

El Camino Hacia un Corazón Y una Familia Saludables



Índice

TABLA DE CONTENIDO	2
Introducción: El Camino Hacia un Corazón y una Familia Saludables	3-5
Antes de Comenzar Nuestro Viaje Hay Algunos Términos que Debemos Conocer.....	6
Mapa del Camino Hacia un Corazón Saludable	7
PARADA NÚMERO 1 Lograr un buen nivel de colesterol	8
Consejos para reducir en su dieta las grasas que elevan el colesterol.....	9
Beneficios de la fibra soluble para bajar el colesterol.....	10
La fibra soluble puede disminuir su colesterol.....	11
PARADA NÚMERO 2 Lograr un patrón de alimentación saludable	12
La ventaja de los granos integrales.....	13
Preste atención a las etiquetas	14
Más información de “MiPlato”	15
PARADA NÚMERO 3 Lograr un peso ideal.....	18
Ejemplos de porciones.....	19
Comer es sólo una parte del viaje. También tiene que “Hacer Ejercicio”	20
PARADA NÚMERO 4 Lograr un buen nivel de presión arterial.....	21
APENDICES:	
Desarrolle un plan maestro	22
Tabla: Calculando la grasa.....	24
Tabla: Calculando la fibra soluble	25
Nombres de frutas y vegetales.....	26-27

Cheerios




Bell Institute of
Health and Nutrition
.....
GENERAL MILLS

El Camino Hacia un Corazón Y una Familia Saludables

El viaje hacia un corazón saludable nos llevará por un camino lleno de Aventuras, Riesgos y Emociones.



Por este camino queremos llevar a toda nuestra familia

A pesar de que en este viaje tendremos que hacer algunas “paradas”, que significan “Cambiar Hábitos de Vida”, (¡lo que quizás no sea fácil!), una vez alcanzada la meta, verá ¡cuán satisfecho se siente! Este folleto es como un mapa que irá guiándole en su viaje hacia un corazón saludable mediante una alimentación adecuada.

Al final del camino veremos que tendremos corazones y familias más felices y saludables.



Para que nuestros niños crezcan más saludables



Y para que nuestros ancianos vivan muchos más años productivos

La Mujer, la Salud de su Corazón Y Una Familia Saludable

Las mujeres son una parte muy importante de nuestra familia. Ellas se preocupan por quienes están a su alrededor, sin embargo en los Estados Unidos mueren de enfermedades del corazón casi el doble de las mujeres que mueren de diferentes clases de cáncer. Las mujeres Hispánicas tienen un alto riesgo de sufrir derrames cerebrales y contraer enfermedades del corazón, sin embargo muchas de ellas no están conscientes del peligro en que se encuentran.



Las enfermedades del corazón constituyen la causa # 1 de muerte en las mujeres.

PERO ESTO SE PUEDE EVITAR

En todo el país las mujeres están tomando control de su salud y escogiendo hábitos saludables que benefician su corazón.

Para las mujeres: Este folleto le brinda sugerencias de pasos que usted puede dar para tener un corazón más saludable. Serán buenas para usted y para su familia.

Si usted está a cargo de comprar y preparar los alimentos en su familia: este folleto le ayudará a elegirlos mejor.

Para el resto de los miembros de la familia: les recomendamos que sigan leyendo. Las ideas y sugerencias de este folleto pueden ayudarlos a hacer cambios que resulten en mejor salud para ustedes y los suyos. Compartan esta información con el resto de su familia y comiencen el viaje que los ayudará a tener un corazón saludable.



No Estamos Solos

En Nuestro Viaje Hacia un Corazón Saludable

La Asociación Americana del Corazón

(Conocida en Inglés como “AHA” “American Heart Association”) nos da consejos de alimentación que están respaldados por los últimos descubrimientos hechos por médicos y nutricionistas. Siguiendo este plan, podrá reducir algunos de los mayores factores de riesgo de enfermedades del corazón tales como: niveles altos de colesterol en la sangre, exceso de peso y alta presión arterial.



ALGUNAS DE SUS RECOMENDACIONES SON:

- Para lograr y mantener un peso saludable, trate de balancear la cantidad de calorías que consume con su nivel de actividad física.

- Que su alimentación incluya abundancia de vegetales y frutas.

- Escoja comidas con granos integrales y alto contenido de fibra.

- Por lo menos dos veces por semana incluya en sus comidas pescado, especialmente los que tienen alto contenido de aceite (como el salmón, atún, sardinas, etc.)

- Escoja alimentos con contenidos bajo en grasa, grasa saturada, grasa trans y colesterol.

- Tenga cuidado con la cantidad de bebidas y comidas con alto contenido de azúcar que usted consuma

- Trate de preparar sus comidas sin sal, o con poca sal.

- Si usted bebe alcohol, bébalo moderadamente.



Antes de Comenzar Nuestro Viaje Hay Algunos Términos que Debemos Conocer

Quizás haya escuchado que muchas personas tienen “niveles altos de colesterol y de triglicéridos”. Estos son lípidos – o grasas – en la sangre. Su médico puede medir estos niveles con un análisis de sangre llamado “Lípidos” (En Inglés: “Lipid profile”). Esta prueba indicará cómo está la salud de su corazón.

Lo Que Necesita Saber Sobre El Colesterol

- El colesterol es producido por el hígado y también puede ser introducido en el cuerpo por algunos de los alimentos que consumimos.
- Demasiado colesterol en la sangre puede producir obstrucción en las arterias.
- El colesterol elevado es un factor que aumenta el riesgo de sufrir derrames cerebrales y enfermedades del corazón. Su nivel total de colesterol debe ser menor de 200 mg/DL.

El Colesterol Puede ser: Bueno o Malo

Debemos prestarle atención a dos clases de colesterol:

El “HDL” (En Inglés: HDL–“High Density Lipoprotein.”) y el “LDL” (En Inglés: LDL– “Low Density Lipoprotein”)



HDL

El Colesterol Bueno

- “Lipoproteína de Alta Densidad”.
- Ayuda a remover el colesterol malo que se acumula en las arterias.
- Es decir trabaja como una escoba, “barriendo” las arterias.

Podemos recordar el “HDL bueno” pensando en la H como en; Hola!, ¡estoy feliz porque mi colesterol es bueno!

Si los niveles de este colesterol HDL (En los hombres menos de 40 mg/dL. En las mujeres menos de 50 mg.dL) se mantienen bajos, el riesgo de contraer enfermedades del corazón se eleva.

El nivel de HDL debe ser mayor de 60 mg/dL.



LDL

El Colesterol Malo

- “Lipoproteína de Baja Densidad”.
- Esta es la que tiene la tendencia a depositarse en las paredes de las arterias obstruyéndolas y dificultando el paso de la sangre.
- Esto aumenta el riesgo de sufrir derrames cerebrales y contraer enfermedades del corazón.

Podemos recordar el “LDL malo” si pensamos en la L como en ¡Lágrimas!, ¡estoy triste porque mi colesterol es malo!

El nivel de LDL debe ser menor de 100 mg/dL.



TRIGLICERIDOS.

La grasa es transportada por la sangre en forma de triglicéridos. Los niveles altos de triglicéridos están asociados con el aumento de los niveles de colesterol en la sangre.

El nivel de triglicéridos debe ser menor de 150 mg/dL.

Mapa del Camino Hacia un Corazón Saludable

Parada Número: 1

Lograr un buen nivel de colesterol



Parada Número: 2

Lograr un patrón de alimentación saludable



Parada Número: 3

Lograr un peso ideal



Parada Número: 4

Lograr un buen nivel de presión arterial



Parada Número 1

Colesterol

En el camino hacia un corazón saludable nuestra primera parada es:

Lograr un Buen Nivel de Colesterol



Algunos alimentos contienen colesterol, o causan que el organismo lo produzca. Otros alimentos ayudan a bajar los niveles de colesterol en la sangre.

usar menos

Limite el consumo de grasas “saturadas” y “trans.” Ellas pueden elevar los niveles de colesterol en su sangre.

GRASAS SATURADAS

Son las que usualmente se mantienen sólidas, o “duras”, aunque estén fuera del refrigerador. Usualmente son de origen animal.

- Las grasas de origen animal como la manteca de puerco (*cerdo-marrano*) (*En Inglés: “lard”*)
- Mantequilla
- Quesos
- Otros productos lácteos con alto contenido de grasas (*Identificados en Inglés por la palabra “whole” como en “whole milk” - [leche entera, o con grasa], etc.*)
- Algunos aceites tropicales como el de coco y el de palma también contienen grasas saturadas

GRASAS “TRANS” O HIDROGENADAS

Principalmente encontradas en la margarina, las mantecas vegetales y algunos alimentos procesados. Escoja alimentos que no tengan grasa del tipo “trans.” Evite alimentos que, en la etiqueta del envase, digan: “parcialmente hidrogenados” o “hidrogenados.”

usar más

En su lugar use alimentos que tengan alto contenido de grasas mono-insaturadas y poli-insaturadas.

GRASAS MONO-INSATURADAS

Tales como:

- Aceite de oliva
- Aceite de canola

Los siguientes alimentos

también contienen estas grasas:

- Aceitunas
- Aguacates (paltas)
- Almendras
- Nueces
- Semillas de calabaza
- Semillas de marañón (*En Inglés: cashew nut seeds*)
- Mantequilla de maní (cacahuete, cacahuete) (*Asegúrese de que la etiqueta no diga que contiene grasa hidrogenada o “trans”*)

GRASAS POLI-INSATURADAS

Tales como:

- Aceite de maní
- Semillas de girasol
- También las grasas de pescados como atún y salmón

Consejos Para Reducir el Consumo De Las Grasas Que Elevan el Colesterol

Utilice los productos lácteos (*leche, yogur, quesos*) bajos en grasas (*Conocidos en Inglés como “2 %”, “Low Fat”, “Non-Fat”, “Fat Free”, “Skim milk”, etc.*).

En lugar de alimentos fritos escoja los horneados, asados, o al vapor.

Lea las etiquetas de los productos para verificar la cantidad de grasa que contienen. Escoja aquellas con bajo contenido de grasa.

En sus ensaladas utilice aderezos bajos en grasa, o sin ella (*En Inglés: “Low or Fat Free Salad Dressings”*) Seleccione los hechos con aceites líquidos (que son “no saturados”) tales como los aceites de oliva y canola. Mejor aún es usar limón, hierbas aromáticas, etc. en lugar de aderezos altos en grasa.

En sus recetas sustituya las carnes por nueces, frijoles (*negros, rojos, pintos, garbanzos, etc.*) y proteína del frijol soya (*como el tofu*).



Seleccione sopas a base de caldos o vegetales en lugar de sopas cremosas o espesas.

Las carnes y vísceras (*riñones, hígado, etc.*) especialmente de animales tales como res, puerco y cordero, tienden a elevar el colesterol. Escoja carnes de res, puerco y pollo a las que se les haya quitado la grasa (*carnes magras*). Sustituya con pescado las carnes grasosas y los embutidos.



BENEFICIOS DE LA FIBRA SOLUBLE PARA BAJAR EL COLESTEROL

La fibra es un componente muy importante de una dieta saludable. Se recomienda la ingestión de no menos de 25 gramos de fibra al día, sin embargo muchas personas no llegan a esa cantidad. Hay dos clases principales de fibra: la soluble y la insoluble. Comer alimentos que contienen fibra soluble lo pueden ayudar a bajar su colesterol y reducir el riesgo de enfermedades del corazón.



FIBRA SOLUBLE

Mientras los científicos todavía están desenredando los detalles, una explicación de cómo la fibra soluble puede ayudar a bajar el colesterol es que, durante la digestión, la fibra soluble y el agua forman como una gelatina que envuelve parte del colesterol eliminándolo del cuerpo.

Una gran variedad de alimentos contienen fibra soluble. Por ejemplo:



Alimentos de granos integrales hechos con avena, trigo, cebada y centeno como:

- Cereal “Cheerios”
- Avena

Legumbres (*frijoles*) y Nueces como:

- Garbanzos
- Frijoles pintos, negros, etc.
- Almendras

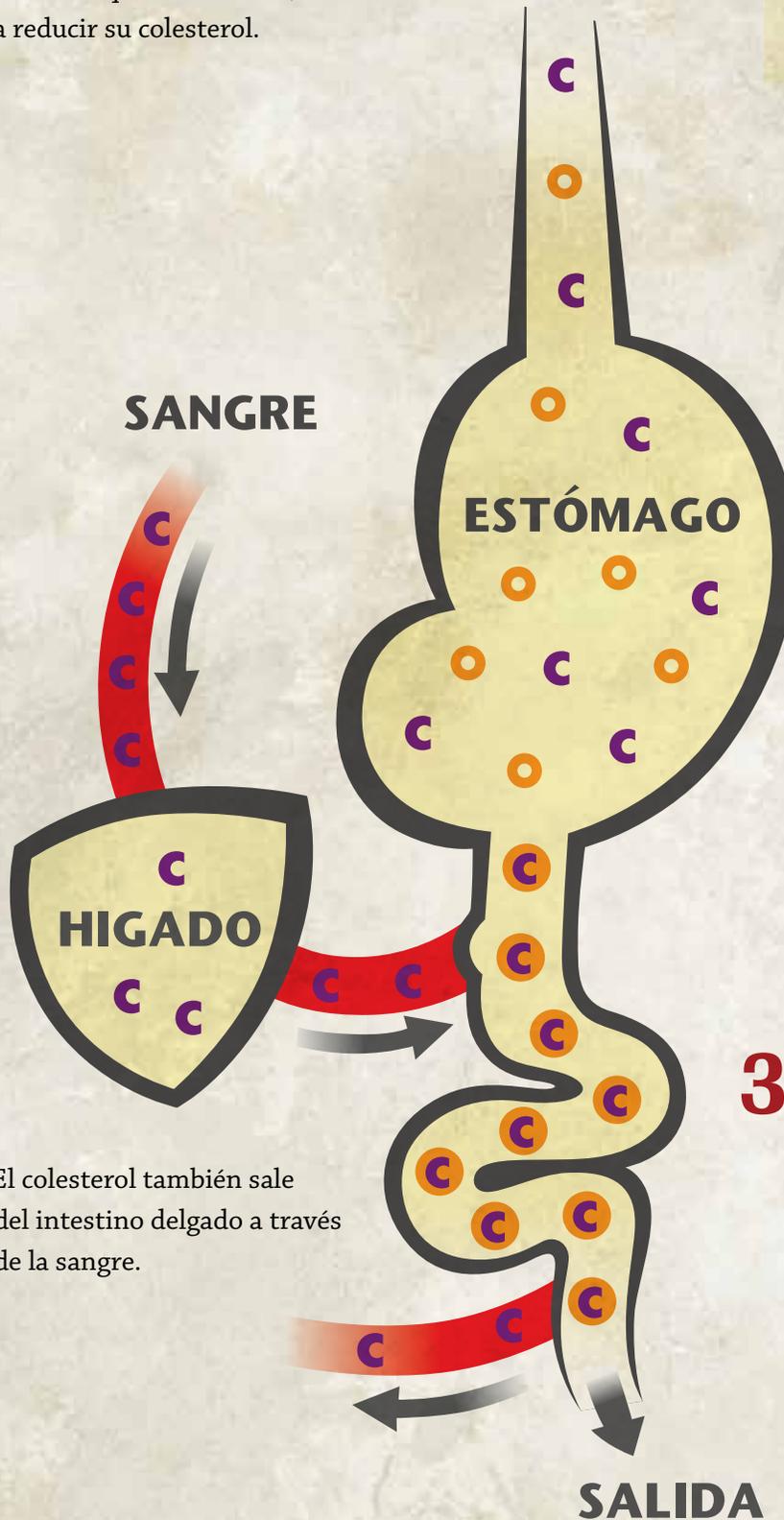
Frutas y Vegetales como:

- Manzanas, naranjas, habichuelas (vainitas, ejotes), boniatos, nopal, etc.



LA FIBRA SOLUBLE PUEDE DISMINUIR SU COLESTEROL

Mientras los científicos aun están aclarando los detalles, la figura que aparece a continuación explica como la fibra soluble, de los alimentos que usted come, puede ayudarle a reducir su colesterol.



1 La fibra soluble y el colesterol (*contenidos en los alimentos*) salen del estómago y viajan a través del intestino delgado.

2 El colesterol también sale del intestino delgado a través de la sangre.

3 En el intestino delgado la fibra soluble forma una gelatina que se une con parte del colesterol y lo arrastra, expulsándolo del cuerpo.



Parada Número: 2

Lograr un patrón de alimentación saludable



Al llegar a nuestra Segunda Parada vemos un plato con muchos colores. Aquí aprenderemos cómo obtener una “Alimentación Adecuada y Balanceada” para tener un “Corazón Saludable”. Esta será una aventura para todos porque los Hispanos nos deleitamos en reunir a la familia alrededor de la mesa para saborear una buena comida.

La información de MiPlato es muy importante—le puede ayudar a escoger una gran variedad de alimentos que fomentan una buena salud.

Mi Plato del Departamento de Agricultura, de los Estados Unidos, ilustra los cinco grupos de alimentos que constituyen los componentes básicos para una dieta saludable. Estos grupos de alimentos incluyen:

Granos

Frutas

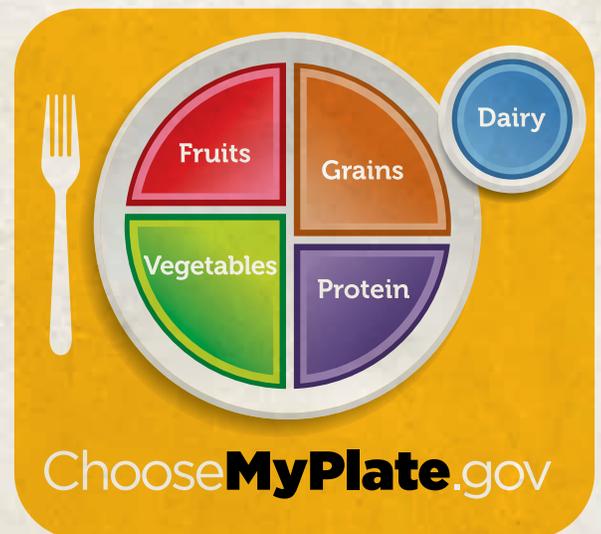
Vegetales

Proteínas

Productos Lácteos

Cada persona es diferente, por eso MiPlato le provee un enfoque personal. Usted puede encontrar información sobre alimentación saludable y ejercicios en www.ChooseMyPlate.gov. La sección En Español (<http://www.choosemyplate.gov-en-espanol.html>) ofrece materiales en Español de MiPlato.

La sección color naranja en MiPlato, representa a los granos/cereales en ella se encuentran el pan, las galletas, las pastas (*espaguetis, macarrones, fideos*), las tortillas, los cereales que usamos para el desayuno (*fríos o calientes*), el arroz, el maíz, la avena, etc. Haga que por lo menos la mitad de sus granos sean integrales.

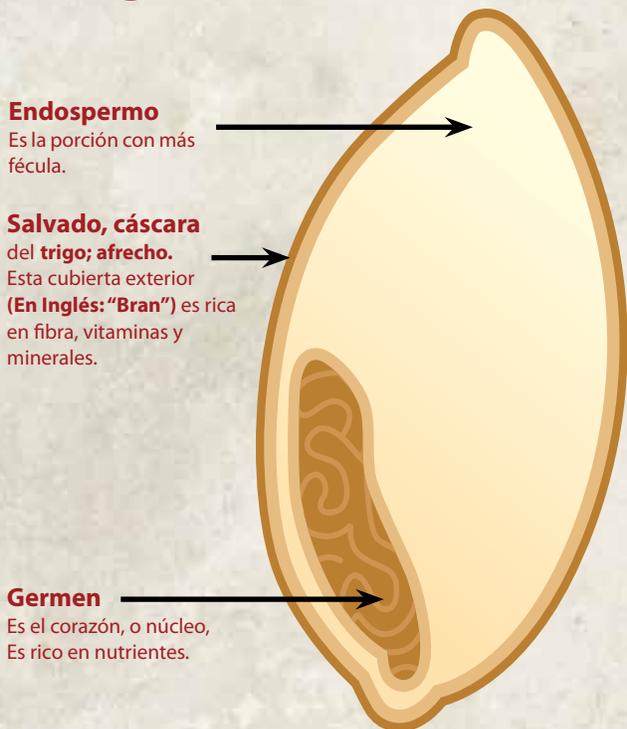


La Ventaja de los Granos Integrales

Los expertos recomiendan que la mitad de los granos, o cereales, que consumimos deben ser integrales. Las investigaciones que se han hecho al respecto muestran que la dieta rica en granos integrales puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos cánceres. Usarlos también puede ayudar a controlar el peso.

- Cuando la mitad de los granos que usted consume diariamente son integrales, (como en el pan, el arroz y las tortillas), usted recibe una combinación de sustancias únicas que promueven la salud.
- El diagrama que se muestra a continuación le detalla las tres partes de un grano integral.

Estas tres partes trabajan juntas para proporcionarle a su salud los beneficios de los granos integrales.



- El color no siempre indica si un alimento está hecho con granos integrales. Por ejemplo no todos los panes oscuros son de trigo entero. Algunas veces contienen colores artificiales, o melaza. Para estar seguro de que lo que ha comprado contiene harina integral, lea la lista de los ingredientes (etiqueta).
- Para saber que usted está escogiendo alimentos hechos de "grano entero," estos nombres (como "whole grain oats" – avena de grano entero, o "whole wheat flour" – trigo de grano entero) deben aparecer casi al principio de la lista de ingredientes.
- Los alimentos hechos con granos integrales, tales como avena, centeno y cebada poseen la ventaja de contener fibra soluble.

CONSEJOS PARA CONSUMIR MÁS GRANOS INTEGRALES

- Comience el día dándole a su familia un buen desayuno de granos integrales como: pan integral, tortillas de trigo o maíz integrales, cereal "Cheerios" o avena.
- En su almuerzo y comida, utilice también arroz, tortillas, pastas (espaguetis, fideos, etc.) o cualquier otro alimento que sea de **granos integrales**. Escoja arroz integral (En Inglés: "brown rice") es decir el que no es blanco porque todavía tiene la envoltura oscura (**salvado o cáscara**).
- Si usted, o sus niños, comen merienda, (**en Inglés: "snacks"**) consuma barras de granola, cereal integral, o palomitas (**rositas de maíz**), sin agregarle sal o azúcar.



Preste atención a las Etiquetas

Las etiquetas de los envases de alimentos pueden proporcionarle importantes datos.

- 1 Busque la información que aparece en la etiqueta de los productos respecto a la conexión entre los granos integrales, fibra soluble, proteína de soya y el riesgo de enfermedades del corazón. Esta información está aprobada por la FDA. Sólo ciertos alimentos pueden imprimir estas afirmaciones.
- 2 Busque el panel de Factor Nutricional para ver la cantidad de fibra soluble, grasa saturada y grasa “trans”. Seleccione productos con menos grasas saturadas y “trans” y con mayor fibra soluble.
- 3 Seleccione alimentos en que aparezca el grano integral como uno de los primeros ingredientes de la etiqueta.
- 4 Vea la lista de ingredientes para cerciorarse de que los granos integrales, como la avena y el trigo integrales son los primeros ingredientes de la lista. No se deje engañar. Los alimentos que afirman ser “multi-grano”, “100% trigo” o “alto en fibra” pueden no ser necesariamente granos integrales.



1 **Alegación de propiedades saludables**

Three grams of soluble fiber daily from whole grain oat foods, like Cheerios and Honey Nut Cheerios cereals, in a diet low in saturated fat and cholesterol, may reduce the risk of heart disease. Cheerios cereal provides 1 gram per serving. Honey Nut Cheerios cereal provides 0.75 grams per serving.

2 **La fibra soluble en el Panel de Información Nutricional**

Amount Per Serving		% Daily Value*
Trans Fat	0g	0%
Polyunsaturated Fat	0.5g	1%
Monounsaturated Fat	0.5g	1%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	190mg	8%
Potassium	115mg	3%
Total Carbohydrate	22g	7%
Dietary Fiber	2g	8%
Other Carbohydrate	11g	
Protein	2g	
Vitamin A	10%	15%
Vitamin C	10%	10%
Calcium	10%	25%
Iron	25%	25%

3 **Grano entero etiqueta declaraciones**



4 **Granos enteros como ingrediente principal**

Tres gramos al día de fibra soluble de productos de avena integral, como los cereales “Cheerios” y “Honey Nut Cheerios,” en una dieta baja en grasa saturada y colesterol, pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón. El cereal “Cheerios” tiene 1 gramo por porción. El cereal “Honey Nut Cheerios” tiene 0.75 gramos por porción.

MAS INFORMACIÓN ACERCA DE MiPlato

Llenar la mitad de su plato con **frutas** y **vegetales**.

Las **frutas** y los **vegetales** se unen con los granos para satisfacer su paladar y ayudar a su corazón. Una dieta con suficientes **frutas** y **vegetales** puede reducir su riesgo de contraer enfermedades del corazón, derrames cerebrales, ciertos cánceres y posiblemente diabetes tipo 2.



Comer **frutas** y **vegetales** también puede ayudarle a mantener un nivel saludable de presión arterial. Las **frutas** y los **vegetales** son naturalmente bajas en calorías y contienen muchas vitaminas y minerales importantes. Ellos son una manera fácil de añadir más fibra soluble a su dieta.

Las secciones de color **verde** y **rojo** de MiPlato representan la cantidad de frutas y vegetales que se necesitan diariamente para mantener una buena salud. Recuerde llenar la mitad de su plato con **frutas** y **vegetales**.

Varíe sus vegetales:

Consumir una buena variedad de **vegetales** de diferentes colores es muy importante para tener buena salud.



Escoja de la gran **variedad** de **vegetales** disponibles. Podrían ser **vegetales Verdes Oscuros** (brócoli, lechuga, espinaca...), **Color Rojo y Naranja** (calabaza, zanahoria, batata, pimientos rojos, tomates), **Con Contenido de Almidón** (papas, maíz, arvejas, yuca.) **Frijoles** y **arvejas** (garbanzos, frijoles negros, frijoles rojos o, lentejas, ...) y **Otros Vegetales en general** (espárragos, coliflor, ajíes, berenjena...).

Aclaración acerca de vegetales con contenido de almidón:

Aunque tienen alto contenido de nutrientes, los **vegetales** que contienen almidón tienen muchas más calorías que los **vegetales** sin almidón. Cuando coma este tipo de **vegetales** limite el tamaño de la porción (*1/2 taza de maíz o 1 papa mediana constituyen una porción*) e incluya otros **vegetales** sin contenido de almidón como una ensalada con tomates y pepinos.

Escoja frutas

Escoja una buena variedad de frutas de diferentes colores tales como naranjas, melones, guayabas, mamey, piña, mangos y duraznos.



MANERAS DE AÑADIR VEGETALES Y FRUTAS A SUS COMIDAS:

- Compre vegetales y **frutas** de la temporada que es cuando son más baratas y contienen el máximo de su sabor.
- Mantenga en su refrigerador envases con vegetales y **frutas** listos para añadir a cualquiera de sus recetas favoritas.
- Pruebe el brócoli crudo con un aderezo para ensaladas bajo en grasa.
- Decore su cereal con su **fruta** favorita.
- Mezcle trozos de **fruta** congelada con su yogur o leche.
- Abastézcase de vegetales congelados. Ellos son tan nutritivos como los frescos y con ellos puede hacer comidas en un instante. Añádalos a sopas, guisos y caserolas, o sívalos tal como son.
- En sus comidas use frijoles pintos, negros o garbanzos mezclados en combinaciones con granos y vegetales.



Consuma alimentos ricos en calcio

La leche, el yogur y el queso son una parte importante de un plan de alimentación saludable y están representadas por el círculo azul de Mi Plato. Escoja productos lácteos sin o bajos en grasa. Estos contienen mucho menos calorías, colesterol, grasa saturada etc., que los otros.

Todos los productos lácteos líquidos y muchos de los alimentos hechos a base de leche son parte de este grupo. Los que tienen poco, o ningún calcio (queso crema, mantequilla, crema) no están en este grupo.

NOTA: Cuando cocine con leche evaporada o de coco, escoja las que tienen bajo contenido en grasa

Lista de supermercado

Cereal

Leche

Yogur

Vegetales

Pescado

Frutas



ESCOJA PROTEÍNAS DE BAJO CONTENIDO EN GRASA

Todas las carnes, aves de corral, pescados y mariscos, frijoles o arvejas, tofu (*producto derivado del frijol soya*) huevos, nueces y semillas son considerados parte del grupo de alimentos proteínicos, representado por la sección en MiPlato de color morado. Seleccione cortes de carne y aves de corral sin grasa (sin la piel), en vez de cortes de carne altos en grasa saturada y colesterol. Los frijoles, tofu, nueces y semillas también son sustitutos saludables de carnes y aves de corral.

(Puede encontrar más información en www.choosemyplate.gov/en-espanol.html)

Entre los alimentos a base de frijol soya encontramos:

Edamame, tofu (*que es como un “queso” que se hace del frijol soya*), tempeh, leche de soya, harina de soya y frijol crudo, cocinado o tostado etc. También puede obtener “sustitutos o imitaciones” de carne tales como hamburguesas “hot dogs”, pollo, pescado, etc.

Consejos para Utilizar la Proteína de Soya en sus Comidas:

- Use leche de soya en su cereal. Algunas leches de soya, además de tener proteína están fortificadas con Calcio y Vitamina D. La leche de soya no tiene lactosa.
- En lugar de carne molida use picadillo de proteína de soya en la salsa para sus espaguetis y en la confección de sus tacos y enchiladas.
- Al hacer huevos revueltos sustituya los huevos con tofu.
- Use frijol soya fresco o congelado (**edamame**) en la preparación de su arroz y sus comidas favoritas.

Usted puede encontrar estos productos en la mayoría de los supermercados en la sección de alimentos saludables (*En Inglés: “health food section”*).



Una nota sobre la proteína de soya:

Como proviene de plantas, la soya es un alimento libre de colesterol, que también es bajo en grasa.

La soya es un alimento básico en muchos países asiáticos. Actualmente los productos del frijol soya son usados aquí en los Estados Unidos y en muchos otros países.

Estos son productos nutritivos que pueden ser usados por cualquier persona que busca opciones de proteína con bajo contenido de grasa.



Parada Número: 3

Lograr Un Peso Ideal



LOGRAR UN PESO IDEAL ES MUY IMPORTANTE EN NUESTRO VIAJE HACIA UNA BUENA SALUD

- Tener un peso ideal está directamente relacionado con niveles saludables de lípidos en la sangre y además reduce los riesgos de contraer enfermedades del corazón, diabetes y algunos cánceres.
- En la cultura Hispana se piensa que los niños “Gorditos” son más saludables, sin embargo:

Muchos de nuestros niños están teniendo problemas de peso lo cual interfiere con su crecimiento y desarrollo y los pone en alto riesgo de contraer enfermedades crónicas como las del corazón.

(Un estudio publicado en el año 2007 por el “American Journal of Public Health” encontró que los niños Hispanos, comparados con los Anglos y los Afro-Americanos, tienen el doble de propensión a la obesidad) [www.ajph.org/cgi/content/abstract/97/2/298]

En muchas ocasiones las costumbres que traemos de nuestros países pueden “interrumpir” nuestro viaje hacia un corazón saludable. Las comidas Hispanas tradicionales contienen mucha grasa, (*mayormente de puerco*). Al reunirnos “alrededor de la mesa”, particularmente en ocasiones especiales, “comemos demasiado”, pero si introducimos pequeños cambios triunfaremos sobre esta tendencia.

Cuando una persona tiene sobrepeso, si comienza bajando unas 10 libras, su riesgo de enfermedades del corazón disminuirá.

¿CÓMO SABER SI MI PESO ES SALUDABLE?

Su médico puede medir su Índice de Masa Corporal (*En Inglés: BMI “Body Mass Index”*).

Esto le indicará si su peso es saludable. El BMI normal de un adulto debe estar entre 18.5 – 25.

Medidas de cintura que presentan un mayor riesgo de contraer enfermedades del corazón:

Hombres – Si su talla de cintura es mayor de 40 pulgadas (102 centímetros).

Mujeres – Si su talla de cintura es mayor de 35 pulgadas (88 centímetros).



Ideas Para Controlar Mejor Su Peso

- Ponga atención al tamaño de las porciones de comida. Reduzca las porciones. La información debajo puede ayudarle.
- Las personas que comen cereales con frecuencia, tienen un peso corporal saludable, consumen menos grasas y reciben mayor cantidad de nutrientes. En su desayuno sustituya los alimentos altos en grasas y calorías por cereales.
- Una dieta baja en calorías que incluya tres porciones de leche o yogurt bajos en grasa o sin grasa pudiera ayudarle a reducir su peso.
- Las frutas y los vegetales generalmente llenan más y son más bajos en calorías que otros alimentos. Cerciórese de incluir suficiente frutas y vegetales en su dieta diaria.
- Haga cambios pequeños. La pérdida gradual de peso fomenta cambios de estilo de vida que pueden ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable.

Ejemplos De Porciones



½ taza

Fruta o vegetal que cabe en la palma de su mano.



2 onzas de carne

Una pierna pequeña de pollo; ½ taza de queso cottage o de tuna.



1 taza

Casi el tamaño del puño de una mujer. Cereal que llene ½ plato de cereal (*En Inglés: "bowl"*). Brócoli del tamaño de un foco (*bombillo*).



3 onzas de carne

Casi del tamaño de un juego de barajas; ½ pechuga de pollo, un muslo y pierna pequeños; 1 hamburguesa pequeña; 1 filete de pescado (*sin empanizar*).



1 onza de queso

Casi del tamaño de 2 fichas de dominó.



1 manzana

Un poquito más pequeña que una pelota de "baseball".



1 cucharita de Mantequilla o Mantequilla de maní (cacahuete, cacahuate)

Casi del tamaño de la parte superior del dedo pulgar.



1 plátano (banana) pequeño

Casi del tamaño de un estuche de gafas (*lentes, espejuelos*).



1 onza de nueces

Lo que quepa en la palma de su mano.



1 onza de grano integral

1 rebanada de pan; 1 taza de cereal listo para consumir; ½ "bagel"; ½ taza de arroz, pastas o cereal cocinado.



Comer es sólo una parte del viaje. También tiene que “Hacer Ejercicio”

La **actividad física** es muy importante para lograr un peso saludable. (Antes de iniciar un programa de actividad física, asegúrese de consultar a su médico).

EL EJERCICIO:

- Puede ayudar a mejorar los niveles de lípidos lo cual reduce el riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales.
- Ayuda a perder peso y a mantener el peso ideal.
- Mejora la presión arterial.
- Reduce la tristeza y la depresión.
- Incrementa la auto-estima y disminuye el estrés.
- Aumenta la energía.
- Ayuda a dormir mejor.



¡Manténgase activo! Es fácil incorporar actividades físicas a su rutina diaria.



- Baile con su familia. *(Si quiere bailar con música latina diseñada para ejercicios, vaya a www.ndep.nih.gov Allí encontrará un CD/ DVD GRATIS titulado: “Movimiento por su Vida con Música Latina” 1-800-438-5383*
- También puede caminar, jugar, nadar, trabajar en su jardín, etc., cualquier cosa que ponga su cuerpo en movimiento. Estar físicamente activo no sólo le ayudará a vivir saludable, esto también contribuirá con la unidad de su familia.
- Use las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Camine 10 minutos varias veces al día. Camine lo más rápido que pueda y después descanse unos pocos minutos. (Lo ideal es caminar de 30 a 60 minutos, no menos de 5 veces a la semana).
- Cuando vaya de compras al supermercado o al centro comercial, planifique estar unos minutos más y dedique ese tiempo solamente a caminar.
- Bájese del ómnibus una o dos paradas antes y camine hasta su destino.
- Convierta las tareas de la casa (*limpiar, sacudir, etc.*) en una actividad física que pueda quemar calorías extras.
- Aproveche los parques para caminar, montar bicicleta, jugar tenis y otros deportes. Puede hacerlo en familia, con un amigo o hasta solo.

Para evitar dañarse y estar adolorido empiece lentamente y luego, gradualmente, aumente la cantidad de actividad física.



Parada Número: 4

Lograr un Buen Nivel de Presión Arterial



- Si su presión arterial (*En Inglés: “High Blood Pressure”*) es alta (Mayor o igual a 140/90) usted tiene “Hipertensión”, es decir su presión arterial es alta.
- La presión alta lo pone en riesgo de tener un infarto al corazón o un derrame cerebral.
- Incorrectamente algunos piensan que la presión arterial es una condición temporal debida al estrés, al enojo, o a una emoción fuerte. Otros piensan que su presión arterial es alta sólo cuando tienen dolor de cabeza. **Lo cierto es que sin tener síntomas su presión arterial puede estar elevada.**

CONSEJOS PARA BAJAR LA PRESION ARTERIAL

- Hacer ejercicio.
- Perder algunas libras de peso. Un peso saludable significa menos trabajo para su corazón.
- Incluya abundancia de frutas y vegetales en su alimentación y tres raciones al día de productos lácteos bajos en grasa.
- Consuma menos de **2,300 mg** de sodio al día o **1,500 mg** si usted tiene 51 años o más o tiene la presión arterial elevada, diabetes, o enfermedad crónica de los riñones. Para añadirle sabor a sus comidas reemplace la sal con hierbas, especias, jugo de limón y vino. (*Cuando se cocina, el vino pierde su contenido de alcohol*).
- Relajarse! Practique diariamente algunas técnicas para controlar el estrés.



MUY IMPORTANTE:

- Si su médico le ha indicado medicinas para su corazón, o su presión arterial, **RECUERDE TOMARLAS DIARIAMENTE** en la forma que su médico le dijo, aún cuando no tenga síntomas.
- Algunos “remedios caseros” e “infusiones de hierbas” pueden interferir con sus medicinas, así que consulte a su médico antes de tomar algo que él no haya recetado.

DESARROLLE UN PLAN MAESTRO PARA SU VIAJE HACIA UN CORAZON SALUDABLE

ESTABLEZCA METAS QUE PUEDA ALCANZAR:

Para comenzar escoja un cambio grande, o dos o tres pequeños. Trabaje diariamente en ellos. Cuando esto se convierta en un hábito, (es decir cuando ya esté acostumbrado a hacerlo) añada otras cosas (sin abandonar lo que estaba haciendo).

ESCRIBA TODO LO QUE HAGA:

Comience anotando en un cuaderno, o libreta, la fecha y sus niveles de presión arterial, colesterol, triglicéridos, peso, masa corporal, etc. Cuando visite a su médico, lleve ese cuaderno para que él revise su progreso. Escriba también las preguntas que quiera hacerle a su médico o enfermera en su próxima.

ESTABLEZCA DESCANSOS:

El camino puede ser difícil. En todos los viajes el descanso es bien merecido. Decida cómo y cuándo tomar pequeños descansos.

ESTE PREPARADO PARA LOS DESVIOS Y BLOQUEOS EN EL CAMINO:

¡Así es la vida! Reconozca que existen desvíos pero decídase a retomar el camino en cuanto sea posible.

CONSIDERE RECOMPENSARSE:

Dese una palmadita en la espalda y un pequeño gusto cada vez que logre un objetivo. Vaya a hacerse el manicure (arreglarse las uñas), al cine, o sencillamente juegue con su familia algo que todos disfruten. Pero no escoja "gustos" que interrumpen su viaje.



CONSULTE A LOS EXPERTOS

Usted puede encontrar información adicional en:

- La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)
Teléfono: 1-800-242-8721
Dirección en la Red (En Inglés: Web): <http://www.americanheart.org>
- Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)
Teléfono: 800-877-1600
Dirección en la Red: www.eatright.org
- Si usted desea más información en Español, busque en la red:
www.choosemyplate.gov-enespanol.html
- Si quiere bailar con música preparada para ejercicios vaya a www.ndep.nih.go, Allí encontrará un CD/DVD **GRATIS** titulado: “Movimiento por su Vida Con Música Latina”. 1-800-438-5383



A CONTINUACIÓN LE OFRECEMOS INFORMACIÓN ADICIONAL PARA PODER TENER UN VIAJE EXITOSO

En las próximas páginas encontrará:

- “Tablas para calcular la Grasa y la Fibra Soluble”
- “Lista de Frutas y Vegetales para que pueda encontrar en Inglés y Español los alimentos de su preferencia



Calculando la grasa

De acuerdo a la Asociación Americana del Corazón (AHA), los adultos con enfermedades cardíacas, diabetes o colesterol elevado, no deben consumir más de 12-17 gramos de grasas saturadas al día, dependiendo de la necesidad personal de calorías, y deben evitar las grasas “trans”. Esta tabla puede ayudarle a comenzar. Recuerde siempre mirar las etiquetas de los alimentos, así podrá saber la cantidad de grasas saturadas y grasas “trans” que hay en los alimentos.

ALIMENTO	Porción	Calorías	Total de	
			Grasa	Grasa Saturada
Granos				
Cheerios	1 taza	110	2	0
Honey Nut Cheerios	¾ taza	110	1.5	0
MultiGrain Cheerios	1 taza	110	1	0
Pan (blanco o integral)	1 rodaja	60	1	0
Donut – glaseado	1 med	240	13.5	3.5
Tortilla chips	1 taza	158	8	1
Tostadas – tortillas de maíz	6" diámetro	92	5	1
Chicharrones de puerco (cerdo-marrano)	1 taza	174	10	3.5
Leche, Productos Lácteos, Leche de Coco				
Helado (Nieve) – Vainilla Francesa	½ taza	180	12	7.5
Yogurt “Yoplait” – bajo en grasa	6 onzas	100	0	0
Leche entera	1 taza	150	8	2
Leche 2%	1 taza	123	5	3
Leche descremada	1 taza	86	0.5	0
Leche evaporada regular	1 taza	338	19	11.5
Leche evaporada baja en grasa	1 taza	269	10	6
Leche de coco	¼ taza	115	12	10.5
Leche de coco baja en grasa	¼ taza	45	4	3
Queso Cheddar	1 onza	114	10	6
Queso Cheddar bajo en grasa	1 onza	50	2	1
Queso Gouda	1.5 oz	151	12	7.5
Queso Mozarela bajo en grasa	1.5 oz	128	8.5	5.5
Queso blanco	1.5 oz	105	6	4
Cremas para untar, aderezos, postres				
Barras de margarina (aceite vegetal de untar)	1 cucharita	25	3	0.5
Mantequilla	1 cucharita	36	4	2.5
Mayonesa	1 cucharada	100	11	1.5
Mayonesa baja en grasa	1 cucharada	50	5	1
Aceite de oliva	1 cucharada	119	13.5	2
Aderezo “Ranch”	2 cucharadas	150	16	2.5
Manteca de puerco (En Inglés: lard)	1 cucharada	116	13	5
Tres Leches	Pedazo de 3x3 ¼	444	22	13
Frutas y Vegetales				
La mayoría de las frutas como manzana, ciruela, naranja, pera, mango, piña, guayaba, ½ banana, etc.	1 pedazo o ½ taza	unas 60	0	0
La mayoría de los vegetales como habichuelas (vainitas), brócoli, zanahoria, tomate, vegetales verdes, etc.	½ a 1 taza	unas 25-50	0	0
Vegetales con contenido de almidón como maíz, papas, plátanos	½ taza a 1 taza	unas 80	0	0
Carnes y Granos				
Pechuga de pollo sin piel	3 onzas	140	3	1
Salchicha de puerco (cerdo-marrano) 3 piezas	(1.4 onzas)	145	12	4
Carne de res molida, sin grasa, asada	3 onzas	238	15	6
Maní (cacahuete)	¼ taza	215	18	2.5
Salmón	3 onzas	175	10.5	2
Tuna blanca enlatada (atún)	3 onzas	115	2	0.5
Frijoles negros enlatados	½ taza	100	0	0
Frijoles refritos enlatados	½ taza	118	1.5	0.5
Frijoles refritos enlatados pero sin grasa	½ taza	109	0.5	0
Hamburguesa de vegetales	1 porción	140	4	1.5



Calculando la Fibra Soluble

ALIMENTO	Porción	Total de Fibra (gramos)	Fibra Soluble (gramos)
Granos/Cereales			
Cheerios	1 taza	3	1
Honey Nut Cheerios	¾ taza	2	0.75
Multigrain Cheerios	1 taza	3	0.50
Avena, cocinada	½ taza	2	1
Oatmeal Crisp Raisin	1 taza	4	1
Wheat Chex	1 taza	5	1
Granos-Pan			
Pan Blanco	1 rodaja	0.5	0
Pan de Trigo Integral	1 rodaja	2	0.5
Tortillas de trigo (blancas)	8" diámetro	1	0.75
Tortillas de trigo integral (oscurecidas)	8" diámetro	3	0.5
Tortillas de maíz	6" diámetro	1.5	0.25
Granos-Arroz- Pasta			
Arroz Integral, grano largo cocinado	½ taza	2	0
Arroz blanco, cocinado	½ taza	0.25	0
Macarrones, cocinados – blancos	½ taza	1	0.5
Macarrones, cocinados – integrales	½ taza	2	0.5
Frutas			
Manzana, con cáscara	1 mediana	3.5	1
Manzana, sin cáscara	1 mediana	2.5	1
Banana (Plátano)	1 mediano	3	0.5
Naranja	1 mediana	3	2
Pera (Barlett)	1 mediana	4	2
Ciruela	½ taza	6	3
Mango	½ taza	1.5	0.5
Vegetales			
Vainitas verdes, (habichuelas) cocinadas	½ taza	2	1
Boniato, cocinado y aplastado	½ taza	3	1
Brócoli, cocinada	½ taza	1.5	0.5
Zanahorias	½ taza	2	1
Maíz, cocinado	½ taza	2	0
Malanga	½ taza	5	3
Plátano verde cocinado y aplastado (puré de plátanos)	½ taza	2.5	0.5
Papa con su cáscara, cocinada	1 mediana	3	1
Calabaza, cocinada	1 taza	1.5	0.5
Frijoles de soya verdes, cocinados	½ taza	4	1.5
Calabaza, cocinada	½ taza	1.5	0.5
Camote (boniato) con cáscara, horneado	½ taza	4	1.5
Ají Pimiento verde, crudo	½ taza	1	0.25
Tomate, fresco	½ taza	1	0
Frijoles Secos - Nueces			
Almendras con cáscara, tostadas	½ taza	5	0.5
Frijoles negros	½ taza	9	0.5
Garbanzos	½ taza	6	1.5
Frijoles rojos	½ taza	6	3
Lentejas	½ taza	8	0.5
Frijoles pintos	½ taza	7	2

Lista De Diferentes Frutas En Ingles Y Español

Debido a la diversidad de la cultura Hispana los nombres de los alimentos varían por lo que a continuación están escritos como se los identifica en países tales como México, Perú, Cuba, Puerto Rico, Panamá, España, etc.

Frutas



Nombre en Inglés	Diferentes nombres en Español
Apple/Banana	Platanito Manzano / Guineo Manzano
Avocado	Aguacate / Palta / Chuchi
Banana	Guineo / Plátano
Blackberry	Mora negra / Zarzamora
Blueberry	Mora azul / Arándano
Cantaloupe	Melón / Melón de Castilla
Cherry	Cereza
Coconut	Coco
Custard Apple	Chirimoya
Gooseberry	Grosella / Cerezo
Grapefruit	Toronja / Greifú / Grifú
Guava	Guayaba
Lime	Limón / Lima
Lemon	Limón agrio / Limón Amarillo
Mango	Mangó
Mamey	Mamey / Zapote
Orange	Naranja / China
Papaya	Papaya / Lechoza / Fruta Bomba
Passion Fruit	Granadilla / Maracuyá / Chinola / Parchita, Parcha.
Peach	Melocotón / Durazno
Pineapple	Piña
Sapodilla	Níspero
Soursop	Guanábana
Sour Orange	Naranja Agria / Naranja Amarga
Spanish Lime	Limoncillo / Mamoncillo / Quenepa / Kenip
Star Apple	Caimito
Strawberry	Fresa / Frutilla / Frambuesa
Sugarcane	Caña de Azúcar
Tamarind	Tamarindo
Watermelon	Sandía / Melón de Agua

Lista De Diferentes Vegetales, Granos Integrales, Nueces y Frijoles En Inglés Y Español

Debido a la diversidad de la cultura Hispana los nombres de los alimentos varían por lo que a continuación están escritos como se los identifica en países tales como México, Perú, Cuba, Puerto Rico, Panamá, España, etc.

Granos Integrales, Frijoles, Nueces, Papas y Camote



Vegetales / Verduras



Nombre en Inglés	Diferentes nombres en Español
Almonds	Almendras
Beans	Frijoles / Frejoles / Porotos / Habichuelas
Black-Eyed Peas	Frijol Carita / Frijol Vaca
Brown Rice	Arroz integral
Caribbean Yam	Ñame
Cassava	Casabe / Yuca / Mandioca / Tapioca
Chickpeas	Garbanzos
Corn	Maiz / Choclo / Elote
Green Peas	Chícharos / Judías Verdes / Guisantes / Pitipué / Petipuás / Alverjitas
Lentils	Lentejas
Lima Beans	Habas Limas / Porotos blancos / Habas
Peanuts	Manís / Cacahuets / Cacahuates
Pigeon Peas	Gandules / Guandú / Guandules
Plantains (Green Bananas)	Plátano macho / Guineos
Potatoes	Papas / Patatas
Soya	Soja / Soya
Split Peas	Chícharos secos / Chícharos / Guisantes / Arvejas
Sweet Potato	Camote / Boniato / Batata
Taro Root	Malanga / Yautia / Tanier
White Beans	Frijoles blancos / Guisantes blancos / Judías Habichuelas blancas
Whole Grain Bread	Pan de trigo integral
Yam	Camote / Boniato

Nombre en Inglés	Diferentes nombres en Español
Artichoke	Alcachofa / Alcaucil
Bean Sprouts	Frijoles Chinos (usados en muchas comidas) Retoños de frijoles
Beet	Remolacha / Betabel / Betarraga
Cabbage / Cauliflower	Col / Repollo / Berza
Cactus	Cacto / Nopal
Carrot	Zanahoria
Chard	Acelga
Lettuce	Lechuga
Okra	Okra / Quimbombó / Calalú / Molondrón
Onions	Cebolla
Pepper (Green-Red-Yellow Peppers)	Pimiento / Aji / Pimentón / Aji dulce
Purslane	Verdolaga
Spinach	Espinaca
Squash	Calabaza / Zapallo
String Beans	Vainitas / Habichuelas / Poroto verde / Ejotes / Frijoles verdes
Tomato	Tomate / Jitomate
Turnips	Nabo
Wax Beans	Frijoles amarillos / Ejotes amarillos
Zucchini	Calabacitas / Calabacín

