libras/  
Kilogramos**

50/  
22.7

75/  
34.1

100/  
45.5

125/  
56.8

150/  
68.2

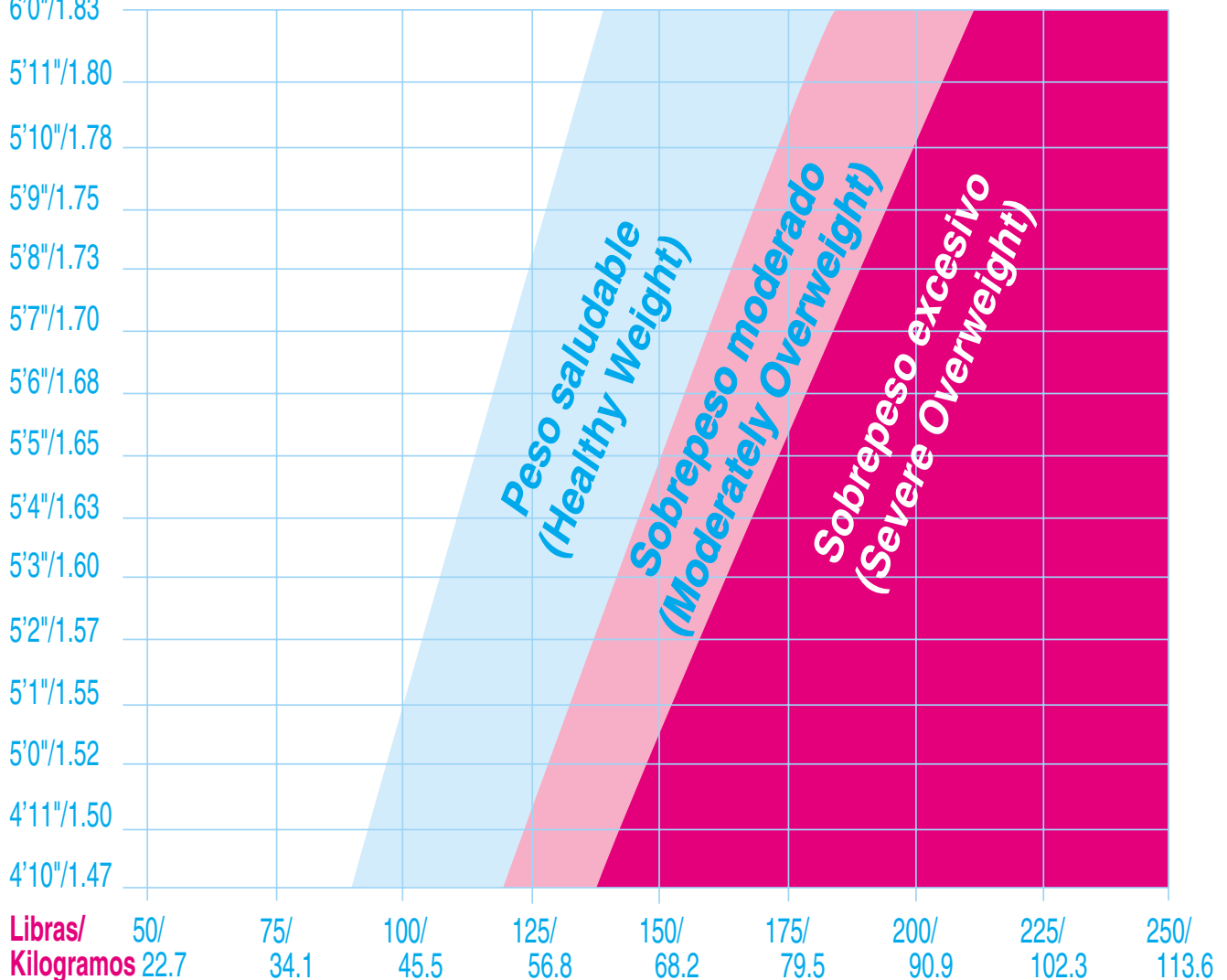
175/  
79.5

200/  
90.9

225/  
102.3

250/  
113.6

**Pounds/  
Kilograms**



## Dibujo educativo 5-2

### Diga:

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 puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

## Picture Card 5-2

### Say:

A waist measurement of more than 35 inches for women and more than 40 inches for men is high. A high measurement may increase your risk for heart disease.







picture card 5.2

## Dibujo educativo 5-3

### Diga:

Cómo nos muestra Virginia en la escena 3, cuando:

- come porciones más pequeñas
- come una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y calorías
- aumenta el nivel de actividad física

Usted puede bajar de peso de manera saludable.

## Picture Card 5-3

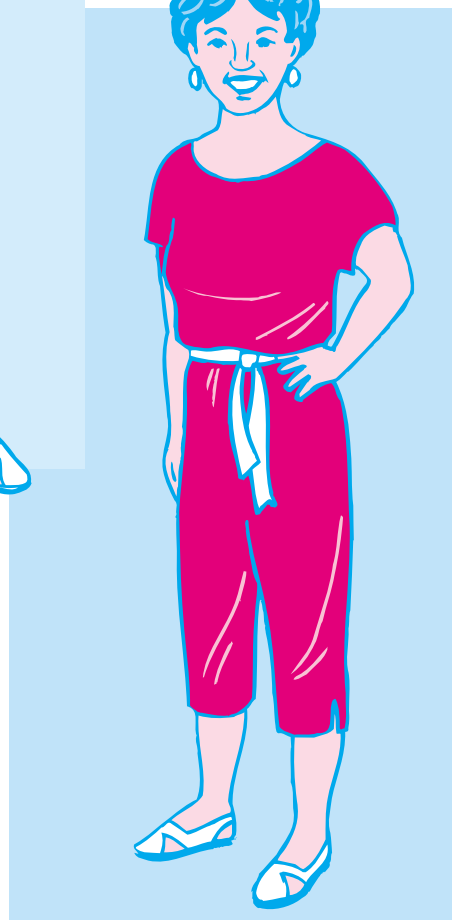
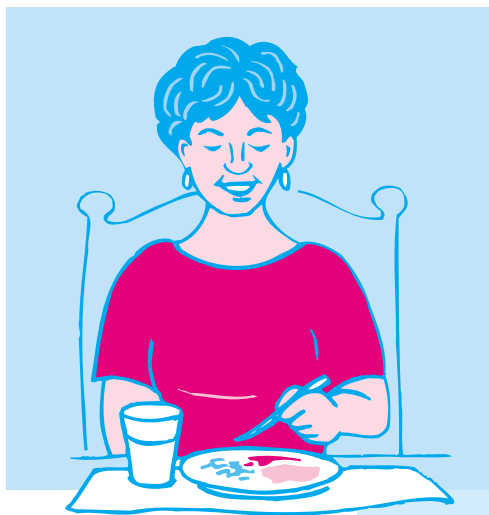
### Say:

Like Virginia in scene three, if you:

- Eat smaller portions;
- Eat a variety of lower fat, lower calorie foods; and
- Increase your physical activity level,

You can lose weight in a healthy way.





picture card 5.3

## Dibujo educativo 5-4

### Diga:

Los programas para adelgazar se han convertido en un gran negocio. Ustedes oyen hablar de dietas milagrosas que prometen ayudar a bajar de peso rápido y fácilmente. Estos productos solo le hacen perder peso a sus billeteras. Cuídense de los productos para dietas y ejercicios de compañías que presentan testimonios personales en sus avisos.

## Picture Card 5-4

### Say:

Losing weight has become a money making business. You hear about miracle diets that claim to help you lose weight fast and easy. These products make one thing lighter--and that's your pocket. Be careful about diets and exercise products that use personal testimonies in their ads.





30 Libras (pounds)

30 Dias (days)

\$ 30

1-800-FARSA  
(Fraud)

## Dibujo educativo 5-5

### Diga:

La clave para escoger una dieta saludable y perder peso es saber qué comer y cuánto es una porción.

## Picture Card 5-5

### Say:

A key to choosing a healthy diet and losing weight is to know what to eat and how much. Let's look at how big a serving is according to the Food Guide Pyramid.





## Dibujo educativo 5-6

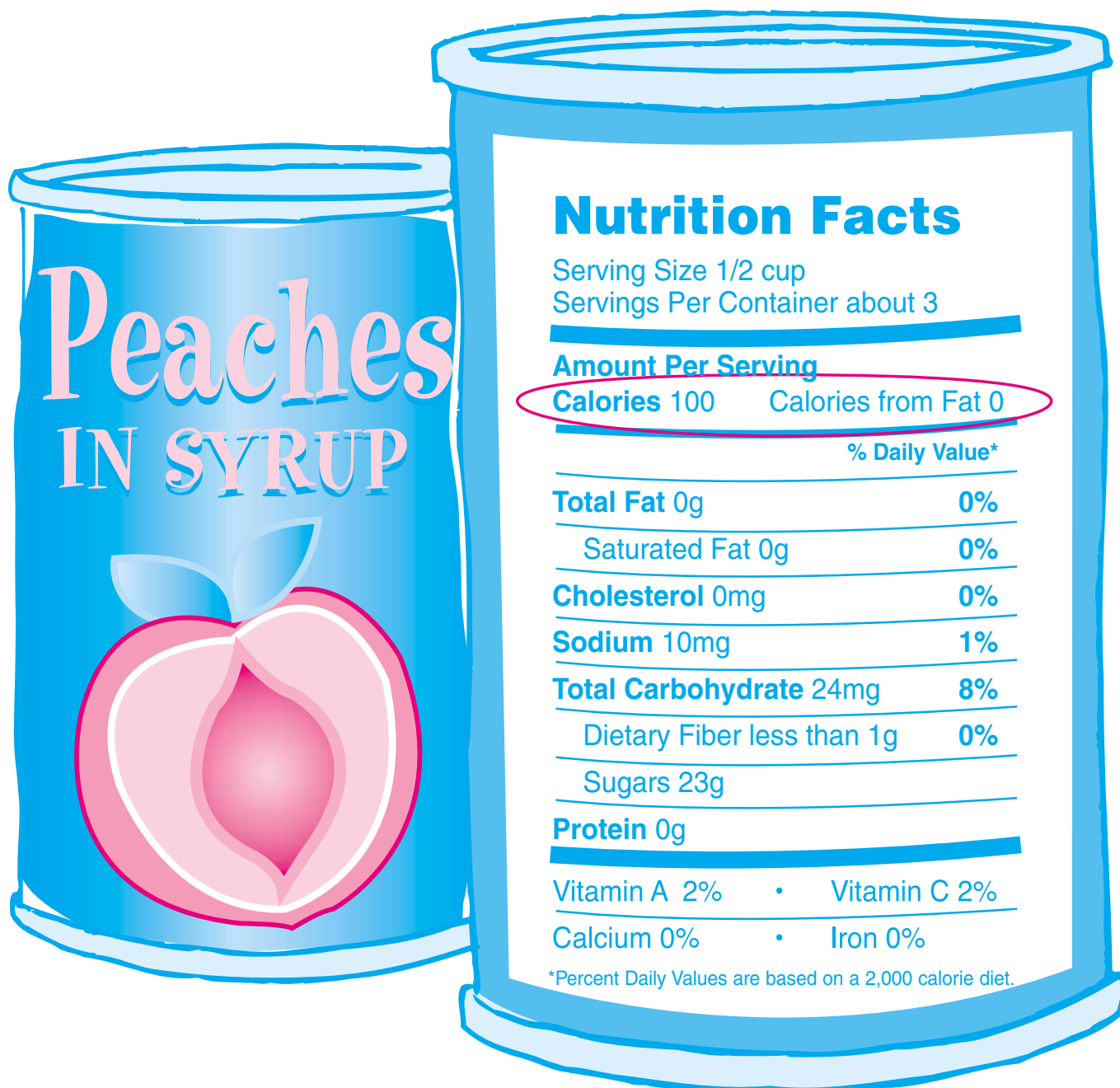
**Señale** en la etiqueta de los alimentos dónde deberán mirar los participantes para encontrar la cantidad de calorías en una porción.

## Picture Card 5-6

**Point out** where the group members can find the amount of calories in one serving on the food label.







## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup

Servings Per Container about 3

### Amount Per Serving

Calories 100      Calories from Fat 0

% Daily Value\*

Total Fat 0g      0%

Saturated Fat 0g      0%

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 10mg      1%

Total Carbohydrate 24mg      8%

Dietary Fiber less than 1g      0%

Sugars 23g

Protein 0g

Vitamin A 2%      •      Vitamin C 2%

Calcium 0%      •      Iron 0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

## Dibujo educativo 6-1

**Discuta** estos consejos para elegir alimentos saludables para el corazón.

Coma más porciones de los alimentos situados en la parte inferior de la pirámide. Haga de ellos el centro de sus comidas. El pan, los cereales, el arroz, las pastas, la fruta y la verdura tienen menos grasa, grasa saturada y colesterol.

Coma menos porciones de los alimentos situados en la parte superior de la pirámide. Escoja variedades con nada de grasa o bajo contenido de grasa como leche sin grasa (descremada) o poca grasa (1%), yogur y quesos con bajo contenido o nada de grasa, cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, aves sin el pellejo, frijoles, huevos y nueces.

Las yemas de huevo tienen alto contenido de colesterol. Las claras de huevo no tienen colesterol. No coma más de cuatro huevos por semana. Para cocinar u hornear use claras de huevos o un sustituto de los huevos. Por ejemplo, dos claras de huevo equivalen a un huevo entero.

Use grasa solo en pequeñas cantidades. Coma menos dulces. Los alimentos de este grupo contienen más grasa, grasa saturada y calorías. Pruebe aderezos y mayonesa con bajo contenido o nada de grasa.

Los círculos indican la grasa presente en forma natural o agregada en los alimentos (como las papas fritas). Los triángulos indican los azúcares agregados en los alimentos.

## Picture Card 6-1

**Discuss** these tips for choosing heart-healthy foods.

Eat more servings of the foods toward the bottom of the pyramid. Use them as the center of your meals. Breads, cereal, rice, pasta, fruits, and vegetables are lower in fat, saturated fat, and cholesterol.

Eat less servings of the foods toward the top of the pyramid. Choose lowfat or fat free varieties such as fat free (skim) milk or lowfat (1%) milk, lowfat or fat free yogurt and cheeses, lean cuts of meat, fish, poultry without the skin, dry beans, eggs, and nuts.

Egg yolks are high in cholesterol. Egg whites have no cholesterol. Eat no more than four egg yolks a week. Use egg whites or egg substitute for cooking or baking. For example, two egg whites equal one whole egg.

Use fats only in small amounts. Eat fewer sweets. Foods in this group are higher in fat, saturated fat, and calories. Try lowfat and fat free salad dressings and mayonnaise.

The circles stand for the fats found naturally in and added to foods (like fried foods). The triangles stand for the sugars added to foods.





## Dibujo educativo 7-1

### Diga:

Las personas por lo común encuentran que están demasiado cansadas para preparar las comidas que les gustaría que coma su familia. Necesitamos aprender algunas maneras de ahorrar tiempo.

## Picture Card 7-1

### Say:

People often find that they are too tired to fix the kinds of meals they would like their families to eat. We need to learn some shortcuts.





picture card 7.1

## Dibujo educativo 7-2

Muestre la ilustración 7-2, mientras repasa “Cocine por adelantado” en la hoja “Sugerencias para las familias ocupadas.”

## Picture Card 7-2

Show picture card 7-2 while you review “Cook in Advance” from the handout “Tips for Busy Families.”





picture card 7.2

## Dibujo educativo 7-3

### Diga:

La comida rápida puede tener más alto el contenido de grasa, sodio y calorías, pero usted pueden elegir en el menú alimentos con contenido más bajo de grasa, sodio y calorías.

(Mientras repasa la hoja, “Sugerencias para comer fuera de casa,” mantenga el dibujo a la vista.)

## Picture Card 7-3

### Say:

Fast foods can be higher in fat, sodium, and calories, but you can choose lower fat, lower sodium, and lower calorie foods from the menu.

(Keep picture on display while you review the handout, “Tips for Eating Out the Heart-Healthy Way.”)







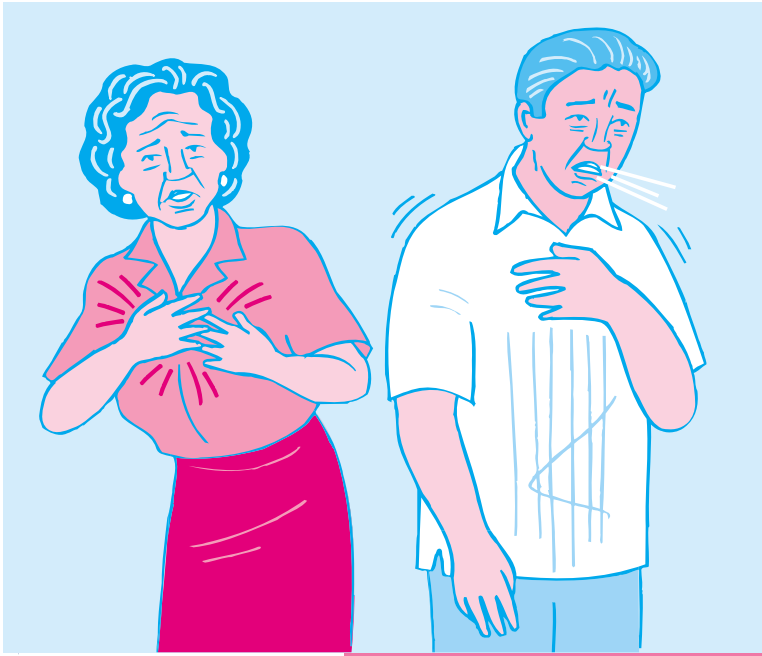
## Dibujo educativo 8-1

Mientras repasa la hoja, “Cómo el hábito de fumar puede causarle daño,” mantenga el dibujo a la vista.

## Picture Card 8-1

Keep the picture card on display while you review the handout, “How Smoking Can Harm You.”





picture card 8.1

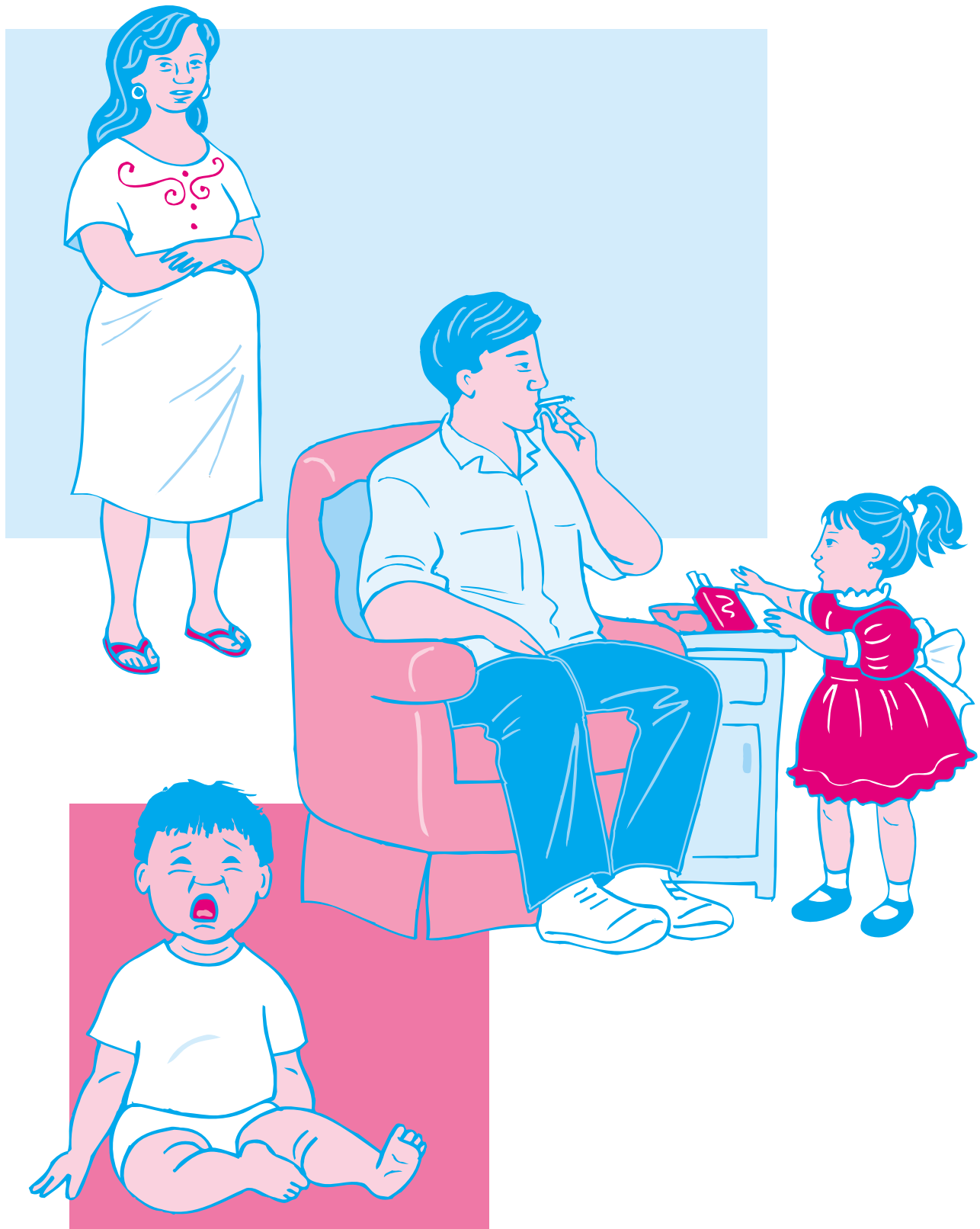
## Dibujo educativo 8-2

Mientras repasa la hoja, “Como el hábito de fumar daña a los bebés y a los niños,” mantenga el dibujo a la vista.

## Picture Card 8-2

Keep the picture card on display while you review the handout, “How Smoking Harms Infants and Children.”





picture card 8.2

## Dibujo educativo 8-3

### Diga:

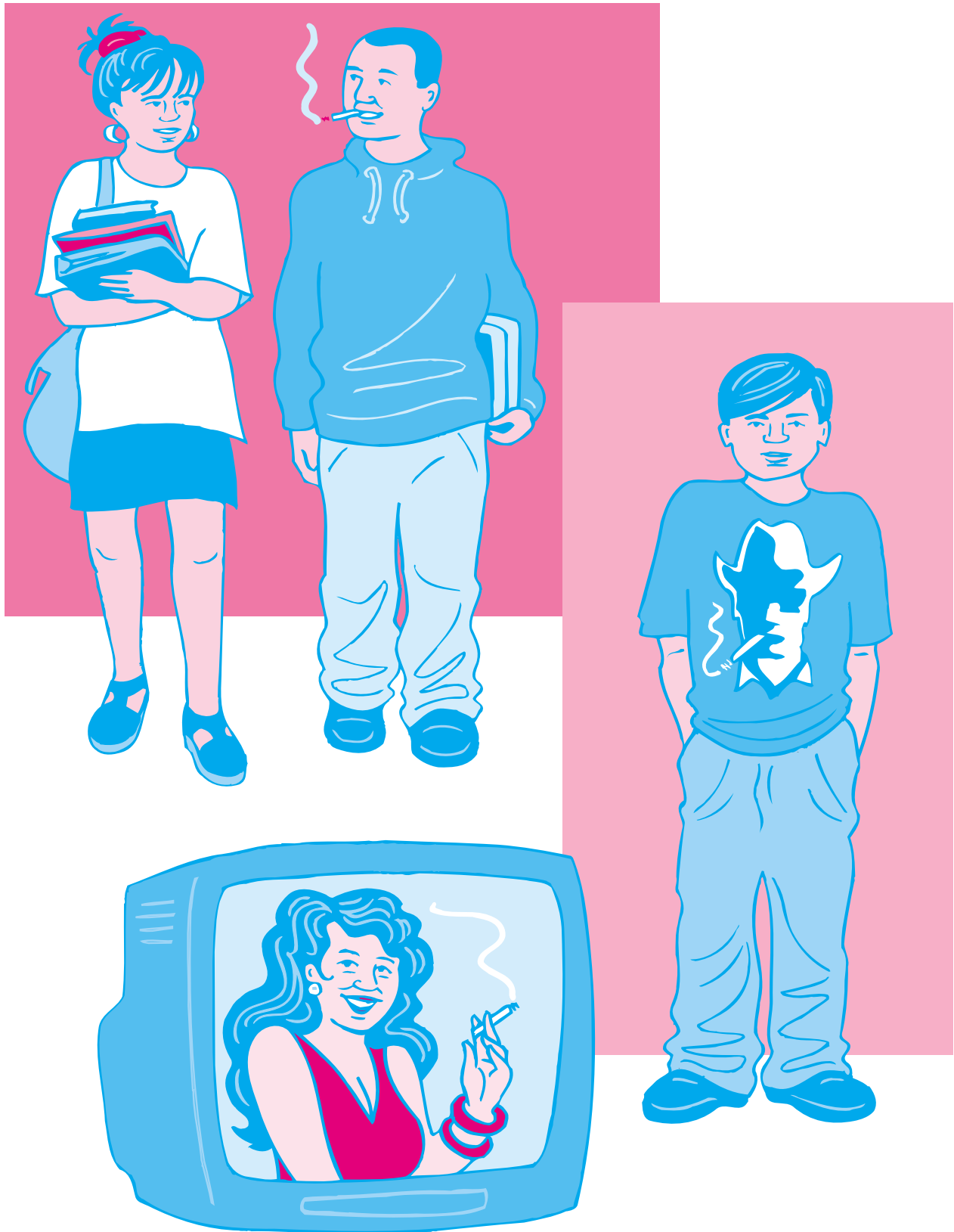
- Los jóvenes fuman para parecer mayores.
- Los adolescentes probablemente se sienten atraídos por las chaquetas, camisetas, sombreros y demás premios que ofrecen las compañías de tabaco.
- Los adolescentes están bajo la influencia de los avisos publicitarios en los que los fumadores son atractivos y seguros de sí mismos.

## Picture Card 8-3

### Say:

- Young people smoke to try to look older.
- Teens may like the jackets, T-shirts, hats, and other prizes tobacco companies offer.
- Teens are influenced by advertisements that make smoking look “cool” or glamorous.





picture card 8.3

## Dibujo educativo 9-1

### Diga:

Todos pusieron mucho tiempo y esfuerzo para asistir a las sesiones. Espero que aprovechen lo que aprendieron para que les ayude a ustedes y a sus familias a mejorar la salud del corazón.

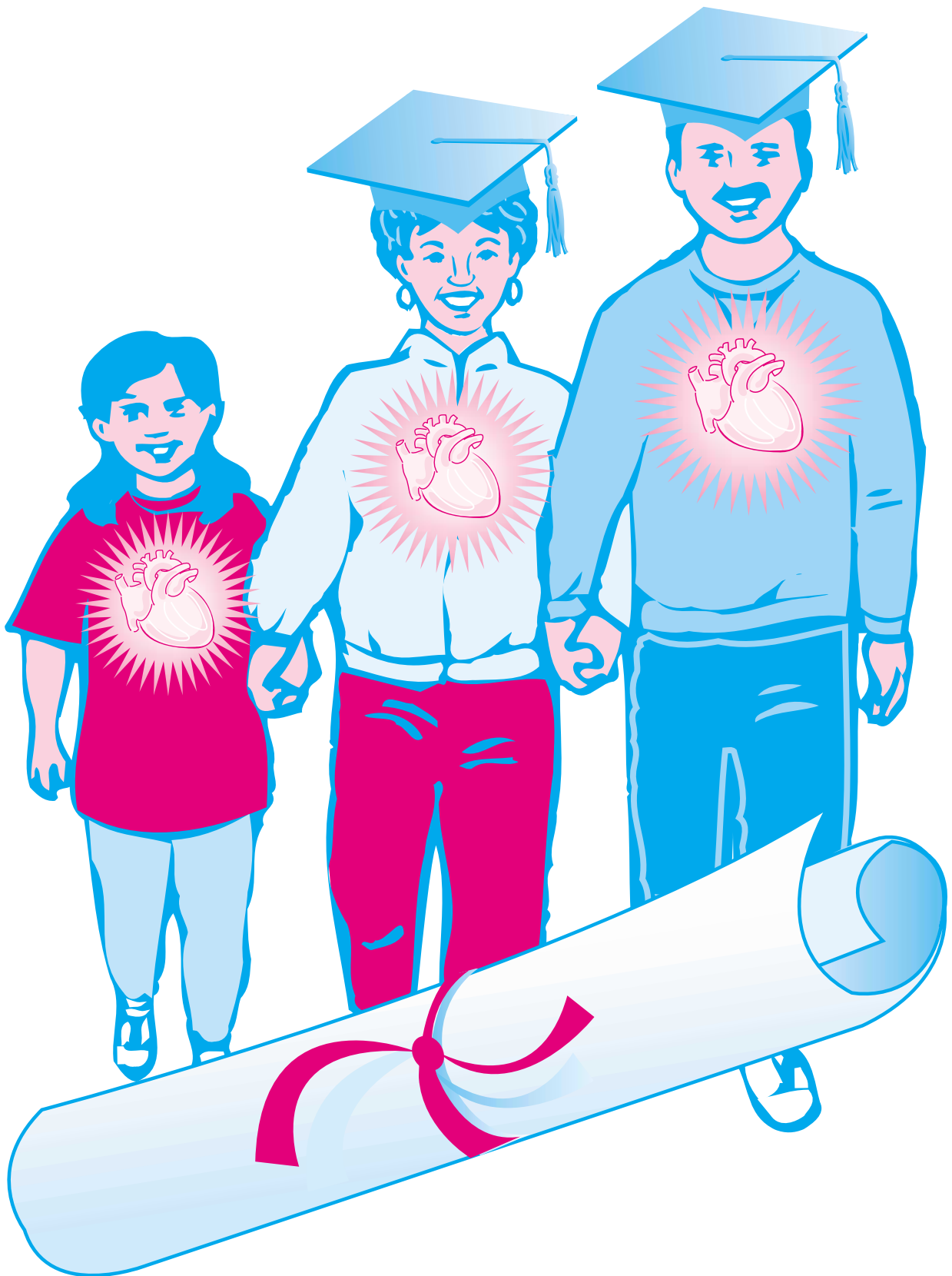
## Picture Card 9-1

### Say:

Everyone gave much time and effort to attend the sessions. I hope you will use the information to help improve your and your family's heart health.







picture card 9.1

**DISCRIMINATION PROHIBITED:** Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age be excluded from participation in , be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 States that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.

U.S. Department of Health and Human Services  
Public Health Service  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 99-3275  
December 1999