



## **Hypertension Compendium:**

**A Compilation of Educational Resources for Spanish-speaking  
Patients with Hypertension**

## **Compendio de Hipertensión:**

**Una Compilación de Recursos Educativos para los  
Pacientes de Habla Hispana con Hipertensión**

**National Center for Farmworker Health, Inc.  
2013**

This collection of hypertension educational material is intended for distribution among health center Spanish-speaking patients. The materials selected take into consideration cultural and linguistic appropriateness and incorporate clear and concise health information, appropriate reading levels and useful illustrations. The table on the next page lists the eleven (11) resources included in the compendium. **Clicking on the title of each resource will take you directly to the first page of that resource within this document.** The table also provides the name and website of the publishing organization and links to the English version, if available.

Esta colección de materiales educativos sobre la hipertensión fue creada para ser distribuida entre los pacientes de habla hispana de los centros de salud. Los materiales seleccionados toman en consideración el uso adecuado del idioma y la cultura e incorporan información de salud clara y concisa, un nivel de lectura adecuado, e ilustraciones útiles. La tabla en la siguiente página lista los once (11) recursos que se incluyen en el compendio. **El pulsar en el título de cada recurso le llevará directamente a la primera página de ese recurso dentro de este documento.** La tabla también provee el nombre y la página web de la organización que lo publica y enlaces para la versión del recurso en inglés, si esta disponible.



	<b>Title * / Título *</b>	<b>Author / Autor</b>	<b>English Version (if available) / Versión en inglés (si disponible)</b>
1	<b>Presión sanguínea alta</b>	National Center for Farmworker Health www.ncfh.org	<a href="#">High Blood Pressure</a>
2	<b>Cuide su vida: Controle su presión arterial alta</b>	National Heart, Lung and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov	<a href="#">Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure</a>
3	<b>¡Póngase en acción—prevenga la alta presión! / Take Steps—Prevent High Blood Pressure</b>	National Heart, Lung and Blood Institute, Office of Research on Minority Health www.nhlbi.nih.gov	This resource is bilingual
4	<b>¿Cómo están sus niveles de colesterol?</b>	National Heart, Lung, and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov	<a href="#">Do You Know Your Cholesterol Levels?</a>
5	<b>Cómo controlar su hipertensión</b>	University of Texas Health Science Center, Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov	Not available in English
6	<b>Cómo controlar su hipertensión: Aprenda a controlar su consumo de sodio</b>	University of Texas Health Science Center, Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov	Not available in English

**\*Click on the title of the resource to find it within the document**  
**\*Pulse en el título del recurso para encontrarlo en el documento**

	<b>Title * / Título*</b>	<b>Author / Autor</b>	<b>English Version (if available) / Versión en inglés (si disponible)</b>
7	<b>Control de la presión arterial alta: Guía para la mujer de edad mayor</b>	Alliance for Aging Research, National Heart, Lung, and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov	Not available in English
8	<b>¡Manténgase activo y siéntase bien! / Stay Active and Feel Better!</b>	National Heart, Lung, and Blood Institute, Office of Research on Minority Health www.nhlbi.nih.gov	This resource is bilingual
9	<b>Como medir la presión arterial en la casa</b>	Agency for Healthcare and Research Quality www.ahrq.gov	<a href="#">Measuring Your Blood Pressure at Home</a>
10	<b>Proteja su corazón contra la diabetes</b>	National Heart, Lung, and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov	<a href="#">Protect Your Heart Against Diabetes</a>
11	<b>Platillos latinos: ¡Sabrosos y saludables! / Delicious Heart Healthy Latino Recipes</b>	National Heart, Lung, and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov	This resource is bilingual

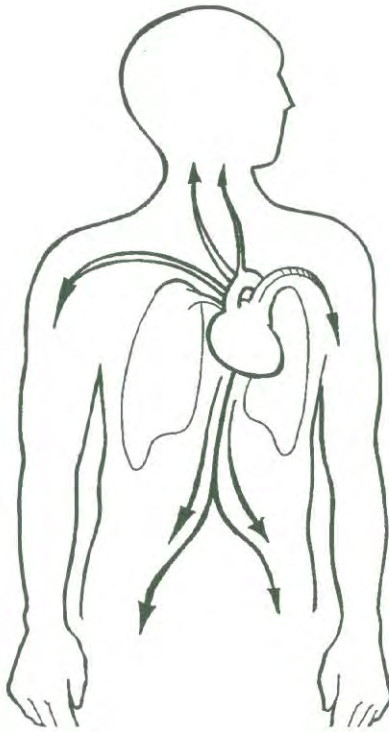
\*Click on the title of the resource to find it within the document

\*Pulse en el título del recurso para encontrarlo en el documento

# PRESION SANGUINEA ALTA

Todos tenemos presión sanguínea. La presión sanguínea se crea cuando el corazón bombea sangre por las arterias a todas las partes del cuerpo.

Algunas personas tienen presión sanguínea más alta de lo normal. La causa de la alta presión es desconocida.

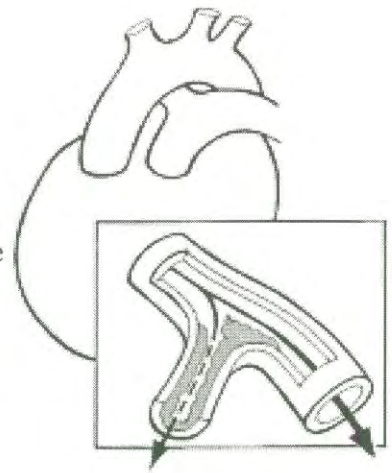


La presión alta significa que el corazón está trabajando más para bombear sangre. Esto no es sano porque:

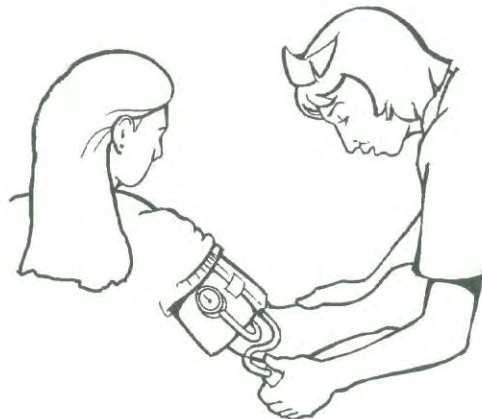


el corazón puede agrandarse

las arterias pueden bloquearse y causar un ataque fulminante o un ataque al corazón. Esto puede suceder si la presión alta no es tratada.



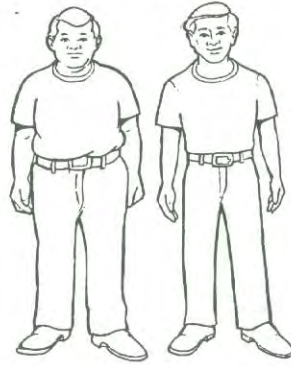
La presión sanguínea alta normalmente no tiene síntomas. Muchas personas la tienen sin saberlo. La única forma de saberlo es chéccandose la presión sanguínea en la clínica o en un programa de exploración.



## PRESION SANGUINEA ALTA

La presión sanguínea alta puede ser controlada. El tratamiento incluye:

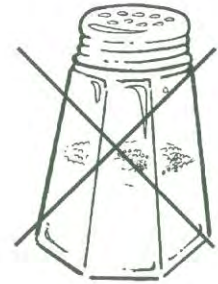
perder peso



dejar de fumar



Dieta baja en sal y grasas.



Ejercicio



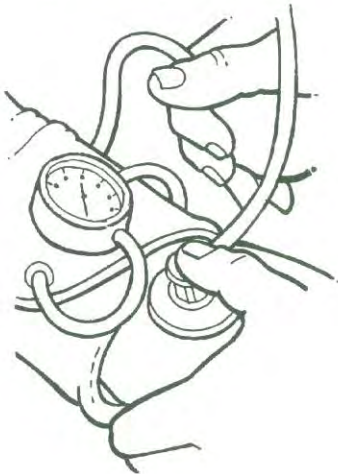
Tomar menos alcohol.



Su doctor puede decidir que usted necesita tomar medicina para controlar su presión sanguínea.

Recuerde:

1. Examine su presión sanguínea regularmente.
2. Tome su medicina como se la ordene su médico.
3. Si usted tiene presión sanguínea alta, siga las órdenes de su médico.



Usted y su médico deben trabajar juntos para mantener su presión sanguínea bajo control.

# Cuide su vida: Controle su presión arterial alta

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS EE.UU  
Institutos Nacionales de la Salud  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre



## Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

### Sitio web:

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

### Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI, [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# Cuide su vida: Controle su presión arterial alta

## Corazones sanos, hogares saludables



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health

NIH Publicación No. 08-6352  
Junio del 2008



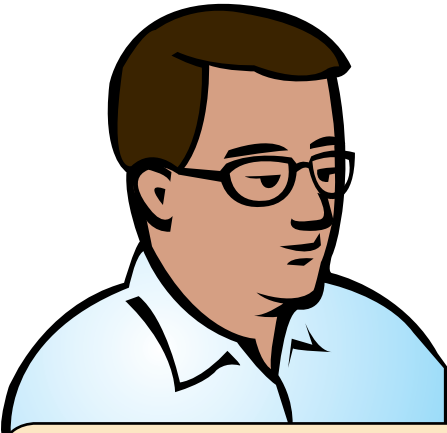
**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health



## Latido a latido, ¡de la presión alta me cuido!

### ¿Sabía usted que la presión arterial alta es una enfermedad grave entre los latinos?

- Uno de cada cinco latinos tiene la presión arterial alta.
- Solamente uno de cada cinco latinos con la presión arterial alta la tiene controlada.



**Carlos García** y su familia toman medidas para no tener la presión arterial alta.

#### Una llamada de atención

**Carlos:** “El doctor me dijo que estoy a un paso de tener la presión arterial alta. Si quiero estar sano para disfrutar a mi familia debo cambiar mis hábitos hoy mismo para no tener la presión alta más tarde”.





# Carlos nos enseña lo que aprendió sobre la presión arterial alta

---

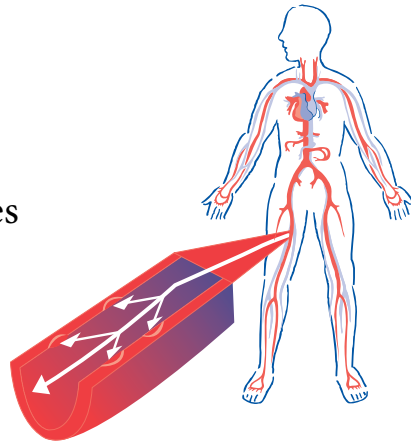
## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Todas las personas necesitan tener presión arterial para que la sangre pueda llegar a todos los órganos del cuerpo.

## ¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, aumenta el riesgo de enfermarse del corazón. Cuando su presión está alta, su corazón trabaja más fuerte. Sin tratamiento, la presión alta puede causarle:

- ataque al cerebro
- ataque al corazón
- problemas de los riñones
- problemas de la vista
- muerte

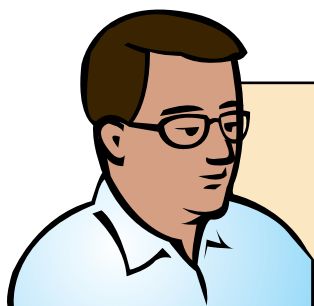


## La buena noticia

Lo bueno es que usted puede tomar acción para prevenir la presión arterial alta. Si ya tiene la presión arterial alta, también la puede controlar.

## ¿Cuáles son los niveles de la presión arterial?

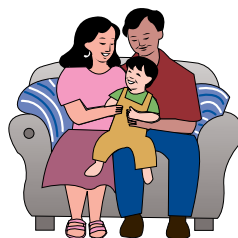
- La presión normal es menos de **120/80**. Si su presión es normal, ¡bien hecho! Mídase la presión una vez al año, aunque esté a un nivel normal.
- Si su presión está entre **120/80** y **139/89**, usted tiene prehipertensión arterial. Es muy probable que usted desarrolle presión arterial alta en el futuro. Por lo tanto, tome acción para prevenirla.
- Su presión está alta si tiene **140/90** o más. De ser así, pregúntele a su doctor cómo bajarla. Si tiene presión arterial alta, tiene que medírsela más a menudo.



**Carlos:** “Cuando me tomaron la presión fue fácil y no dolió. No fue hasta que me tomaron la presión que me di cuenta que tengo riesgo de padecer de presión arterial alta”.

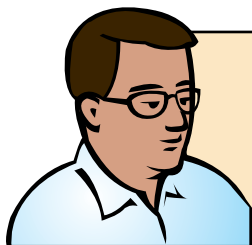
## Siga un plan familiar contra la presión arterial alta.

Este plan familiar puede ayudarle a prevenir la presión arterial alta. Si ya la tiene alta, le ayudará a controlarla.



### 1. Coma menos sodio.

- Escoja frutas y vegetales para bocadillos en lugar de papas fritas saladas o galletas saladas.
- Elija menos alimentos altos en sodio. Por ejemplo, compre menos chorizo, mortadela, peperoni, salami, jamón, sopas enlatadas o de sobre, toda clase de encurtidos y aceitunas.
- Use especias o hierbas en lugar de sal para darle sabor a su comida.
- Use cubitos de caldo, salsa de soya y salsa de tomate (*ketchup*) con menos sal.
- Llene el salero con una mezcla de hierbas y especias en vez de sal.
- Lea las etiquetas de los alimentos para comparar el contenido de sodio.



**Carlos:** “La presión arterial alta es un problema en nuestra familia. Toda mi familia está siguiendo un plan para prevenir la presión arterial alta”.

Compare las etiquetas de la sopa enlatada con sodio reducido.

¿Cuál elegiría usted? \_\_\_\_\_

**Sopa enlatada regular**

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 block Servings Per Container 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 190	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	12%
Saturated Fat 4g	20%
<del>Trans Fat 0g</del>	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 820mg	34%
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 6%

**Sopa enlatada con sodio reducido**

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 block Servings Per Container 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<del>Trans Fat 0g</del>	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 210mg	9%
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 6%

**Respuesta:** La sopa enlatada con sodio reducido es la mejor opción. La sopa regular tiene cuatro veces más sodio que la sopa con sodio reducido.

**Pruebe estos consejos para reducir su consumo de sodio**

- Elija los alimentos que tengan menos del 5 por ciento del valor diario de sodio.
- Limite los alimentos que tengan 20 por ciento o más del valor diario de sodio.
- Limite el sodio en su alimentación a 2,300 miligramos (mg) o menos por día.

## Plan familiar *(continuación)*

### 2. Coma alimentos saludables para el corazón.

- Coma una variedad de frutas, vegetales y granos.
- Escoja productos derivados de la leche descremada o baja en grasa.
- Elija carnes con menos grasa, pollo sin pellejo y pescado.\*
- Escoja nueces sin sal, semillas o frijoles (habichuelas).
- Cocine con una pequeña cantidad de grasa o aceite.



### 3. Tome menos bebidas alcohólicas.

- Consumir más de tres bebidas al día puede subirle la presión arterial.
- Los hombres no deben tomar más de dos tragos al día.
- Las mujeres no deben tomar más de un trago al día.
- Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé no deben tomar nada de alcohol.



\*Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.

#### 4. Cuide su peso.

- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Sírvase porciones pequeñas y no repita. Si tiene hambre sírvase ensalada.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos al día. Aumente el tiempo poco a poco hasta llegar a 60 minutos cada día.



#### 5. Tome sus medicamentos.

- Si tiene la presión alta, tome sus medicamentos como lo indica el doctor.
- Sólo tome los medicamentos que han sido recetados para usted.
- Si no puede comprar los medicamentos que le han recetado, dígaselo al doctor. Hay programas que le pueden ayudar a comprarlos.
- Cuando tenga una cita con el doctor, lleve los envases con sus medicamentos.
- Pídale a un familiar que le recuerde por teléfono la hora de tomar sus medicamentos.



#### Preguntas para hacerle al doctor si le dan medicamentos para la presión alta:

- ¿Cuándo los debo tomar?
- ¿Qué debo beber o comer cuando los tomo?
- ¿Qué otros medicamentos puedo tomar al mismo tiempo?



## Mi plan para prevenir o controlar la presión arterial alta

---

Escoja dos o tres cosas que hará. Con el tiempo agregue otras.

### Lo sabroso no tiene que ser salado:

- Usaré especias y hierbas para sazonar la comida en lugar de sal. Por ejemplo, usaré ajo, pimienta, cilantro, chile y cebolla.



- Comeré más frutas y vegetales en lugar de bocadillos salados.

### Póngale atención a su corazón.

#### Haga lo siguiente:

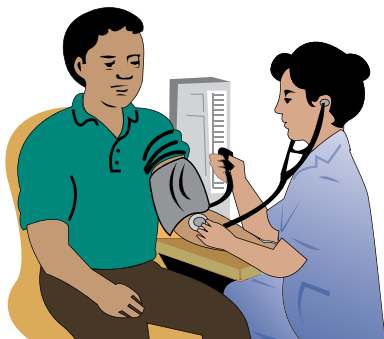
- Bajaré de peso si tengo sobrepeso.
- Me serviré porciones más pequeñas. Comeré ensalada si aún tengo hambre.

- Haré actividad física moderada de 30 a 60 minutos al día.
- Tomaré menos bebidas alcohólicas.



### **Si tiene la presión arterial alta**

- Me mediré la presión arterial a menudo.
- Tomaré los medicamentos como me lo indica el doctor.





## Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas.  
Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

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

<b>Peso</b>	Fecha			
	Resultado			
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir las "grasas"</b>				
<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes</b>				
<b>Glucosa en la sangre</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>A1c</b> ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
<b>Otras pruebas:</b>	Fecha			
	Resultado			



## ¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

---

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta.

El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura!  
Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita!  
Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo.  
No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión!  
Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

**SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN:** En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publicación No. 08-6352  
Junio del 2008

**¡Póngase en acción—  
prevenga la alta presión!**



**Take Steps—  
Prevent High Blood Pressure!**



**NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE  
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH**



La presión alta se conoce como “el asesino silencioso.” Es una enfermedad que no da síntomas.

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión alta es una enfermedad grave. Cuando su presión está alta, su corazón trabaja más fuerte de lo necesario para llevar sangre a todas las partes del cuerpo. Sin tratamiento, la presión alta aumenta sus riesgos de:

- ▶ derrame cerebral
- ▶ ataque al corazón
- ▶ problemas en los riñones
- ▶ problemas en los ojos
- ▶ muerte

Está en sus manos un corazón sano...

1. Mida su presión arterial. Su médico le dirá si su presión está alta. Está alta si es 140/90 ó más. La presión deseable es 120/80. ¡Aunque su presión esté en un nivel deseable, mídasela una vez al año!
2. ¡Está en sus manos...! Lea este folleto y ponga en práctica los consejos para prevenir la presión alta. Siga los consejos de este folleto para bajar su presión si la tiene alta.



**H**igh blood pressure is called the silent killer. It is a disease that has no warning signs.

## **Why is high blood pressure dangerous?**

High blood pressure is a serious disease. When your blood pressure is high, your heart has to work harder than it should to move blood to all parts of the body. If not treated, high blood pressure raises your chances of:

- ▶ stroke
- ▶ heart attack
- ▶ kidney problems
- ▶ eye problems
- ▶ death



## **A healthy heart is in your own hands...**

1. Get your blood pressure checked. Your doctor will tell you if your blood pressure is high. It is high at 140/90 and above. A desirable blood pressure is 120/80. Even if your blood pressure is in the desirable range, have it checked at least once a year.
2. Take control! Read this brochure for steps you can take to prevent high blood pressure. Follow the steps given to lower your blood pressure if it is high.

**Tome acción hoy para estar saludable y no tener alta presión más tarde.**

## **Para prevenir la alta presión:**

- ▶ **Trate de mantener un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, trate de no aumentarlo. Baje de peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, de media libra a una libra por semana, hasta lograr un peso saludable.
- ▶ **Manténgase activo todos los días.** Puede caminar, bailar, practicar deportes, usar las escaleras o hacer otras actividades que disfrute.
- ▶ **Disminuya la cantidad de sal y sodio al cocinar.** Compre alimentos marcados en la etiqueta como “sin sodio,” “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Quite el salero de la mesa.
- ▶ **Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.** Los hombres no deben tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres no deben tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.



**Take steps to stay healthy now, so you won't have high blood pressure later .**

## **To prevent high blood pressure:**

- ▶ **Aim for a healthy weight.** Try not to gain extra weight. Lose weight if you are overweight. Try losing weight slowly, about half a pound to 1 pound each week until you reach a healthy weight.
- ▶ **Be active every day.** You can walk, dance, use the stairs, play sports, or do any activity you enjoy.



- ▶ **Use less salt and sodium in cooking.** Buy foods marked "sodium free," "low sodium," or "reduced sodium." Take the salt shaker off the table.



- ▶ **Cut back on alcohol.** Men who drink should have no more than one or two drinks each day. Women who drink should have no more than one drink a day. Pregnant women should not drink any alcohol.



No se desanime, si tiene la presión alta. Siga los consejos y podrá controlar o bajar la presión alta.

### Para bajar su presión alta:

1. Siga estos consejos:

- ▶ trate de mantener un peso saludable.
- ▶ manténgase activo todos los días.
- ▶ disminuya el uso de alimentos que tengan alto contenido de sal y sodio.
- ▶ reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.

2. Tome su medicina como lo indica el médico.

3. Mídase la presión arterial con frecuencia.



If you have high blood pressure, don't give up. Take steps and you may be able to control or lower your high blood pressure.

To lower your high blood pressure:

1. Practice these steps:
  - ▶ maintain a healthy weight.
  - ▶ be active every day.
  - ▶ eat fewer foods high in salt and sodium.
  - ▶ cut back on alcoholic beverages.
2. Take your medicine the way your doctor tells you.
3. Have your blood pressure checked often.



**¡Mídase la presión arterial!  
Más vale prevenir que lamentar.**



**Check your blood pressure!  
An ounce of prevention  
is worth a pound of cure.**



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
NIH Publication No. 96-4041  
September 1996



**NATIONAL HEART,  
LUNG, AND BLOOD  
INSTITUTE**

**ORMH**  
OFFICE OF RESEARCH  
ON MINORITY HEALTH

# ¿Cómo están sus niveles de colesterol?

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS EE.UU.  
Institutos Nacionales de la Salud  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

## Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

### Sitio web:

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

### Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# ¿Cómo están sus niveles de colesterol?

## Corazones sanos, hogares saludables



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health

NIH Publicación No. 08-6353  
Junio del 2008



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health





## El nivel de colesterol alto, ¡para el corazón un asalto!

### ¿Sabía usted que el colesterol alto en la sangre es un problema serio para la población latina?

- Alrededor de uno de cada cinco latinos tiene un nivel alto de colesterol en la sangre.
- Solamente la mitad de ellos sabe que tiene el colesterol alto.
- Los latinos no suelen medirse el colesterol en la sangre.



**Isabel Gómez** le enseñará cómo ella y su familia bajaron sus niveles de colesterol.

**Isabel:** “Mi colesterol LDL está alto y necesito bajarlo”.





# Isabel aprende sobre el colesterol

---

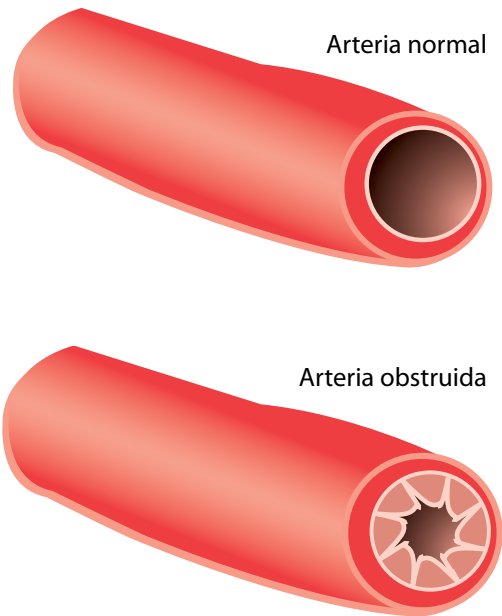
## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda como la cera, que se encuentra en nuestro cuerpo.

## ¿Por qué es dañino para el corazón tener un nivel alto de colesterol?

Su cuerpo hace todo el colesterol que usted necesita para mantenerse sano. Cuando usted come alimentos con un alto contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol, su cuerpo puede producir más colesterol del que necesita.

Con el tiempo, este colesterol adicional puede obstruir sus arterias. Esto aumentará su riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.



## ¿Qué son el colesterol bueno y el colesterol malo?

El **HDL** es el “colesterol bueno”. Éste ayuda a limpiar la grasa y el colesterol de sus vasos sanguíneos. La “**H**” en **HDL** es para “héroe” ya que a nuestra salud viene a salvar. Mientras más alto el nivel HDL, ¡mejor!

El **LDL** es el “colesterol malo”. Lleva el colesterol a los vasos sanguíneos tapándolos como el sedimento en una tubería. La “**L**” en **LDL** es para “ladrón”, ya que nuestra salud viene a robar. Mientras más bajo el nivel de LDL, ¡mejor!



**Isabel:** “Yo no sabía que mi LDL estaba alto. Por eso me aseguré que mi esposo, Mario, también se mida su colesterol”.

## Mídase los niveles de colesterol.

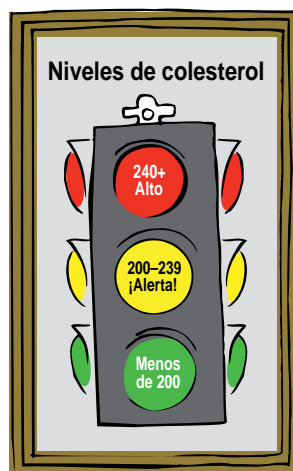
El examen de sangre para medirse los niveles de colesterol se llama perfil de lípidos. Su doctor puede hacerle este examen en el consultorio. Si es mayor de 20 años, hágase este examen por lo menos cada 5 años. El doctor le medirá el colesterol más seguido si usted tiene los niveles altos.



# Conozca el significado de los niveles de colesterol:

## Colesterol total

- Menos de 200 mg/dL: Ideal. ¡Bien hecho!
- 200 a 239 mg/dL: Moderadamente alto. ¡Esté alerta!
- 240 mg/dL o más: Alto. ¡Peligro!



## LDL (colesterol malo)

- ¡Manténgalo bajo!
- Lo deseable es menos de 100 mg/dL.

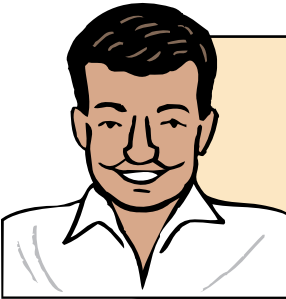
## HDL (colesterol bueno)

- Mientras más alto, ¡mejor!
- Manténgalo en 40 mg/dL o más.



## La familia Gómez sigue un plan para mantener el colesterol a un nivel normal

1. Comen alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.



**Mario:** “Isabel y yo hemos perdido peso y nuestros niveles de colesterol han bajando a niveles normales. Nos sentimos mucho mejor y nuestros hijos están comiendo saludable también”.

**Cuidado con el dúo dañino:  
la grasa saturada y la grasa *trans*.**





La grasa saturada y la grasa *trans* son los tipos de grasa que más aumentan los niveles de colesterol en la sangre. Manténgalos alejados. Sepa donde se esconden. Lea la etiqueta de los alimentos.

**La grasa saturada** se encuentra en productos animales con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

**La grasa *trans*** se encuentra en productos como la manteca vegetal, margarina en barra, comidas fritas y productos horneados como galletas dulces y saladas, pasteles, repostería.

## Comience a comer alimentos saludables para el corazón. Haga cambios poco a poco.

Coma **más** de estos alimentos:

- Leche, queso o yogur descremados 
- Cortes de carne con poca grasa
- Frutas, vegetales y granos integrales
- Frijoles (habichuelas) y lentejas
- Pescado\* 
- Tortillas de maíz en vez de tortillas de harina
- Pavo o pollo sin pellejo



Coma **menos** de estos alimentos:

- Leche regular, queso y helado con alto contenido de grasa
- Hígado, riñones, sesos y otras vísceras
- Cortes de carne con mucha grasa como las costillas y chicharrones
- Yemas de huevo. No coma más de cuatro yemas por semana.
- Comidas fritas
- Mantequilla y margarina en barra
- Chorizo, salchichas y mortadela
- Manteca de cerdo, aceite de coco o de palma

\*Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.

# Lea la etiqueta para escoger los alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

Compare las etiquetas de un *English muffin* (mollete) y de una dona.

¿Cuál elegiría usted? \_\_\_\_\_

## English Muffin (mollete)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 muffin (57g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 15%	Iron 8%

## Dona

Nutrition Facts	
Serving Size 1 doughnut (85g)	
Servings 1	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 140
% Daily Value*	
Total Fat 16g	24%
Saturated Fat 4g	20%
<i>Trans</i> Fat 5g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 38g	13%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 22g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 8%	Iron 8%

**Respuesta:** El mollete es la mejor opción. La dona tiene un contenido alto de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

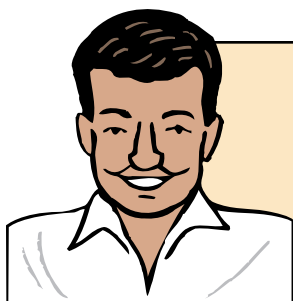
- Haga de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- Mantenga un peso saludable. Baje de peso si tiene sobrepeso.



## ¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Si su nivel de triglicéridos es alto, tiene un mayor riesgo de enfermarse del corazón.

**Un nivel saludable de triglicéridos es menos de 150 mg/dL.**



**Mario:** “El doctor me dijo que mi nivel de triglicéridos es de 300 mg/dL. Esto es el doble de lo normal. Por eso ahora como menos dulces y postres. Además tomo menos bebidas alcohólicas y sodas regulares”.

**Siga estos pasos para controlar su nivel de triglicéridos:**

- Controle su peso.
- Haga actividad física.
- Deje de fumar.
- Consuma menos alimentos y bebidas con mucha azúcar.
- Tome menos bebidas alcohólicas.

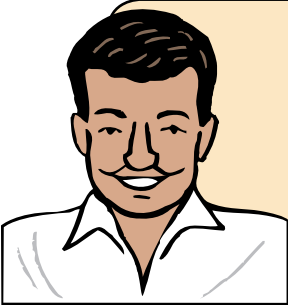




## ¿Qué es el síndrome metabólico?

---

El síndrome metabólico es un grupo de factores que aumentan la probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro. También aumenta el riesgo de tener diabetes.



**Mario:** “Yo tengo el síndrome metabólico. Son cinco los factores que se unen y causan daño al corazón. Basta tener tres de los cinco factores para tener el síndrome metabólico. Yo sigo los consejos del doctor para controlarlos”.





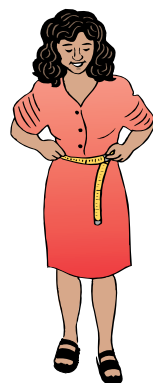
## ¿Tiene usted el síndrome metabólico?

Si tiene por lo menos tres de estos factores quiere decir que usted tiene el síndrome metabólico.



Marque los factores que usted tiene:

- Una medida grande de cintura:
  - Más de 35 pulgadas (88 cm) en las mujeres
  - Más de 40 pulgadas (102 cm) en los hombres
- Un nivel alto de triglicéridos:
  - 150 mg/dL o más
- Un nivel bajo del colesterol HDL (el colesterol bueno):
  - Menos de 50 mg/dL para las mujeres
  - Menos de 40 mg/dL para los hombres
- La presión arterial alta:
  - 130/80 o más
- Un nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas:
  - 110 mg/dL o más



Si tiene tres o más de estos factores, hable con su doctor sobre el síndrome metabólico.

Siga el plan de la familia Gómez en las páginas 5–7 si tiene el síndrome metabólico.



## El plan de mi familia para bajar el colesterol

Marque los pasos que tomará para mantener los niveles de colesterol bajo control. Empiece a hacer cambios despacio y agregue más poco a poco.

- Mediré mis niveles de colesterol.
- Hablaré con mi doctor para saber el significado de mis resultados.
- Leeré las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos bajos en grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y calorías.
- Hornearé o asaré los alimentos en lugar de freírlos.
- Comeré más frutas, vegetales y granos integrales.
- Tomaré agua o bebidas de dieta en lugar de soda regular o jugos.
- Mantendré un peso saludable. Si tengo sobrepeso, lo perderé.
- Haré 30 a 60 minutos de actividad física moderada casi todos los días.



## Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas.  
Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

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

<b>Peso</b>	Fecha			
	Resultado			
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir las "grasas"</b>				
<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes</b>				
<b>Glucosa en la sangre</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>A1c</b> ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
<b>Otras pruebas:</b>	Fecha			
	Resultado			



## ¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

---

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

**SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN:** En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

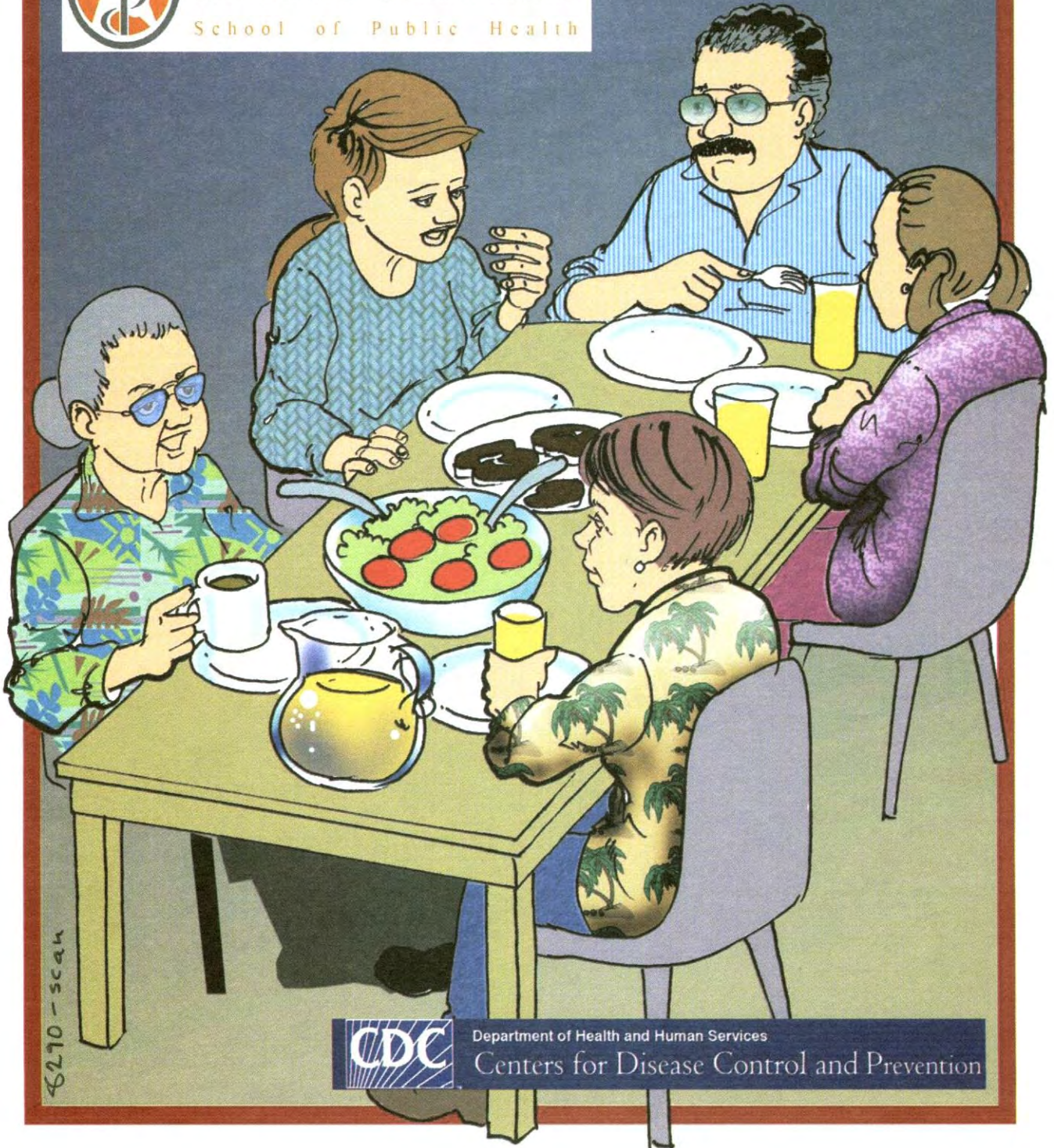
NIH Publicación No. 08-6353  
Junio del 2008



# CÓMO CONTROLAR SU HIPERTENSIÓN



THE UNIVERSITY of TEXAS  
HEALTH SCIENCE CENTER AT HOUSTON  
School of Public Health



46210 - scan



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

*Ilustración y diseño: Salvador Sáenz*

*Color: Ernestina Sáenz*



Estimado Lector:

Esperamos que esta fotonovela le ayude a usted y a su familia a mejorar su salud en relación al control de la alta presión. Esta fotonovela es parte de la familia Ramírez que ya le hemos presentado en la guía "Más Vale Prevenir Que Lamentar" del programa "Salud para su Corazón".

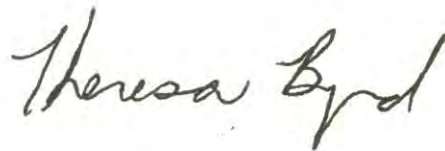
Esta fotonovela está dedicada a usted. Esperemos que le sea de gran utilidad. El Programa de Promotoras de "Salud para su Corazón" le desea una vida saludable.

Agradecemos a la organización "AYUDA" por su colaboración en este proyecto. Así mismo, agradecemos al patrocinador del proyecto el "CDC" (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades/División para Prevención de las Enfermedades de Corazón y Cerebro) y a la oficial del proyecto en el "CDC" la Dra. Carma Ayala por su apoyo.

Sinceramente,



Dr. Héctor Balcázar



Dra. Theresa Byrd



# C O N T E N I D O

■ CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN Y SUS MEDICAMENTOS.....	1
Actividades:	
Conozca sus números y reducción del estrés.....	5
Maneras para recordar tomar su medicamento.....	6
■ CONTROL DEL ESTRÉS.....	7
Actividades:	
El jardín de las virtudes.....	13
Menú de acciones para un corazón feliz.....	15
■ VISITA AL MÉDICO.....	16
Actividades:	
Conozca sus números.....	18
Mi compromiso.....	19

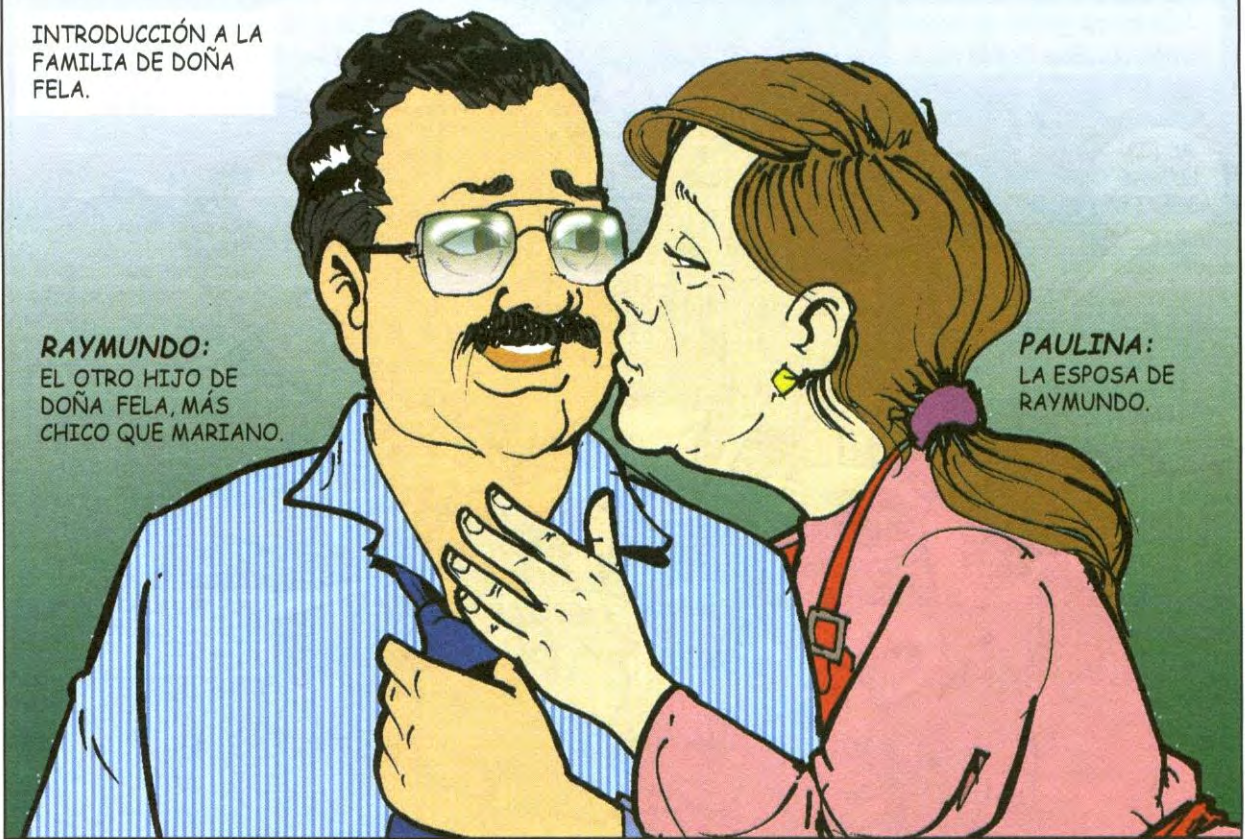


# CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN Y SUS MEDICAMENTOS

INTRODUCCIÓN A LA  
FAMILIA DE DOÑA  
FELA.

**RAYMUNDO:**  
EL OTRO HIJO DE  
DOÑA FELA, MÁS  
CHICO QUE MARIANO.

**PAULINA:**  
LA ESPOSA DE  
RAYMUNDO.



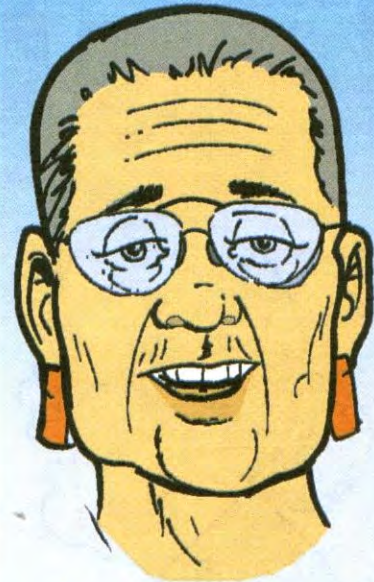
**LAURA:**  
LA HIJA MAYOR DE  
RAYMUNDO.



**CARLA:**  
LA HIJA MÁS PEQUEÑA DE  
RAYMUNDO.



**LA ABUELA:**  
DOÑA FELA.







LA FAMILIA ESTÁ CENANDO CUANDO LLEGA DOÑA FELA.

PERDÓNENME POR LLEGAR TARDE, ESTABA EN CASA DE MARIANO.

AL FIN LLEGAS ABUELITA.

A TIEMPO DOÑA FELA.

¿CÓMO ESTÁ MI HERMANO?

QUÉ BUENO QUE LLEGASTE ABUELITA.



TU HERMANO ESTÁ BIEN, PERO SU AMIGO NO TANTO, TUVO UNA EMBOLIA, EL TAMBIÉN TIENE ALTA PRESIÓN.

2

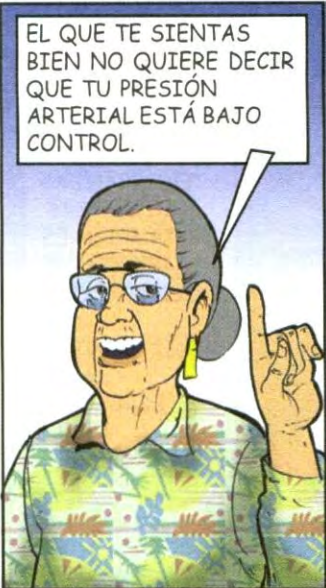


¡QUÉ MIEDO!  
QUERIDO, ¿TE TOMASTE TU MEDICAMENTO?



**NOOOOO,**  
NO NECESITO TOMÁRMELO  
ME SIENTO BIEN.







RAYMUNDO SE PREOCUPA POR SU SALUD Y VISITA AL MÉDICO.

DOCTOR HE ESTADO TENIENDO DOLORES DE ESTÓMAGO Y NO SÉ SI ESTO ES CONSECUENCIA DE MI MEDICAMENTO PARA LA ALTA PRESIÓN.



ES POSIBLE, LE CAMBIARÉ SU MEDICAMENTO VEREMOS SI CON ESTO TERMINAN LAS MOLESTIAS, TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE NO TOMES SUS MEDICAMENTOS CON EL ESTÓMAGO VACÍO.

GUARDE SUS MEDICINAS EN EL BURÓ O EN EL BAÑO PARA QUE AL ACOSTARSE O DESPUÉS DE LAVARSE LOS DIENTES NO OLVIDE TOMARLAS.



EXCELENTE IDEA DOCTOR, GRACIAS POR SUS SUGERENCIAS, LAS PONDRÉ EN PRÁCTICA.



AL DÍA SIGUIENTE RAYMUNDO NO OLVIDA LOS CONSEJOS DEL DOCTOR...

...ES MÁS FÁCIL RECORDARLO SI ESTÁN A LA VISTA.



ESE DÍA RAYMUNDO RECIBE UNA LLAMADA.



HOLA, MAMÁ.

HOLA HIJO, ¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

MEJOR MAMÁ, EL DOCTOR CAMBIÓ EL MEDICAMENTO Y ME DIÓ ALGUNAS SUGERENCIAS QUE HE EMPEZADO A PRACTICAR.





# Actividad



¿Cuál cree usted que es la presión arterial normal?  
Escoja la que cree que es la correcta.

120/80

135/95

130/90

140/99

## Reducción del Estrés

Escriba tres cosas que le ocasionan estrés.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cuáles cree que son las maneras de tratar con cada una de ellas?

<b>1:</b>

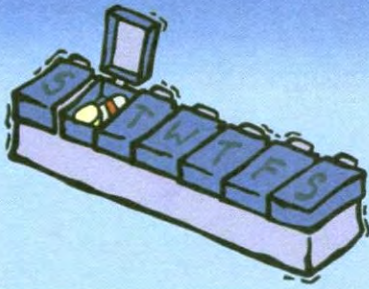
<b>2:</b>

<b>3:</b>



# MANERAS PARA RECORDAR TOMAR SU MEDICAMENTO

Coloque sus medicamentos en un pastillero semanal.



Organice con algún amigo o familiar, que también tome medicamento, un sistema recordatorio.



Coloque sus medicamentos en su mesa de noche, junto con un vaso de agua para no olvidar tomarlos.



Pídale a algún familiar que le llame para recordarle tomar sus medicinas.



Si utiliza agenda, apunte en ella una nota recordatoria que le indique tomar su medicamento.



Coloque la foto de un ser querido en la puerta de su refrigerador, junto con una nota que le recuerde tomar sus medicamentos.



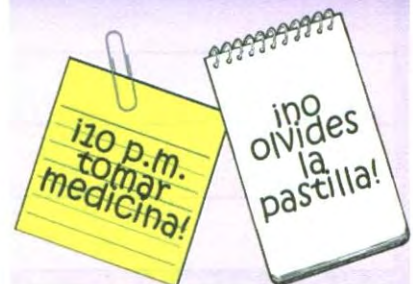
Ponga la alarma de su reloj a cierta hora, para recordar tomar sus medicamentos.



Trate de hacer una rutina, ej., después de desayunar, tomarse su medicamento o si es necesario después de la comida.



Coloque notas recordatorias en los lugares más visibles de su hogar.





# CONTROL DEL ESTRÉS

RAYMUNDO-  
REGRESA  
TARDE DE  
LA  
OFICINA,  
CANSADO Y  
FRUSTRADO.



SU DIVERSIÓN FAVORITA:  
LA TELEVISIÓN, PERO ESA  
TRANQUILIDAD NO DURA  
MUCHO...



¡QUERIDO, PODRÍAS  
SACAR LA BASURA!



CARLA TAMBIÉN NECESITA A  
RAYMUNDO...

¡PAPÁ, ME PODRÍAS  
AYUDAR CON MI TAREA,  
ESTÁ MUY DIFÍCIL!



LAURA NO SE QUEDA ATRÁS...

¡PAPÁ, PAPÁ, MAÑANA  
TIENES EL DÍA LIBRE,  
¿PODRÍAS CUIDAR A MIS  
BEBÉS?!



EN ESO TOCAN  
EL TIMBRE,  
PERO NADIE  
ABRE, TODOS  
ESTÁN  
OCUPADOS.

**¡DING  
DONG!**

¿ALGUIEN  
PODRÍA ABRIR  
LA PUERTA?



¡ESTÁ BIEN,  
NO SE  
MUEVAN, YO  
ABRO!



ES LA ABUELA QUE  
VIENE DE VISITA.



HOLA TODOS,  
¿CÓMO ESTÁN?



HAY MUCHO RUIDO ALREDEDOR.

RAYMUNDO, A QUÉ HORA ME VAS A LLEVAR AL DOCTOR MAÑANA Y SE SUPONÍA QUE AHORA ME IBAS A RECOGER.

¡ÑAAAA!

¡CARLAA!

¡HAY NO!,  
MAÑANA NO.

¡PAPAAA!  
¿YA ABRISTE  
LA PUERTA?

¡HAN VISTO  
LOS  
PAÑALES?!

¡SI ES PARA  
MI NO  
ESTOY!

¡¿SE PUEDEN  
CALLAR?!

¿QUÉ ESTÁ  
PASANDO HIJO,  
CÁLMATE?

NO ME FUE NADA BIEN EN EL TRABAJO.  
Y CUANDO LLEGO A CASA, TODOS NECESITAN  
MI AYUDA. ESTOY MUY ESTRESADO.



LA ABUELA TRATA DE HACER  
ENTENDER A RAYMUNDO.

TRANQUILO HIJO,  
NECESITAS  
CONTROLAR TU  
ESTRÉS, NO ES BUENO  
PARA TU ALTA  
PRESIÓN, PUEDE  
AUMENTARLA.

YA LO SÉ MAMÁ, ES QUE  
A VECES TODO SE ME  
JUNTA Y NO  
ENCUENTRO LA SALIDA.





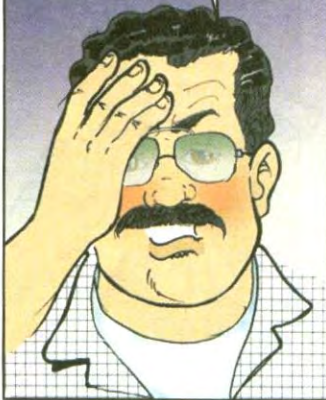
HAY GENTE QUE TIENE SU VIDA REPLETA DE EXIGENCIAS Y SIN TIEMPO PARA RESOLVERLAS, LAS CONSECUENCIAS PUEDEN SER GRAVES.



TE PUEDO DECIR ALGUNAS COSAS QUE PUEDES INTENTAR PARA REDUCIR TU ESTRÉS.



POR FAVOR MAMÁ, LAS NECESITO.



CUANDO LLEGUES A CASA DE TU TRABAJO, DATE TIEMPO, SIÉNTATE, CIERRA TUS OJOS Y RESPIRA PROFUNDO. TOMA UNOS MINUTOS PARA DESESTRESARTE.



INO ME DEJAN! EN CUANTO ABRO LA PUERTA EMPIEZAN A DECIRME TODO LO MALO QUE OCURRIÓ EN EL DÍA O A DECIRME QUE DEBO HACER EL DÍA SIGUIENTE.



A LO MEJOR UNA REUNIÓN FAMILIAR AYUDARÍA - ASÍ LES PUEDES DECIR COMO TE SIENTES.



ES UNA BUENA IDEA: A LO MEJOR MI FAMILIA ME PUEDE AYUDAR.





CON ESA IDEA Y PARA MEJORAR SU SALUD Y RELACIONES, LA FAMILIA SE REUNE.

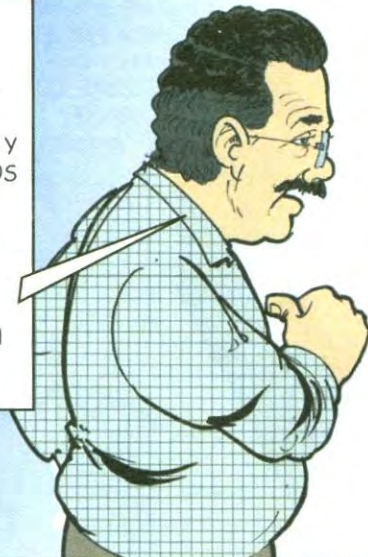
COMO SE HAN PODIDO DAR CUENTA, ME SIENTO MUY ESTRESADO CUANDO LLEGO A CASA DEL TRABAJO Y CUANDO TODOS EMPIEZAN A HACERME PREGUNTAS, ¡SIENTO QUE ESTOY A PUNTO DE EXPLOTAR! ¿CREEN QUE ME PUEDEN AYUDAR?

¡HAY RAYMUNDO, CON RAZÓN TE VES TAN MAL!



¡CLARO PAPÁ! NOSOTROS QUEREMOS LO MEJOR PARA TI—¿QUÉ PODEMOS HACER?

BUENO, SI ME DIERAN UNOS MINUTOS A SOLAS CUANDO LLEGO, SOLO PARA SENTARME Y RELAJARME UNOS MINUTOS, ME AYUDARÍA BASTANTE. ASÍ ESTARÍA MÁS DISPUESTO A AYUDARLAS CON LO QUE NECESITEN.



YO APRENDÍ EN LA ESCUELA QUE EL HACER EJERCICIO, COMO CAMINAR TE AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS, EL RESPIRAR PROFUNDAMENTE, VARIAS VECES HASTA QUE TE SIENTAS MÁS TRANQUILO, TAMBIÉN TE AYUDA A RELAJARTE.



GRANDIOSO, A LO MEJOR TÚ Y YO PODEMOS SALIR A CAMINAR DESPUÉS DE CENAR.



YO HE ESCUCHADO QUE TOMAR UNOS MINUTOS AL DÍA Y CONTAR TUS BENDICIONES, TE AYUDA. INCLUSO SI TE SUCEDEN COSAS NEGATIVAS. AYUDA MUCHO PENSAR EN LAS COSAS BUENAS QUE TIENES.



EL PLATICAR TUS PROBLEMAS, PREOCUPACIONES O LAS SITUACIONES DIFÍCILES DEL DÍA, TAMBIÉN AYUDA. ME HARÍA MUY FELIZ ESCUCHARTE.





DESDE MAÑANA PONDRÉ TODOS ESTOS CONSEJOS EN PRÁCTICA.

NO ESPERES A MAÑANA, HIJO! EMPIEZA AHORA, VERÁS QUE ESTO TE AYUDARÁ A DISMINUIR TU ESTRÉS Y EVITARÁS QUE TE SUBA LA PRESIÓN.



AL DÍA SIGUIENTE: RAYMUNDO LLEGA A CASA.

ACUÉRDENSE EN LO QUE QUEDAMOS, HAY QUE DEJARLO QUE DESCANSE.

¡SSHHHH!



¿CÓMO ESTUVO TU DÍA?

MUY BIEN PAULINA, GRACIAS.

DESCANSA UN RATO, AHORITA ESTÁ LA CENA.

¡ASÍ HASTA DA GUSTO LLEGAR A CASA!



FINALMENTE RAYMUNDO DESCANSA GRACIAS A LA COMPRENSIÓN DE SU FAMILIA, UN RATO DE DESCANSO HARÁ UNA GRAN DIFERENCIA EN SU SALUD.

¡MHMM! QUE DIFERENCIA, SIN RUIDOS NI EXIGENCIAS.



LUEGO DE UNA CENA TRANQUILA Y SIN SOBRESALTOS RAYMUNDO Y PAULINA PLATICAN.

¿ENTONCES DIME, CÓMO TE FUE HOY?

...PUES COMO TE IBA DICIENDO, RESULTA QUE HOY EN EL TRABAJO HE ESTADO HACIENDO EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y...



LUEGO, PAULINA Y RAYMUNDO SALEN A CAMINAR.

QUÉ BUENO QUE TE ANIMASTE A SALIR A CAMINAR RAYMUNDO, VERÁS COMO TE SENTIRÁS MEJOR DESPUÉS DE TODO ESTO.

PUES YA ME ESTOY SINTIENDO MEJOR, LO BUENO ES QUE TODAS USTEDES ME ESTÁN AYUDANDO, NO SÉ QUE HARÍA SI NO TUVIERA SU APOYO.

DÍAS DESPUÉS RAYMUNDO LLEVA A SU MAMÁ AL MÉDICO Y EN EL CONSULTORIO PLATICAN...

LAS COSAS YA ESTÁN MUCHO MÁS TRANQUILAS EN CASA. HASTA LOS NIÑOS HAN EMPEZADO A TOMARSE UN RECESO CUANDO LLEGAN DE LA ESCUELA. ESTAMOS CAMINANDO TODAS LAS NOCHES Y HE EMPEZADO A COMPARTIR MIS PREOCUPACIONES CON PAULINA...

FANTÁSTICO HIJO...

...LAS COSAS VAN MEJORANDO, NO SABÍA SI IBA A FUNCIONAR, PERO LA REUNIÓN FAMILIAR ME AYUDÓ BASTANTE PARA EXPLICARLES MIS NECESIDADES Y QUE ELLAS PUDIERAN HACER ALGO PARA SENTIRME MEJOR.

...AHORA ESPERO QUE TÚ Y TU FAMILIA CONTINÚEN PLATICANDO SOBRE ESTOS TEMAS, POR TU BIEN Y EL DE TODOS.



# ACTIVIDAD: EL JARDÍN DE LAS VIRTUDES

Estas virtudes son herramientas que le pueden ayudar a hacer cambios duraderos en su estilo de vida para un corazón sano. Utilícelas diariamente, gozará de una vida más larga y saludable.

## ESPERANZA

- Tener esperanza significa que usted tiene expectativas y confianza.  
Como la tierra fértil, la esperanza nos ayuda a prepararnos para los cambios.
- Le ayuda a confiar en su habilidad para romper viejos hábitos y esperar nuevos, y más positivos que hagan raíz, aunque a veces fallemos en los primeros intentos.
- La esperanza le protege de pensamientos negativos, frustraciones y le lleva a tener más confianza y éxito.
- Le ayuda a no dejar a un lado su compromiso de cambio para mejorar su salud.
- Le resulta útil cuando está tratando de dejar de fumar.

## SILENCIO

- El silencio le ayuda a tener serenidad y a reflexionar.
- Como el agua refresca y da vida a los jardines, el silencio le ayuda a reducir el estrés y a entender qué es lo más importante para su vida.
- El silencio le lleva a encontrar paz a pesar de los problemas y las preocupaciones.
- Le ayuda a manejar el estrés y el coraje, que muchas veces nos provocan los ataques del corazón o las embolias.

## PERSEVERANCIA

- Perseverancia significa determinación y persistencia.
- Le ayuda a desarrollar una rutina que lo mantenga enfocado en su objetivo para mejorar su salud.
- La perseverancia le anima a aumentar su actividad física, le ayuda a estar firme en su determinación y a empezar de nuevo si fracasa en mantener su compromiso.
- Como las herramientas que utiliza para hacer florecer un jardín, el uso de las virtudes le ayudará a hacer los cambios que quiere lograr.

## MODERACIÓN

- Moderación significa balance.
- Así como la medida exacta de fertilizante ayuda a las plantas a crecer más fuertes, la moderación le ayuda a balancear las presiones y demandas de la vida.
- La moderación le ayuda a darse cuenta cómo el exceso de comida y de alcohol afectan su salud.
- Le ayuda a organizar sus prioridades y a reducir el consumo de alimentos altos en sal y sodio.

## AUTO-CONTROL

- Auto-control significa tomar control de sus hábitos alimenticios.
- El auto-control le ayuda a limitarse en comer alimentos altos en grasas, en grasas saturadas y colesterol.
- Aumenta su habilidad de decidir y responsabilizarse por el comportamiento que necesite cambiar para tener un corazón sano.
- El auto-control ayuda a limitarse en las porciones de sus alimentos y de servirse una segunda vez.
- Esta virtud le ayudará a convertirse en un excelente modelo a seguir, para mostrar a su familia cómo balancear su dieta y disfrutar de el sabor de la comida saludable.

*¡Gracias Matilde  
Alvarado del NHLBI  
NIH!*



## HONESTIDAD

- Honestidad significa que se puede sentir libre y abierto de sus luchas manteniendo un peso saludable.
- Esta virtud le ayuda a apreciar quién es usted, con todos sus talentos y limitaciones.
- Como las tijeras de podar, la honestidad es muy útil para reconocer y podar los hábitos que le perjudican.
- La honestidad le ayuda a buscar apoyo entre sus seres queridos, para tener un peso saludable y a mantener su compromiso en tomar medidas para tener un corazón sano.
- La honestidad le ayuda a saber qué lo hace comer en exceso, como el aburrimiento, el estrés, la frustración o el coraje.

## ENTUSIASMO

- Entusiasmo significa alegría.
- Como la semilla que germina, crece y se extiende, el entusiasmo puede ser contagioso.
- Le mantiene alegre y firme en los cambios que usted hace.
- Esta virtud puede remplazar el aburrimiento, la indiferencia y la depresión con una perspectiva positiva.
- El entusiasmo lo motiva a preparar comidas saludables.
- Con entusiasmo, usted puede ser la mejor promotora de salud en su casa y en su comunidad.

## GRATITUD

- Así como el agua ayuda a que crezcan y se extiendan las plantas, el mostrar gratitud le ayuda a crecer en su habilidad de apreciar las cosas ordinarias de su vida.
- Esta virtud facilita apreciar los esfuerzos que usted hace por cambiar sin importar que tan pequeños sean.
- La gratitud le ayuda a ser agradecido con aquellos que le han ayudado a cambiar sus viejos hábitos y le enseña a tener un estilo de vida más saludable.

## PAZ

- Así como el sol alimenta los jardines, la paz interna alimenta el alma. Le quita las dudas sobre su capacidad de hacer cambios en su comportamiento.
- Le ayuda a confiar en usted mismo y ser optimista a pesar de los retos que enfrentará.
- La tranquilidad le ayuda a vencer los miedos que bloquean su progreso al romper con sus hábitos perjudiciales, como el fumar.

## AMOR

- Como la belleza de una rosa, el amor le da capacidad para apreciar las cosas positivas en su persona y en quienes le rodean.
- El amor es muy efectivo para reanimar su persona y su espíritu.
- El amor ayuda a sanar todas las heridas y a abrigar el optimismo.
- Esta virtud es esencial para hacer cambios positivos y para tener un corazón saludable.
- El amor le puede inspirar a compartir con su familia, amigos y compañeros de trabajo lo que han aprendido en este programa.



Ahora, tome las frutas de su jardín de las virtudes y haga una magnífica ensalada. En lugar de usar aderezos salados y con grasas, agregue un poquito de auto estima y optimismo, y prepárese para sentir su corazón latir más rápido de alegría. Para mantener esta porción en control, comparta su ensalada con su familia y sus amigos, y verá como ayuda a otras personas a tomar en serio la salud de su corazón.

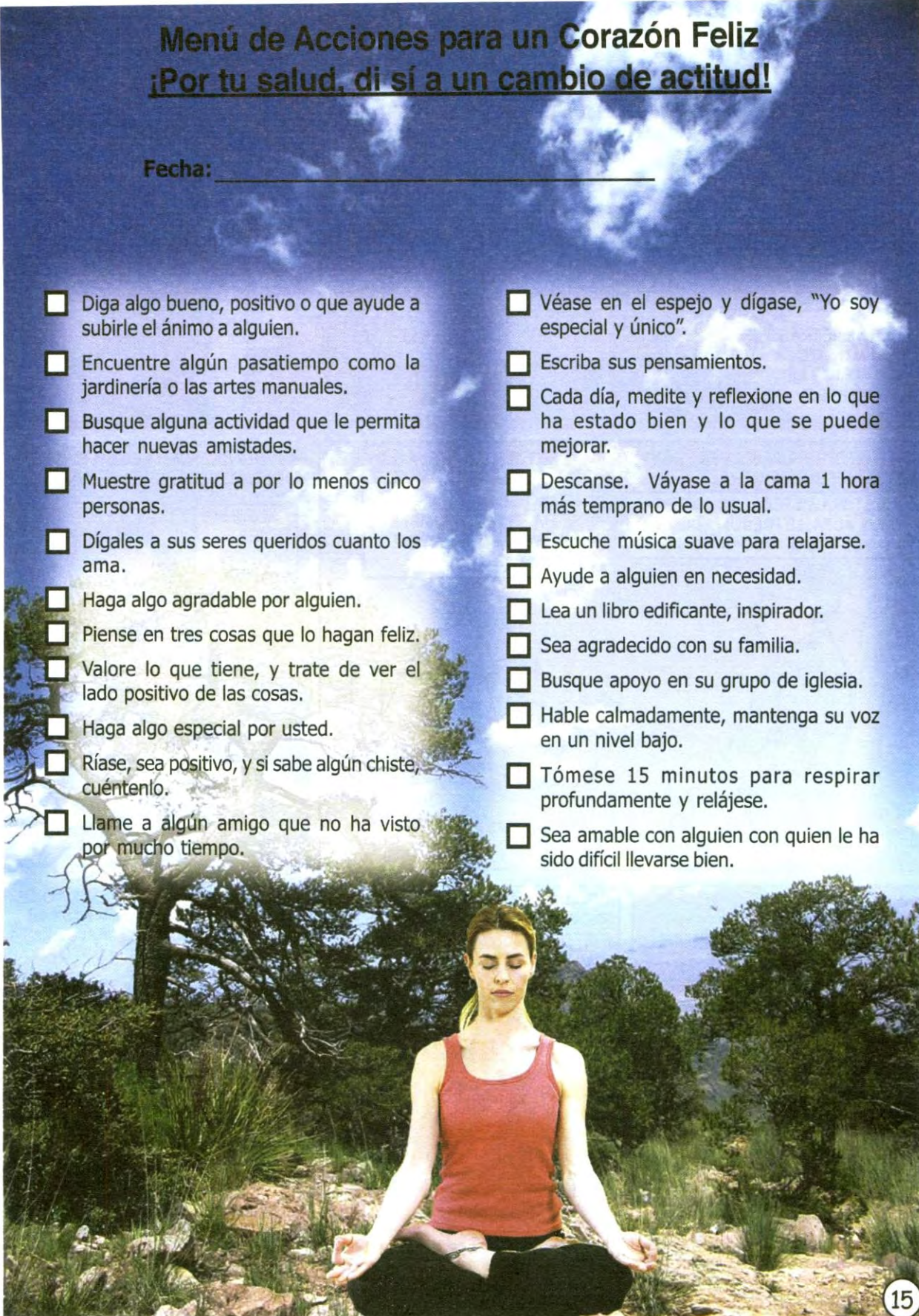


## Menú de Acciones para un Corazón Feliz

### ¡Por tu salud, di sí a un cambio de actitud!

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

- Diga algo bueno, positivo o que ayude a subirle el ánimo a alguien.
- Encuentre algún pasatiempo como la jardinería o las artes manuales.
- Busque alguna actividad que le permita hacer nuevas amistades.
- Muestre gratitud a por lo menos cinco personas.
- Dígales a sus seres queridos cuanto los ama.
- Haga algo agradable por alguien.
- Piense en tres cosas que lo hagan feliz.
- Valore lo que tiene, y trate de ver el lado positivo de las cosas.
- Haga algo especial por usted.
- Ríase, sea positivo, y si sabe algún chiste, cuéntenlo.
- Llame a algún amigo que no ha visto por mucho tiempo.
- Véase en el espejo y dígase, "Yo soy especial y único".
- Escriba sus pensamientos.
- Cada día, medite y reflexione en lo que ha estado bien y lo que se puede mejorar.
- Descanse. Váyase a la cama 1 hora más temprano de lo usual.
- Escuche música suave para relajarse.
- Ayude a alguien en necesidad.
- Lea un libro edificante, inspirador.
- Sea agradecido con su familia.
- Busque apoyo en su grupo de iglesia.
- Hable calmadamente, mantenga su voz en un nivel bajo.
- Tómese 15 minutos para respirar profundamente y relájese.
- Sea amable con alguien con quien le ha sido difícil llevarse bien.





# VISITA AL MÉDICO







TAMBIÉN DÍGME SI TIENE ALGÚN EFECTO SECUNDARIO, POR QUE PODEMOS CAMBIAR EL MEDICAMENTO POR OTRO QUE NO LE CAUSE ESTOS EFECTOS. ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

¿LE DIRÉ MIS DUDAS? ¿POR QUÉ NO? NO TENGO NADA QUE PERDER Y AL FIN ¡ES MI SALUD!

¿CÓMO ESTÁ MI PRESIÓN, ESTOY BIEN?



ESTÁ UN POCO ALTA, PARA BAJARLA DEBE HACER EJERCICIO, BAJAR EL CONSUMO DE SAL, TOMAR SUS MEDICAMENTO Y SEGUIR **TODAS** MIS INDICACIONES.

RAYMUNDO SIENDE MÁS CONFIANZA CON EL DOCTOR, DESPUÉS DE HABERLE PREGUNTADO Y SE ATREVE A COMENTARLE...

HAY DOCTOR, A VECES NO TENGO DINERO PARA COMPRAR MIS MEDICINAS.

RAYMUNDO SE SIENDE MÁS SEGURO, YA SABE QUE PREGUNTAR ES LA FORMA DE OBTENER INFORMACIÓN MUY VALIOSA Y PRÁCTICA.

Y PENSAR QUE POR POCO ME QUEDO CALLADO SIN PREGUNTAR ¡QUÉ BUENO QUE ME DIÓ ESA INFORMACIÓN!



NO SE PREOCUPE, HAY PROGRAMAS QUE LE PUEDEN AYUDAR A CONSEGUIR SU MEDICAMENTO, LA ENFERMERA LE PUEDE DAR LA INFORMACIÓN.

¡GRACIAS DOCTOR! NO SABE CÓMO ME VA A AYUDAR ESO.

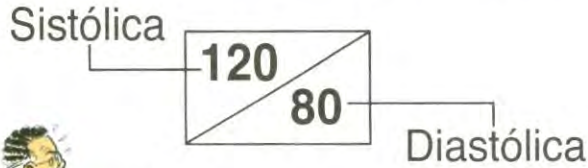




# Actividad

## ¡Conozca sus Números!

¿Conoce su presión arterial? Anótela en el espacio de abajo.  
Para estar en control, el objetivo es bajar su presión arterial y mantener ese nivel.



Escriba su presión arterial cuando visite a su doctor o cuando le tomen su presión arterial cada semana.

**INICIO**






**Objetivo FINAL**

### Actividad

#### Explicación

Ahora, escriba su presión arterial, la que acaban de tomarle al inicio de esta sesión. ¿Recuerda los números de su presión arterial? Muy bien, escríbalos dentro del cuadro que dice INICIO. Escriba la presión arterial sistólica, en la esquina de arriba del cuadro y diastólica, en la esquina inferior.

Después, en el último cuadro escriba, su objetivo de presión arterial, ésta es, lo que usted piensa que su presión arterial va a ser al final de este programa.

Ahora, llévese esta hoja a su casa. Cada vez que se tome la presión, ya sea en su casa o en el consultorio del doctor, escríbala en los cuadros. Traiga esta hoja la siguiente vez que venga a la clase y así veremos si pudo alcanzar su objetivo o si estuvo cerca de hacerlo. Mucha suerte.





*Gracias Matilde Alvarado y a tu grupo del NHLBI/NIH y de promotoras por la inspiración de "El Jardín De Las Virtudes" que compartimos ahora con nuestra comunidad.*

*Gracias Mónica Chávez  
por tu trabajo en estas novelas*

Para obtener más información  
sobre el Programa Promotoras  
de Salud contra la Hipertensión  
comuníquese con:

Dr. Héctor Balcázar  
Profesor Investigador  
Universidad de Texas  
Escuela de Salud Pública  
Campus Regional El Paso  
(915) 747-8507

e-mail:

Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu



# CÓMO CONTROLAR SU HIPERTENSIÓN

APRENDA A CONTROLAR SU CONSUMO DE SODIO



  
**UTHealth**  
The University of Texas  
Health Science Center at Houston  
School of Public Health  
El Paso Regional Campus

  
**CDC**  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

NÚMERO 2 DE LA SERIE:  
COMO CONTROLAR SU  
HIPERTENSION SU





# Reconocimientos

Esta fotonovela es parte del programa “Promotoras de salud contra la hipertensión” y es la número 2 de la serie “Cómo controlar su hipertensión”. A Raymundo y su familia les gustaría invitarlo a leer esta fotonovela y que aprenda cómo controlar el consumo de sodio en su dieta. Esta fotonovela se puede integrar en muchos programas comunitarios de promotoras de salud que trabajan para controlar la presión arterial en muchas comunidades Hispanas/Latinas.



Quisiéramos agradecer al equipo del proyecto de los “Centros de Control y Prevención de Enfermedades”: Dras. Nell J. Brownstein, Carma Ayala y Dawn Brewer por su apoyo y liderazgo.

El contenido de esta fotonovela fue desarrollado por Claudia Méndez. Otros miembros del equipo incluyen a Mónica Chávez y Blanca Méndez y las promotoras de salud de AYUDA quienes nos apoyaron en las actividades de desarrollo de la fotonovela y los grupos focales.

Sinceramente:

Dr. Héctor Balcázar  
Investigador Principal  
Universidad de Texas  
Escuela de Salud Pública  
Campus Regional de El Paso

# Contenido

Introducción a la familia Ramírez.....	3
Cómo controlar su hipertensión.....	4
Introducción al sodio.....	7
Identificación del sodio en los alimentos.....	9
Reglas para vivir.....	15
No olvide sus frutas y verduras.....	21

Ilustración y diseño: Salvador Sáenz.

Para más información sobre esta fotonovela por favor contacte al Dr. Balcázar, Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu o al 915 747-8507.

# Introducción a la Familia Ramírez

**Raymundo:** 55 años de edad y recientemente diagnosticado con hipertensión.



**Doña Fela:** Mamá de Raymundo, 75 años de edad.



**Olivia:** Promotora de salud, 45 años de edad.



**Paulina:** Esposa de Raymundo, 55 años de edad.



**Laura:** Hija mayor de Raymundo, 32 años de edad.



**Luis:** Esposo de Laura, 40 años de edad.



**Carla:** Hija menor de Raymundo, 25 años de edad.

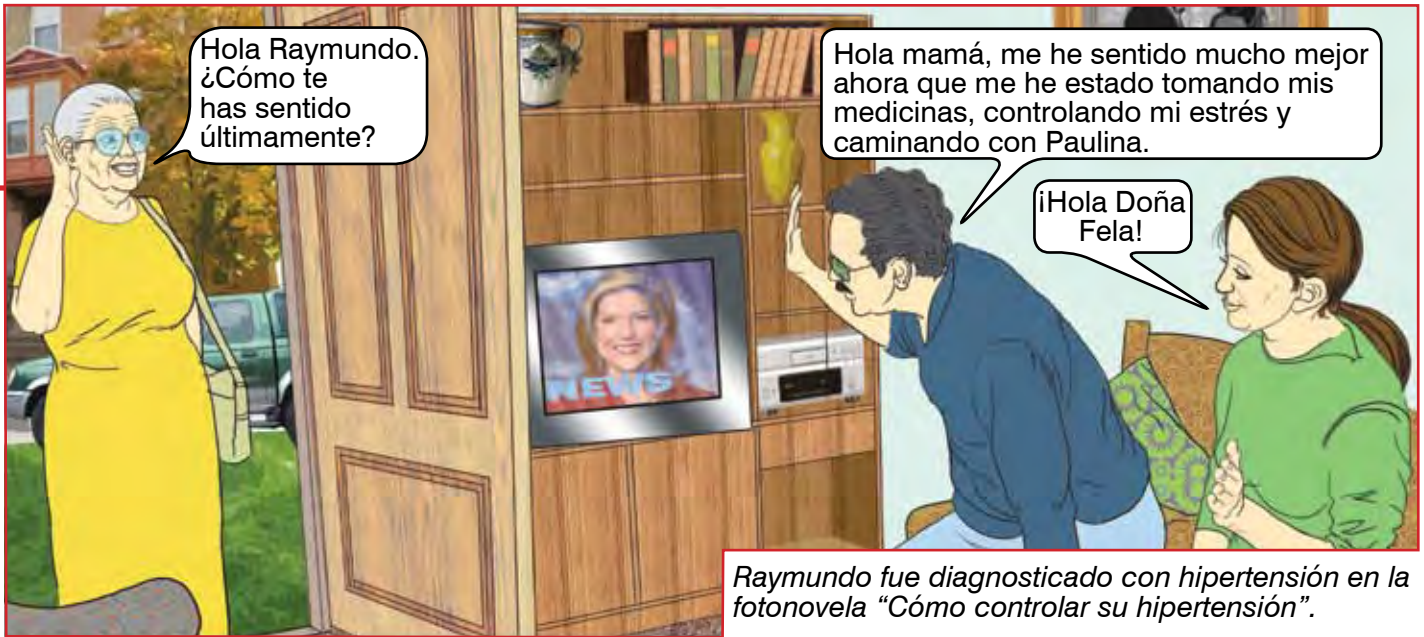


**Carmen:** Hija de Laura y Luis, 11 años de edad.



**Pedro:** Hijo de Laura y Luis, 7 años de edad.





Raymundo fue diagnosticado con hipertensión en la fotonovela "Cómo controlar su hipertensión".





Raymundo su presión arterial está mucho mejor que la última vez (140/91). Pero está mejor que en su primera visita (162/102).



¡Esa es una buena noticia, todo mi esfuerzo ha sido recompensado! ¿Doctor, qué me puede decir sobre los monitores de presión arterial que podría utilizar en casa para tomarme mi presión arterial?

Sí, es importante que cualquier persona que tiene alta presión mida su presión arterial en casa. Es una parte importante en el control de su alta presión.



Medimos la presión arterial con una pequeña máquina llamada monitor de presión arterial.

Hay muchos tipos de monitores para el hogar. Tienen diferentes precios y tamaños, manuales o digitales. Su farmacéutico le puede ayudar a elegir el más adecuado para usted.



Además de limitar el alcohol y el sodio en su dieta, también es importante evitar el tabaco, mantener un peso saludable y tomar parte en una actividad física de manera regular para controlar la presión arterial. Olivia nuestra promotora de salud le dará más información sobre cómo vivir con menos sodio.

En la oficina de Olivia,

Sr. Ramírez una cosa que puede hacer es cambiar sus hábitos alimentarios. Yo le ayudaré y le daré algunos consejos sobre cómo reducir la cantidad de sodio en su dieta.



Su promotora de salud le puede ayudar a usted y a su familia a tener un estilo de vida más feliz y saludable.



# 1 Cómo controlar su hipertensión

Es importante saber cuánto sodio hay en los alimentos que come. La mayoría de los alimentos envasados y enlatados tienen mucho sodio. La mayor parte del sodio en nuestra dieta proviene de alimentos procesados y comida de restaurantes. Estos incluyen alimentos ahumados, carnes frías como el tocino, salchichas, chorizo, salchichón y carne frita como las hamburguesas.

Aquí hay unos alimentos populares que pueden ser altos en sodio. Puede elegir mucha de esta comida en versión baja en sodio o sin sal. Le diremos cómo leer la etiqueta de Información Nutricional para saber el contenido de sodio en los productos que consume.



1 porción mediana de papas fritas.



1 hamburguesa, doble carne con queso.



1 pieza de chorizo de res y puerco.



1 bolsa chica de papitas.



1 plato de flautas con arroz y frijoles.



1 taco de carne.



4 tamales de carne de puerco.



1 plato mediano de menudo.



Una taza de fideos instantáneos.

Otros alimentos altos en sodio incluyen las sopas y el pescado enlatados, papas fritas, la mayoría de los quesos, jugo de tomate, comidas congeladas, comidas fritas y empanizadas, aderezos, requesón, galletas y nueces saladas, pretzels, pepinillos, arroz y sopas instantáneas.



Más tarde, esa noche...



Raymundo. ¿Cómo te fue en tu visita con el doctor?

El doctor me ayudó mucho. Me aconsejó comprar un monitor para tomar mi presión arterial y consumir menos sodio. Compré el monitor para medirme la presión aquí en casa.

¿QUÉ ES SODIO?



El sodio es parte de la sal y se utiliza para dar sabor a la comida, también ayuda a conservarla más tiempo. Casi todos nuestros alimentos contienen sodio por eso la mayoría de la gente consume mucho sodio.

Debemos trabajar juntos para disminuir nuestro consumo de sodio.

Hablemos con Olivia, la promotora de salud, quizá nos puede ayudar a elegir alimentos bajos en sodio la siguiente vez que vayamos al supermercado.



Esa es una excelente idea. Es importante que toda la familia consuma menos sodio.

Gracias por su ayuda. Su ánimo y apoyo me harán esto mucho más fácil.



# Monitoreo de su Presión Arterial

## ¡Conozca sus números!

Cada lectura de la presión arterial tiene un par de números que indican la presión máxima y mínima durante cada ciclo cardíaco. El número mayor es la presión sistólica y el menor es la presión diastólica.



La presión arterial normal es menor a:

Sistólica **120** / Diastólica **80**

Mayo/15/2013

Escriba su presión arterial la siguiente vez que visite a su médico o cuando se la revise en casa.

**Inicio**


**Explicación:**

Al inicio de la sesión escriba su presión sistólica en la esquina superior izquierda y su presión diastólica en la esquina inferior derecha en el cuadro titulado "Inicio".

Una vez que haya hecho esto, escriba en el último cuadro su meta de presión arterial. Este número debe representar su objetivo de presión arterial durante el programa.

Ahora llévese esta hoja a casa. Cada vez que se tome la presión, ya sea en su casa o en el consultorio del doctor, escríbala en los cuadros. Traiga esta hoja la siguiente vez que venga a la clase.

Tómese la presión a la misma hora cada día. No tome café o haga ejercicio 30 minutos antes de tomarse la presión. Siéntese y apoye su brazo frente a usted (a nivel del corazón). Mantenga sus pies fijos en el suelo. Envuelva la banda en el antebrazo, justo encima del codo.

**Objetivo final**



Información adicional y actividades están disponibles en nuestra anterior fotonovela "Cómo Controlar Su Hipertensión".

Si no tiene un monitor en casa, visite su farmacia, ahí se puede medir la presión arterial. Es posible que el monitor no sea tan preciso como el que tiene en casa.  
Es posible que en la estación de bomberos, un bombero capacitado le tome su presión arterial. Pregunte a su Promotora de Salud sobre los lugares en donde le pueden tomar su presión arterial sin costo.

En este sitio web aprenderá cómo tomarse la presión en casa.

[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ToolsForYourHeartHealth/Cardiovascular-Conditions-Video-Library\\_UCM\\_432751\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ToolsForYourHeartHealth/Cardiovascular-Conditions-Video-Library_UCM_432751_SubHomePage.jsp)



Ese fin de semana en el supermercado.

Olivia ha estado estudiando el manual "Su corazón, su vida" y nos ayudará a identificar el sodio en diferentes alimentos. También nos dará consejos de nutrición.

Estoy muy emocionada de poder ayudarle a usted y a su familia a aprender más acerca del sodio. ¡Hay mucho que podemos aprender!

La mayoría del sodio en nuestra dieta viene de alimentos procesados que son enlatados, empaquetados o congelados, tales como sopas, comidas congeladas, carnes, papas fritas así como de comidas rápidas y de comida de restaurantes.



No solo es el tipo de alimentos que come, sino también la cantidad que consume lo que lo mete en problemas.

Lo mejor es romper con el hábito de poner sal a los alimentos antes de probarlos. Este hábito puede agregar mucho sodio extra en su dieta. Trate de quitar el salero de la mesa, le ayudaría a romper con este hábito.

No agregue sal mientras está cocinando o preparando los alimentos.



Si no hay salero en la mesa, no tendrá la tentación de ponerle sal a su comida.

Aprender y saber como leer una etiqueta de Información Nutricional es la **MEJOR** herramienta en la elección de alimentos saludables.



Esto parece complicado. Todos estos números me confunden.



Es más fácil de lo que parece. Les voy a mostrar que tan fácil es leer las etiquetas de Información Nutricional.

¡Por favor!



Su promotora de salud sabe cómo leer la cantidad de sodio en las etiquetas de Información Nutricional, ella les puede ayudar.



**3 Identificación del sodio en los alimentos**

La etiqueta de Información Nutricional nos dice cuántas porciones trae cada alimento, y el número de calorías, sodio, grasas saturadas, grasas trans, colesterol y azúcar por UNA porción.

Nutrition Facts	
Serving Size one cup 8 oz (340 g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 130      Calories from Fat 20	
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 410mg	17%
Total Carbohydrate 10g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 5g	12%
Protein	9g
Vitamin A 9%	Vitamin C 112%
Calcium 10%	Iron 21%

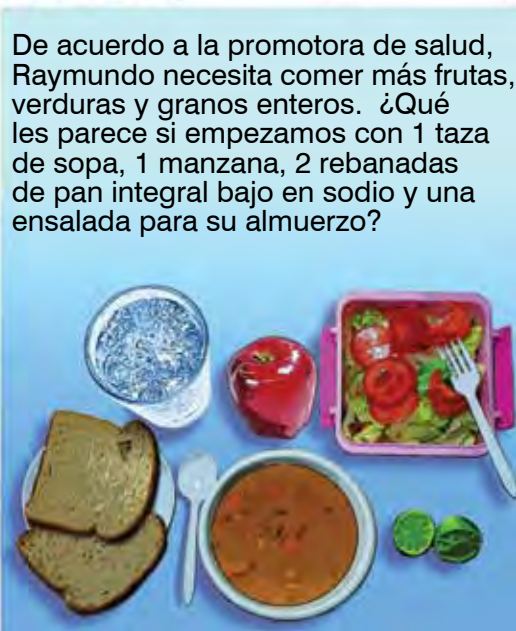
\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



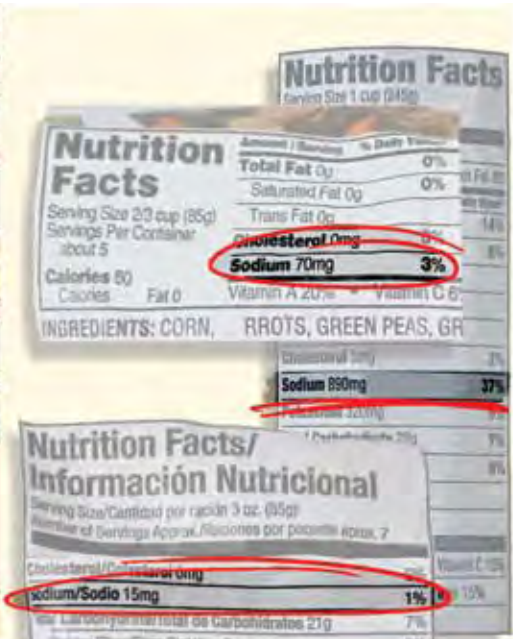
En 1 taza, hay 410 mg de sodio. Hay 2 tazas en esta lata. Hay 820 mg de sodio en esta lata.

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 TAZA**

*Si se come toda la lata, estará tomando más de 1/3 del recomendado en un día para la mayoría de los Estadounidenses.*







Aprenda el significado de las etiquetas.

- **LIBRE DE SODIO** = menos de 5 mg de sodio por porción
- **MUY BAJO EN SODIO** = 35 mg o menos de sodio por porción
- **BAJO EN SODIO** = 140 mg o menos de sodio por porción
- **REDUCIDO EN SODIO** = usualmente el nivel de sodio es reducido en un 25 por ciento
- **SIN SAL O SIN SAL AÑADIDA** = sin la sal que se utiliza normalmente, pero aún así contiene el sodio que es una parte natural de la comida en sí.

“Libre de sodio”, “muy bajo en sodio” o “bajo en sodio” son buenas palabras que debe buscar. No se deje engañar por las palabras “reducido en sodio”, debe buscar que sean alimentos bajos o muy bajos en sodio.





**Actividad:** Conteste las preguntas comparando las etiquetas de Información Nutricional

Nutrition Facts		Amount / Serving	% Daily Value*	Amount / Serving	% Daily Value*		
Serving Size 2/3 cup (85g) Servings Per Container about 5		Total Fat	0g	0%	Total Carbohydrate	11g	4%
Calories 60 Calories from Fat 0		Saturated Fat	0g	0%	Dietary Fiber	2g	8%
		Trans Fat	0g		Sugars	4g	
		Cholesterol	0mg	0%	Protein	2g	
		Sodium	70mg	3%			
		Vitamin A 20% • Vitamin C 6% • Calcium 0% • Iron 2%					

INGREDIENTS: CORN, CARROTS, GREEN PEAS, GREEN BEANS, SALT.

Nutrition Facts		Amount Per Serving	% Daily Value*	
Serving Size 1 Tbsp (16g) Servings Per Container About 18		Calories 10	Calories from Fat 0	
		Total Fat	0g	0%
		Saturated Fat	0g	0%
		Trans Fat	0g	
		Polyunsaturated Fat	0g	
		Monounsaturated Fat	0g	
		Cholesterol	0mg	0%
		Sodium	80mg	3%
		Potassium	40mg	1%
		Total Carbohydrate	2g	1%
		Dietary Fiber	0g	0%
		Sugars	0g	
		Protein	<1g	

Nutrition Facts		Amount Per Serving	% Daily Value*	
Serving Size 3/4 cup (28g) Servings Per Container 9		Calories 160	Calories from Fat 90	
		Total Fat	10g	16%
		Saturated Fat	1g	6%
		Trans Fat	0g	
		Cholesterol	0mg	0%
		Sodium	250mg	10%
		Total Carbohydrate	15g	5%
		Dietary Fiber	1g	4%
		Sugars	3g	
		Protein	2g	

Nutrition Facts		Amount Per Serving	% Daily Value*	
Serving Size 15 chips (28g) Servings Per Container 5		Calories 150	Calories from Fat 90	
		Total Fat	10g	15%
		Saturated Fat	2g	10%
		Trans Fat	0g	
		Cholesterol	0mg	0%
		Sodium	160mg	7%
		Total Carbohydrate	10g	5%
		Dietary Fiber	1g	4%
		Sugars	0g	
		Protein	2g	
		Vitamin A	0%	
		Vitamin C	10%	
		Calcium	0%	
		Iron	2%	

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Potassium	Less than	3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

INGREDIENTS: POTATOES, SUNFLOWER OIL, NIGOR CORN OIL, SALT.

Nutrition Facts		Amount Per Serving	% Daily Value*	
Serving Size 1 cup (245g) Servings Per Container About 2		Calories 190	Calories from Fat 80	
		Total Fat	9g	14%
		Saturated Fat	1.5g	8%
		Trans Fat	0g	
		Polyunsaturated Fat	5g	
		Monounsaturated Fat	2g	
		Cholesterol	5mg	2%
		Sodium	890mg	37%
		Potassium	320mg	9%
		Total Carbohydrate	22g	7%
		Dietary Fiber	2g	8%
		Sugars	1g	
		Protein	5g	

1. ¿Cuántas porciones hay en la etiqueta de Información Nutricional #1? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuántas porciones hay en la etiqueta de Información Nutricional #3? \_\_\_\_\_
3. Si usted consumió una taza del alimento #5, ¿Cuánto sodio consumió? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál es la cantidad de sodio (mg) por porción en la etiqueta #2? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuánto sodio hay en 15 papitas en la etiqueta de Información Nutricional # 4? \_\_\_\_\_

Respuestas: (1.) 5 porciones (2.) 9 porciones (3.) 890 mg (4.) 80 mg (5.) 160 mg



Esta lata tiene un total de 1,880 mg de sodio. Esto es más de lo recomendado en un solo día para una persona con hipertensión.

Nutrition Facts	Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
	Total Fat 12g	18%	Sodium 940mg	39%
	Sat. Fat 6g	30%	Total Carb. 24g	8%
	Polyunsat. Fat 1.5g		Dietary Fiber 1g	4%
	Monounsat. Fat 2.5g		Sugars 1g	
	Cholest. 60mg	20%	Protein 10g	20%
Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 6% • Iron 8%				

INGREDIENTS: WATER, CHICKEN STOCK, ENRICHED PASTA (SEMOLINA WHEAT FLOUR, EGG WHITE SOLIDS, NIACIN, IRON, THIAMINE MONONITRATE [VITAMIN B1], RIBOFLAVIN [VITAMIN B2] AND FOLIC ACID), CREAM (DERIVED FROM MILK), CHICKEN, CONTAINS LESS THAN 2% OF CHEESES (GRANULAR, PARMESAN AND ROMANO CHEESE), PASTEURIZED COW'S MILK, BUTTER (SALT, LACTIC ACID, CITRIC ACID AND DISODIUM PHOSPHATE), BUTTER, PASTER RIZED CREAM (DERIVED FROM MILK AND SALT), MODIFIED CORN STARCH, SALT, WHOLE EGG SOLIDS, SUGAR, OATEN, RICE STARCH, GARLIC, XANTHAN GUM, CHEESE FLAVOR (PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, FLAVORINGS), MUSTARD SEED, ISOLATED SOY PROTEIN AND SODIUM PHOSPHATE

Lo principal que hay que revisar en la etiqueta de Información Nutricional para saber el contenido de sodio es el **tamaño de la porción** y la **cantidad de sodio por porción**.



Fue un placer verlos a todos. Recuerden usar siempre las etiquetas de Información Nutricional para comparar el contenido de sodio en los alimentos y traten de escoger aquellos con menos sodio.

Gracias por su ayuda Olivia. Yo creo que utilizando lo que nos enseñó podremos bajar el sodio en nuestra dieta y tomar decisiones más saludables en nuestra alimentación.



Revise los alimentos que está comiendo y empiece a cambiar sus hábitos alimentarios.









**Actividad:** Ayude a Raymundo, Doña Fela, y a Paulina a limpiar su despensa



1. ¿Cuáles de estos alimentos son considerados con un alto contenido de sodio? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuál de los tres tipos de nueces podría comer como refrigerio una persona con hipertensión? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuáles son los 5 alimentos de la foto de arriba que están etiquetados bajos en sodio? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál de las 2 palomitas de maíz debe comer Raymundo mientras ve el juego de beisbol? \_\_\_\_\_
5. ¿Debe Paulina seguir comprando los ejotes que están en la foto de arriba? \_\_\_\_\_

Respuestas: (1.) Almendras saladas, menudo, comidas congeladas, chorizo, caldo de tomate, salchichas y salchichón (2.) Pistachos bajos en sodio, cacahuates sin sal (3.) Palomitas de maíz sin sal, vegetales sin sal, pistachos bajos en sodio, ejotes bajos en sodio, cacahuates sin sal (4.) Palomitas de maíz sin sal añadida (5.) Sí, están etiquetados "bajos en sodio"







¡Si tiene 4 porciones, esto significa que hay 416 mg de sodio en esta botella!

Yo sabía que los alimentos tenían sodio, pero nunca pensé que las bebidas deportivas tuvieran sodio.

*Aunque las bebidas deportivas no son altas en sodio, contribuyen a nuestro consumo diario de sodio.*

Yo he escuchado que las bebidas deportivas y las bebidas de vegetales pueden ser muy altas en sodio. Puedo probar una versión baja en sodio de mi jugo de verduras.

¡Mejor debemos tomar agua!

¡Muy bien, todos hemos aprendido mucho el día de hoy!

Carla, gracias de nuevo por invitar a Olivia al supermercado.

¡Oigan! ¿Dónde está mi bebida?

¿Qué más podemos hacer para reducir nuestro consumo de sodio?

Ya sabemos que siempre debemos leer las etiquetas de Información Nutricional y buscar alimentos bajos en sodio.

Sí, estoy segura de que hay algo más que podemos hacer.

El sodio está en todas partes y lo usamos a diario. Podemos empezar por...



...reducir poco a poco las cantidades de sodio que utilizamos al cocinar hasta que no necesitemos sal para darle sabor a la comida.



Siempre lea las etiquetas y pídale al supermercado que tengan más productos bajos en sal, en los restaurantes pida opciones bajas en sal.



También necesitamos leer las etiquetas de Información Nutricional de las carnes frías como el salchichón o la mortadela, jamón, salchichas, tocino, chorizo y también del queso, requesón, pan y el cereal.



¡Esos son algunos de mis alimentos favoritos!

¡No te preocupes Raymundo, te voy a seguir haciendo tu desayuno favorito! Pero en lugar de comerlo todos los días, solo te lo prepararé una o dos veces a la semana.



¡Recuerda Raymundo, todo con **MODERACIÓN!**



Doña Fela, usted debe saber acerca de como cocinar sin sal.

¡Claro! Cuando yo era niña, mi abuela tenía una receta secreta...







...Ella sazonaba toda la comida con una combinación de hierbas y especias.

*¡Ella no utilizaba la sal para nada!*



Estoy segura que este condimento es difícil de hacer.



No, es muy fácil. ¡Mi abuela era una excelente cocinera! ¡Me gustaba mucho su arroz con pollo!



¿Podemos hacer arroz con pollo utilizando la vieja receta de la familia?

¡Seguro que podemos Paulina!

*Trate de comprar pollo fresco y congelado al que no le hayan agregado sodio ni solución saborizante (lo cual agrega sodio)\**



¡Sí! Vamos a prepararlo ahora mismo.



Hay algunas sales substitutas caseras que pueden hacerse utilizando especias y hierbas para mejorar el sabor de los alimentos.

*Otra opción es buscar en el supermercado condimentos sin sal.*



## Actividad: Lo invitamos a preparar la receta secreta de la familia de Doña Fela

Llene el salero con estas hierbas y especias, utilicelo en lugar de la sal para darle sabor a su comida.

1/4 de tz. de chile en polvo

2 cucharadas de pimentón en polvo (paprika)

2 cucharaditas de orégano

1/4 cucharadita de mostaza seca

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de pimienta colorada

Esta receta la puede encontrar en *Su Corazón, Su Vida un Manual para los Promotores de Salud para Hispanos.*



¡Estoy muy contenta porque hemos decidido comer más saludable, pero creo que nuestra familia todavía necesita enfocarse en comer frutas y verduras!



Sí, mi maestra de salud me dijo que debemos comer frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y granos enteros. Son una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales como el calcio, potasio y magnesio. También debemos comer proteínas sin grasa.

Revise la cantidad de sodio en los productos lácteos.



Como pueden ver, hay algunos alimentos que caben en más de un grupo.



## CALCIO

Ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. Afecta los vasos sanguíneos y la presión arterial.

- Yogurt
- Leche
- Sardinas
- Queso
- Tofu
- Frijoles
- Cereal fortificado listo para comer
- Jugo de naranja fortificado

Revise la cantidad de sodio en los productos lácteos

Debemos hacernos el propósito de que la mitad de nuestro plato sea de frutas y verduras.



¡Sí, yo tengo antojo de una ensalada con galletas integrales!



¡Haré una ensalada de pollo esta noche!

## POTASIO

El potasio puede ayudar a bajar la presión arterial.

- Pescado (mero, atún, roca, bacalao, trucha arcoiris)
- Jugo (ciruela, zanahoria, tomate y naranja)
- Tomate (en pasta, puré y salsa)
- Legumbres (frijol blanco, frijol de soya, habas, frijol pinto, lentejas)
- Lomo de cerdo, costillas magras asadas
- Leche evaporada
- Camote
- Almejas
- Ciruelas
- Pasas cocidas
- Melón chino
- Melón verde
- Yogurt
- Plátano macho
- Chabacano
- Plátano
- Zanahoria
- Betabel
- Elote
- Leche
- Papa
- Pera
- Espinaca

## MAGNESIO

El magnesio ayuda al corazón a bombear más eficientemente.

- Almendras
- Nueces: de Brasil, castañas o nuez de la india, piñones, avellanas, nuez de castilla
- Harina de trigo entero
- Cereal de hojuelas integrales
- Cereal de trigo triturado
- Semillas de calabaza
- Mantequilla de maní
- Arroz integral
- Salvado de trigo
- Germen de trigo
- Harina de maíz
- Frijol pinto
- Salvado de avena
- Garbanzo
- Calabaza
- Avena
- Camote
- Coco
- Frijol
- Lentejas
- Chicharos
- Espinacas
- Plátano
- Pan de grano entero
- Hojuelas de salvado
- Trigo integral
- Pasta integral
- Granos enteros: cebada, palomitas de maíz, elote y arroz integral
- Frutas secas: chabacanos, dátiles, ciruelas pasas
- Moras, frambuesas
- Frutas: naranjas, manzanas con cáscara y peras
- Brócoli, espinacas, ejotes
- Chicharos secos y frijoles
- Garbanzos y lentejas
- Semillas y frutas secas
- Alcachofa
- Papa y camote
- Calabaza
- Chucrut
- Plátano
- Calabaza verde y amarilla
- Salsa de tomate

## FIBRA

Le ayuda a sentirse lleno y le ayuda a mover los alimentos a través de su sistema.

Revise la cantidad de sodio en los granos y semillas









Tú todavía puedes comer casi todo, pero ten en cuenta que algunos alimentos en una sola porción tienen más sodio del recomendado en un día.



Recuerda que los alimentos etiquetados como **bajos en sodio** o **reducido en sodio**, no necesariamente significa que puedes comer todo lo que quieras de ese alimento.



Esta lata de sopa contiene 2 porciones; al comer toda la lata estarás tomando demasiado sodio.



Siempre trata de escoger alimentos naturales y sabrosos que son bajos en sodio.



Siempre será mejor si es bajo en sodio.



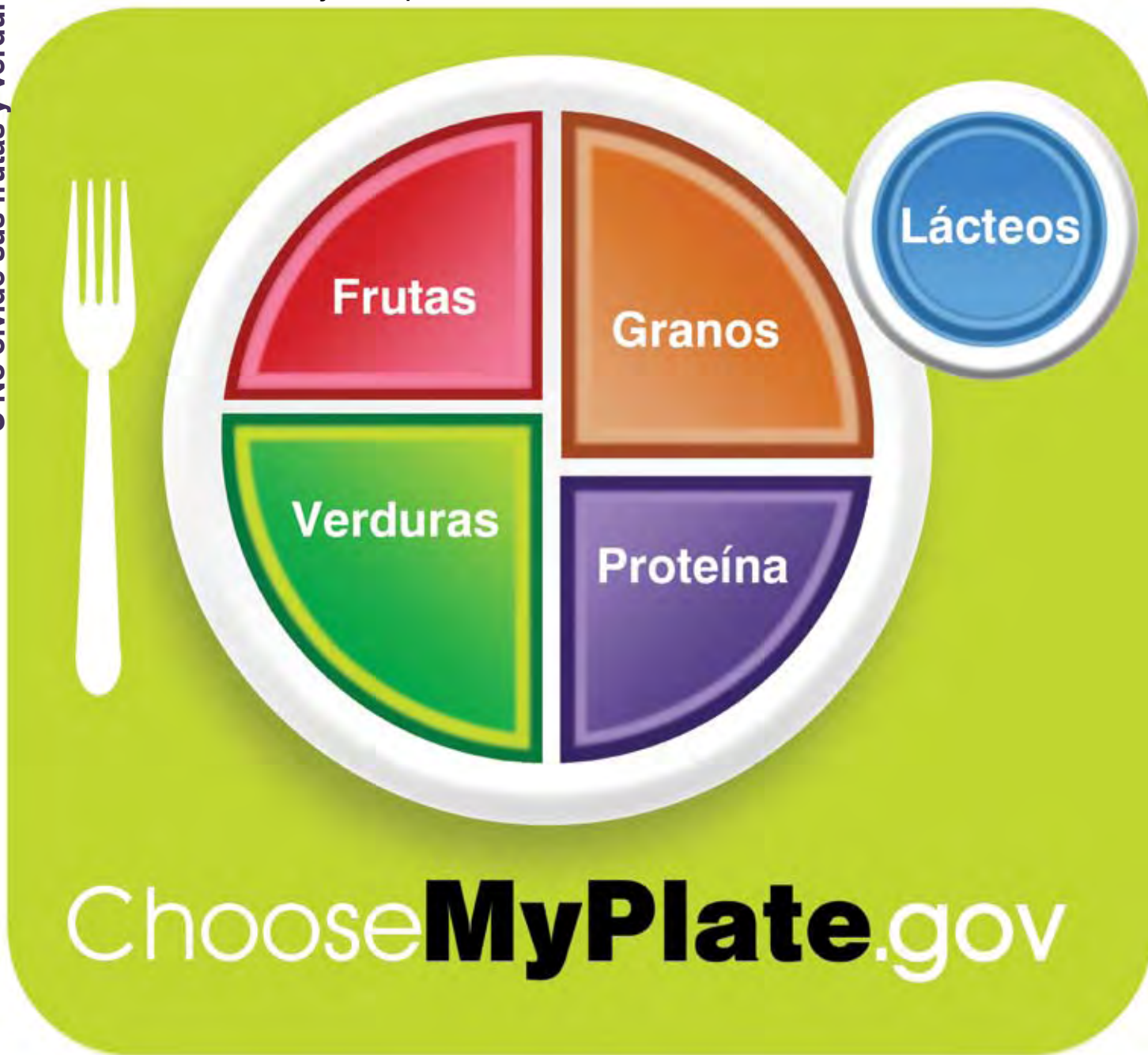
Mejor preparado en casa que procesado.



Para su salud y la de su familia, seleccione alimentos naturales sin sal en lugar de los procesados, siempre será la mejor decisión.



**5 No olvide sus frutas y verduras** **Actividad:** ¡Construya un plato!



## CÓMO USAR EL “MÉTODO MI PLATO”

### CONTROLE LAS CALORÍAS

- Disfrute de sus alimentos, pero coma menos.
- Evite porciones de gran tamaño.

### ALIMENTOS A AUMENTAR

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.
- Haga que por lo menos la mitad de sus granos sean cereales integrales.
- Cambie a leche descremada o baja en grasa (1%).

### ALIMENTOS A REDUCIR

- Compare el sodio en los alimentos como la sopas, pan y comidas congeladas y elija los alimentos con los números más bajos.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

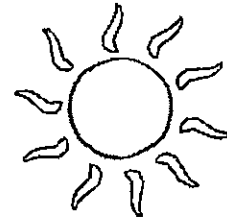


Resource ID# 5178

Control De La Presion Arterial Alta

# CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA:

## GUÍA PARA LA MUJER DE EDAD MAYOR



**QUERER ES PODER**

Alliance for Aging Research  
(Alianza para la Investigación  
sobre las Personas de Edad)

National Heart, Lung, and Blood Institute  
(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la  
Sangre)

Esta publicación es el resultado de la colaboración para la salud pública de la Alliance for Aging Research y el National Heart, Lung, and Blood Institute

(Alianza para la Investigación sobre las Personas de Edad/  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre



**Para ordenar más copias gratis de esta publicación,  
por favor llame gratis a la línea de información del  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre  
y la Oficina de Salud para las Minorías del  
Departamento de Salud y Servicios Humanos, al:**

**1-800-282-9126**

**O escriba a la:**

**Alliance for Aging Research  
2021 K Street, NW, Suite 305  
Washington, DC 20006-1003**

Patrocinado por el Professional Grant de Hoechst Marion Roussel, Inc.

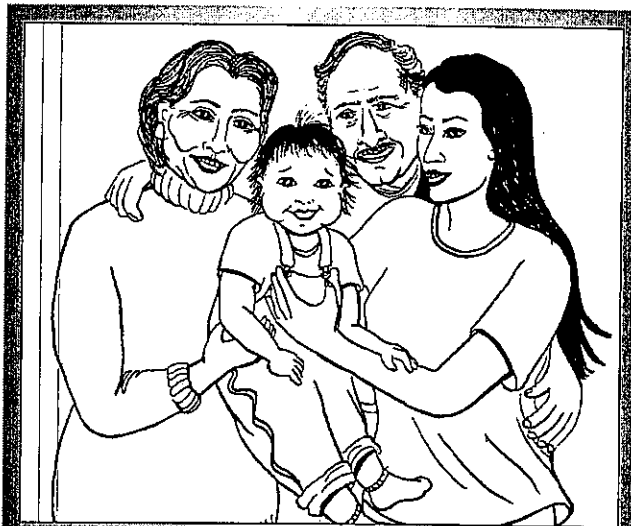


## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta es una condición en la que la presión en los vasos sanguíneos se mantiene alta por un largo tiempo. El término médico de esta condición es hipertensión. La presión arterial alta es un problema que afecta seriamente la salud.

Puede dañar el corazón, los riñones y los ojos. También puede causar un ataque (derrame) cerebral, un ataque al corazón, insuficiencia renal y la muerte.

Muchas mujeres de edad mayor tienen presión arterial alta. Pero, muchas de ellas no saben que la tienen porque es común que las personas con presión arterial alta no se sientan enfermas. Al envejecer, la probabilidad de tener presión arterial alta aumenta. Es muy importante que usted lo sepa y que se cuide.



*"Quiero mantenerme sana para poder disfrutar de mi familia, especialmente de mis nietos. Por eso, me hago revisar la presión arterial regularmente, trato de comer alimentos saludables y me mantengo activa."*

*- Miranda Navarro*

## ¿Cómo puedo saber si padezco de presión arterial alta?

Haga que un médico o enfermera le mida la presión una vez al año.

La presión arterial se expresa con dos números. Para los adultos, la presión arterial ideal es **120/80**.

Si su presión arterial es mayor de 140/90, puede afectar su salud. Si tiene la presión arterial alta hágasela revisar con más frecuencia.





## ¿Cómo puedo controlar la presión arterial alta?

Adoptar hábitos de vida sanos puede ayudarle a bajar la presión arterial alta.

Si **no tiene** presión arterial alta ahora, puede prevenirla si adopta hábitos de vida sanos.

Si **tiene** presión arterial alta, puede controlarla mediante hábitos de vida sanos y medicamentos. Consulte con su médico.



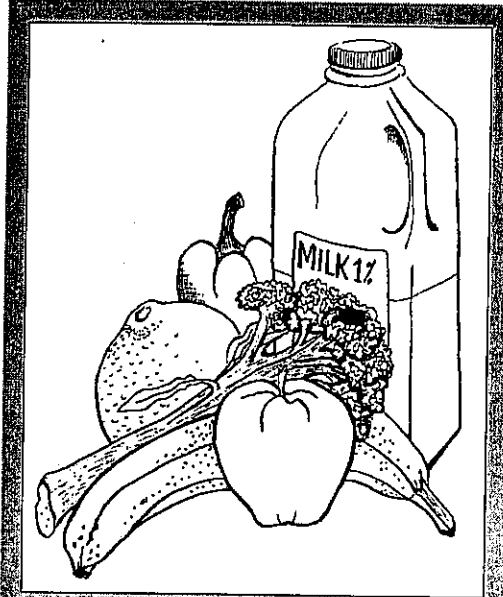
*"Trato de comer alimentos saludables y me fijo en el sodio en los alimentos. Siempre comemos muchas frutas y verduras, como el tomate y la coliflor y frutas como postre."*

*- Mónica Carrera*

## Seis cosas que puede hacer para combatir la presión arterial alta

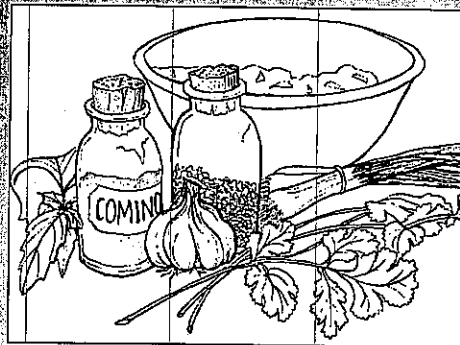
### ♥ COMA ALIMENTOS SALUDABLES

Coma más frutas, verduras, productos derivados de la leche bajos en grasa y granos como los frijoles (habichuelas), las tortillas de maíz y las pastas.



### ♥ COMA MENOS SAL Y SODIO

El sodio casi siempre se encuentra en los alimentos de paquete. Lea cuidadosamente las etiquetas para ver el contenido de sodio en los alimentos que come. Cuando cocine, use otros condimentos en lugar de la sal.



### ♥ NO FUME

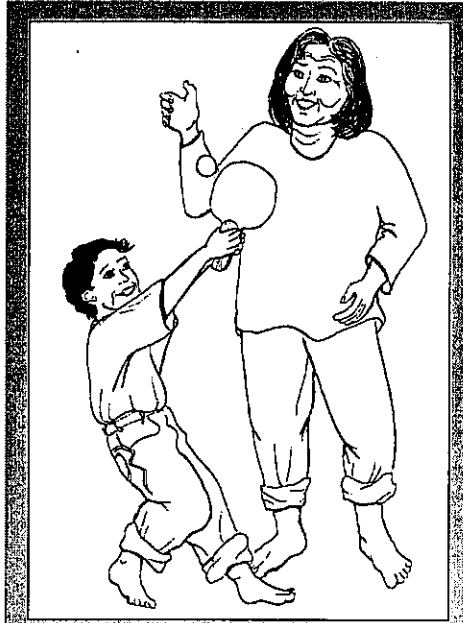
No fume para proteger la salud de su corazón y el de su familia.





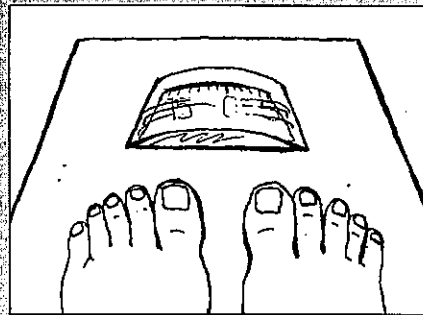
♥ **MANTÉNGASE ACTIVA**

Haga cosas que le ayuden a hacer ejercicio diariamente, como subir escaleras, caminar, bailar, etc. Disfrute de estas actividades en compañía de su familia o amigos.



♥ **SI PESA DEMASIADO, BAJE DE PESO**

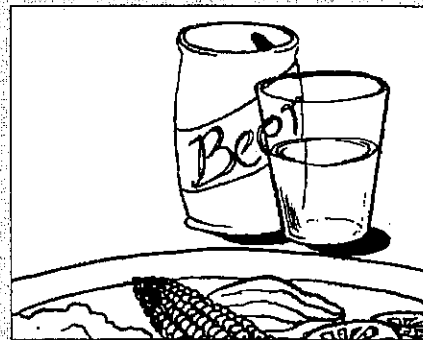
Al envejecer, las mujeres suelen aumentar de peso. Es importante que no deje que esto ocurra.



♥ **LIMITE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

No tome más de una bebida (trago) por día.

Un trago de alcohol es igual a:  
12 onzas de cerveza  
5 onzas de vino  
1 1/2 onzas de licor





## **¿QUÉ DEBO HACER EN CUANTO A LOS MEDICAMENTOS?**

### **Tome el medicamento para la presión arterial alta de acuerdo a las indicaciones**

Si tiene la presión arterial alta, probablemente el médico le recetará un medicamento para bajarla. Tome el medicamento que le recete el médico acuerdo a las indicaciones.

### **Tome sólo el medicamento recetado para usted**

Existen muchos medicamentos para la presión arterial alta. El suyo, ha sido recetado sólo para usted. Es peligroso compartirlo con amigos o familiares porque pueden reaccionar de manera diferente. Usted tampoco debe tomar medicamentos que le hayan recetado a otras personas. Si usa téis o remedios caseros para aliviar ciertas molestias, infórmeselo a su médico porque podrían tener efectos negativos cuando se combinan con su medicamento.

### **Fíjese cómo se siente**

Informe al médico de inmediato si el medicamento le hace sentirse mareada, cansada o si le dan náuseas; también si presenta una erupción de la piel (salpullido) o otros síntomas. No deje de tomar su medicamento a menos que su médico se lo indique.

### **Obtenga toda la información que necesite**

Necesita entender claramente las instrucciones de cómo tomar el medicamento contra la presión arterial alta. Lleve consigo este folleto cuando vaya a la clínica o al médico.

Pida al médico o la enfermera que escriba la información que necesite saber en la forma siguiente. Asegúrese de que comprende cómo debe tomar el medicamento antes de que termine su visita a la clínica o al médico.





"Para mí es importante estar sana. Tomo diariamente mi medicamento con el desayuno y, si me siento mal, llamo al médico de inmediato."  
- Mónica Carrera

Lleve consigo este folleto a la clínica y pida al médico o la enfermera que escriba la información sobre su medicamento (le damos la información sobre las preguntas en español para que usted la pueda leer.)



## Your high blood pressure medicine Su medicamento de la presión arterial alta

Name of your medicine:  
Nombre del medicamento: \_\_\_\_\_

How much to take?  
Cuánto debe tomar (dosis): \_\_\_\_\_

How often?  
Horario (dosis): \_\_\_\_\_

How to take it / Cómo tomarlo:

With food? Yes  No   
¿Con comida? Sí  No

Before a meal? Yes  No  How long before? \_\_\_\_\_ hours  
¿Antes de comer? Sí  No  ¿Cuánto tiempo antes? \_\_\_\_\_ horas

After a meal? Yes  No  How long after \_\_\_\_\_ hours  
¿Después de comer? Sí  No  ¿Cuánto tiempo después? \_\_\_\_\_ horas

**YOU MAY** take these other medications with your high blood pressure medicine:

**PUEDE TOMAR** los siguientes medicamentos a la misma vez que tome el medicamento de la presión arterial alta:

YES / SI \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

continued / continúa...



**DO NOT** take these other medications with your high blood pressure medicine:

**NO TOME** los siguientes medicamentos con el medicamento de la presión arterial alta:

NO \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

If you run out of medicine, do this:

Si se le acaba el medicamento, haga lo siguiente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

If you forget to take a dose, do this:

Si se le olvida tomar una dosis del medicamento, haga lo siguiente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Other special instructions:

Otras instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Watch out for these possible side effects of your medication:

Vigile y hable con el médico si tiene los siguientes efectos secundarios (molestias): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

If they occur, call this number immediately:

Si suceden, llame a este número de teléfono de inmediato: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¡Manténgase activo  
y siéntase bien!**



**Stay Active  
and Feel Better!**



**NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE  
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH**





**La actividad física es buena para toda su familia.**

**¿Se parecen algunas de estas situaciones a su vida?**

“Me siento siempre muy cansado y sin energía.”

“Toda mi familia está aumentando de peso. Yo sé que debemos hacer algo pronto.”

“Cuando subo las escaleras al segundo piso siento que no puedo respirar.”

“Cuando mi esposo y yo estábamos recién casados íbamos a caminar todos los días y salíamos a bailar. Ahora todo lo que hacemos es sentarnos frente al televisor.”

“No tengo tiempo para hacer treinta minutos de ejercicio todos los días...pero sé que es bueno para mi salud.”

**¡Manténgase activo—síntase bien!**

Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

¡Acabe con las excusas! ¡Haga el tiempo! Nunca es tarde para decidirse a tener un corazón y un cuerpo sano. Agregue actividad física a su vida y a la de su familia.

- Tanto los niños como los adultos deben hacer cada día 30 minutos o más de actividad física moderada.



## Physical activity is good for your whole family.

### Do any of these situations sound like your life?

“I always feel so tired and worn out.”

“My whole family is putting on weight. I know we better do something soon.”

“Walking up two flights of stairs leaves me out of breath.”

“When my husband and I were first married, we would take long walks every day and go dancing. Now all we do is sit in front of the television.”

“I don’t have an extra half hour every day to exercise...but I know it is good for my health.”

### Get active—feel better!

Make physical activity your solution to feeling tired, bored, and out of shape. Find time. It is never too late to make a commitment to a healthy heart and healthy body.

Add activity to your daily routine. Include your family.

- Children and adults should do 30 minutes or more of moderate physical activity each day.





## Comience agregando movimiento a su rutina diaria.

- ▶ Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine.
- ▶ Estacione su auto lejos y camine hasta su destino.
- ▶ Suba las escaleras en vez de usar el ascensor.
- ▶ Baile al ritmo de su música favorita.



## Es fácil acumular 30 minutos de actividad física al día.

- ▶ No tiene que hacer los 30 minutos de una sola vez. Puede caminar 10 minutos durante su hora de almuerzo. Puede caminar otros 10 minutos con sus hijos después del trabajo. Puede bailar al ritmo de su música favorita por 10 minutos más mientras la cena se cocina. Lo importante es que acumule los 30 minutos de actividad cada día.
- ▶ Convierta el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar. Salte cuerda, vaya a patinar o a caminar con su familia.
- ▶ Invite a algún amigo a hacer ejercicios aeróbicos.
- ▶ Comience despacio y aumente la intensidad de su actividad. Cuando menos lo piense usted va a tener la energía para hacer su actividad por 30 minutos seguidos.



Anote qué actividad va a hacer usted:

## Start by adding movement to your daily routine.

- ▶ Get off the bus one or two stops early and walk.
- ▶ Park your car farther away and walk.
- ▶ Use the stairs instead of the elevator.
- ▶ Dance to your favorite music.



## It is easy to build up to 30 minutes of physical activity each day.

- ▶ You do not have to do 30 minutes of activity without stopping. You can take a 10-minute walk during your lunch break. You can take another 10-minute walk with your kids after work. Then dance to the rhythm of your favorite music for 10 more minutes while dinner is cooking. Just so it adds up to 30 minutes each day.
- ▶ Turn exercise time into a fun family activity. Jump rope, go skating, or walk with your family.
- ▶ Invite a friend to do aerobics with you.
- ▶ Start slowly and build up to a good pace. Before you know it, you will have the energy to do an activity for a full 30 minutes.



List what activity you will try:

## Disfrute los beneficios que la actividad física le brinda a su vida.



- ▶ fortalecer el corazón y los pulmones
- ▶ bajar de peso y controlar el apetito
- ▶ bajar la presión arterial
- ▶ bajar el nivel de colesterol
- ▶ dormir mejor
- ▶ disminuir el estrés
- ▶ tener más energía

## ¿Está listo para comenzar?

- ▶ Puede comenzar poco a poco a hacer ejercicios si no tiene problemas de salud.
- ▶ Si tiene algún problema de salud, consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicios.





# Add these benefits of physical activity to your life.

- ▶ strengthen your heart and lungs
- ▶ lose weight and control your appetite
- ▶ lower your blood pressure
- ▶ lower your blood cholesterol
- ▶ sleep better
- ▶ reduce your stress
- ▶ have more energy



## Are you r eady to begin?

- ▶ You can start exercising slowly if you do not have a health problem.
- ▶ If you have a health problem, check with your doctor before starting an exercise program.

**¡Haga hoy la actividad física  
parte de su vida familiar!  
*Más vale prevenir que lamentar.***

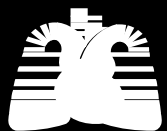


**Make physical activity a part  
of your family life today!  
An ounce of prevention  
is worth a pound of cure.**



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
NIH Publication No. 96-4046  
September 1996



**NATIONAL HEART,  
LUNG, AND BLOOD  
INSTITUTE**

**ORMH**  
OFFICE OF RESEARCH  
ON AMBLYOPE HEALTH



Effective Health Care Program

# Cómo medir la presión arterial en casa

## Revisión de la investigación para adultos



Agency for Healthcare Research and Quality  
Advancing Excellence in Health Care • [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)



## ¿Es esta información apropiada para mí?

### Es apropiada si:

- Un médico\* le ha dicho que es posible que tenga presión arterial alta, también llamada “hipertensión”.
- El médico le sugirió que se mida regularmente la presión arterial en su casa.
- Usted quiere saber más acerca de la opción de medirse la presión arterial en casa.

### ¿Qué información ofrece este resumen?

Este resumen le ayudará a aprender cómo se mide la presión arterial en casa. Se escribió para ayudarles a usted y a su médico a decidir si es conveniente que se mida la presión arterial en casa. Este resumen le informará también de las investigaciones sobre los monitores para la presión arterial y le sugerirá preguntas que puede hacerle a su médico.

Se hizo una revisión de 49 estudios de investigación, para la Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica, AHRQ por su sigla en inglés), una agencia de investigación del gobierno federal. La revisión se hizo para comprender si hay beneficios al medirse uno mismo la presión arterial. El informe fue revisado por médicos clínicos, investigadores, expertos y el público. El informe puede leerse en [www.effectivehealthcare.ahrq.gov/selfmeasuredbp.cfm](http://www.effectivehealthcare.ahrq.gov/selfmeasuredbp.cfm) (disponible sólo en inglés).

En este resumen no se habla de los medicamentos que se usan para tratar la presión arterial alta.

\* En este resumen, la palabra “médico” se refiere a cualquier profesional de la atención médica que pueda atenderlo, lo que incluye a su médico, enfermera o asistente médico.

## Conozca su condición

### ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta, llamada también “hipertensión”, es una condición médica seria. Sucede cuando la sangre se bombea con demasiada fuerza a través de las arterias.

Cuando el corazón late, impulsa la sangre por las arterias hacia el resto del cuerpo. Cuando la sangre empuja con demasiada fuerza las paredes arteriales, la presión arterial aumenta. La presión arterial puede variar según la hora del día. Por lo general es más alta cuando la persona despierta, después de hacer ejercicio o en situaciones de estrés.

Es normal que la presión se eleve por tiempos breves. Sin embargo, cuando la presión se mantiene elevada la mayor parte del tiempo, puede causar problemas graves de salud.



---

## ¿Qué tan común es la presión arterial alta?

- La presión alta crónica (constante) es una condición de salud común.
- La presión arterial alta afecta a los adultos de todas las edades, pero principalmente a los mayores de 65 años.
- En Estados Unidos, cerca de 76.4 millones de personas tienen la presión arterial alta.

Cuando disminuye la presión arterial, también se reduce el riesgo de que ocurra un ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrames u otros problemas de salud. Cada año, cerca de 7 millones de personas mueren en Estados Unidos debido a enfermedades causadas por la presión arterial alta.

---

## ¿Qué problemas puede causar la presión arterial alta?

- Tener presión arterial alta durante mucho tiempo puede dañar el corazón y ocasionar insuficiencia cardíaca.
- Si la presión arterial alta no se trata, puede causar un ataque al corazón, derrames, falla del riñón (insuficiencia renal) u otros problemas de salud graves.

Cuando se tiene la presión arterial alta, lo más peligroso es no saberlo o buscar tratamiento. Cuando usted sabe que tiene la presión arterial alta y busca un tratamiento, puede disminuir el riesgo de tener algunos de los problemas que ésta causa.



# Medición de la presión arterial

## ¿Cómo se mide la presión arterial?

Usualmente, se llena de aire un brazalete, que aprieta la arteria de la parte superior del brazo, de modo que al dejar escapar el aire del brazalete, un indicador (instrumento para medir) registra la medida de la presión arterial. En la mayoría de los aparatos para uso casero, los indicadores son pantallas digitales (electrónicas).

## ¿Qué significan los números?

La medición de la presión arterial tiene dos partes: el número de arriba (o primero) y el número de abajo (segundo). El número de arriba es la presión “sistólica” y el número de abajo, la presión “diastólica”.

- La **presión sistólica** es la presión arterial cuando el corazón late y bombea la sangre a través de las arterias. La presión es más alta cuando el corazón está bombeando; por eso el número sistólico siempre es más alto.
- La **presión diastólica** es la presión arterial entre latidos cardiacos, cuando el corazón no está bombeando. La presión arterial es más baja cuando el corazón no está bombeando; por eso el número diastólico es más bajo.



Los números de su presión arterial se presentan uno arriba del otro, con la presión sistólica “arriba” de la presión diastólica.

- La presión arterial normal es menor de “120 sobre 80”, o sea 120/80. Eso significa que la presión sistólica es de 120 y la diastólica de 80.
- Una presión arterial entre 120/80 y 139/89 se llama “prehipertensión”. Esto significa que su presión arterial es más alta de lo normal y que corre el riesgo de padecer de presión arterial alta.
- Si su presión arterial es de 140/90 o más, la mayoría de las veces que se la mide, entonces usted padece de presión arterial alta.

---

## ¿Para qué se mide la presión arterial?

La única manera de saber si la presión arterial está alta, es midiéndola regularmente, varias veces al día y durante varios meses. La presión arterial alta puede no causar ningún síntoma; por ello es importante medir la presión regularmente, aun cuando no se sienta que está alta.

Para ayudarle a llevar un mejor control de su presión arterial, su médico puede sugerir que se la mida regularmente en casa. Su médico puede indicarle cuántas veces al día debe medirla y a qué horas.

---

## ¿Qué dicen las investigaciones?

- El medirse la presión arterial en casa ayudó a algunas personas a bajar un poco su presión; entre dos y tres puntos, tanto para el número de arriba (o primero) como para el de abajo (segundo). No existen investigaciones suficientes para saber si los cambios duraron más de 6 meses.
- Las personas que recibían algún tipo de apoyo, de su médico o clínica, para medirse la presión arterial también mejoraron el control de su presión. No existen suficientes investigaciones para saber si los cambios duraron más de 1 año.
- No existe suficiente investigación para saber si el medirse la presión arterial en casa, con o sin apoyo adicional (como cursos o recordatorios telefónicos) ha ayudado a las personas a reducir el número de medicamentos que tenían que tomar, la cantidad de cada medicamento que tenían que tomar, o el número de veces que necesitaron acudir a un médico. Los investigadores no han establecido qué tipo de apoyo adicional, de un médico o clínica, sería mejor para ayudar a las personas a medirse la presión arterial en casa.



---

El medirse la presión arterial no es un tratamiento para la presión alta. Para ayudar a tratar la presión alta, tal vez necesite llevar una alimentación sana, mantener un peso saludable, hacer suficiente ejercicio y no fumar. Su médico puede también recomendarle medicamentos para ayudarle a bajar la presión arterial. El medirse la presión arterial regularmente es sólo una parte del plan para que reduzca la presión arterial alta.

### **¿Qué aparatos hay disponibles para medir la presión arterial en casa?**

Si a usted y a su médico les parece una buena idea que se mida la presión arterial en casa, usted deberá comprar el equipo. Puede comprar, sin receta, un monitor de presión arterial casero en una farmacia u otra tienda que venda suministros médicos. También en Internet hay tiendas que venden monitores caseros para medir la presión arterial. Hay distintos tipos de monitores, pero todos tienen las mismas partes principales:

- Un brazalete inflable que se pone alrededor del brazo. Algunos aparatos inflan el brazalete automáticamente, mientras que otros necesitan que se les bombee aire manualmente.
- Un indicador con números y manecilla, o una pantalla digital, que muestran la lectura de su presión arterial.



---

Algunos monitores de presión arterial tienen un “estetoscopio” (el instrumento que usa el médico para escuchar el corazón). No todos los monitores necesitan estetoscopio para medir la presión arterial.

## Hay tres tipos de monitores caseros para medir la presión arterial.

### Monitores automáticos

- Encienda el monitor pulsando un botón. El brazalete se infla por sí solo.
- Su presión arterial se detecta a medida que el brazalete se desinfla y le muestra la medición.



### Monitores semiautomáticos

- Con el monitor semiautomático, uno mismo infla y desinfla el brazalete que se coloca en el brazo. La presión arterial se muestra con una lectura digital.

### Monitores manuales

- Infle el brazalete bombeando aire con la pera de goma que está conectada al tubo.
- Use después un estetoscopio para escuchar el sonido de la sangre que fluye por la arteria, mientras deja que la presión del brazalete vaya bajando lentamente.





## Selección de un monitor de presión arterial casero

### ¿Qué tipo de monitor funciona mejor?

No existe suficiente investigación para afirmar que un tipo de monitor casero funcione mejor que otro para medir con exactitud la presión arterial. El buen funcionamiento de un monitor puede depender de lo bien que aprenda usted a utilizarlo. Llévelo su monitor a su médico o enfermera para que puedan:

- Mostrarle cómo usarlo.
- Revisar el monitor para verificar que da la misma medición.

### ¿Qué es importante considerar al escoger un monitor?

- El monitor debe tener instrucciones claras y ser fácil de usar. El brazalete debe ajustarse bien en su brazo. Si el brazalete no ajusta bien, no dará una lectura correcta. Antes de comprar el monitor, tal vez quiera verificar que el brazalete no sea demasiado grande o pequeño para su brazo. El indicador con manecilla o la pantalla del monitor deben ser lo suficientemente grandes para que usted pueda ver con claridad.
- Si el monitor viene con un estetoscopio, éste debe caberle bien en los oídos, para que usted pueda oír claramente. Necesitará saber lo que significan los sonidos. Pregunte a su médico o enfermera cómo se usa el estetoscopio.

### ¿Cuánto cuestan los monitores caseros para medir la presión arterial?

Un monitor casero para presión medir la arterial puede costar entre \$40 y \$150. Los monitores manuales básicos suelen costar menos. Los monitores automáticos con características avanzadas (como la capacidad de guardar las lecturas, imprimirlas o enviarlas electrónicamente a su médico) son más costosos. Ya que es posible que su seguro médico no cubra el costo de un monitor casero, verifique con su seguro médico qué tipos o marcas estarían cubiertos, si lo están.



---

## **Pregunte a su médico**

Su médico puede ayudarle a decidir si el medirse la presión arterial en casa puede ser de ayuda. Pregunte a su médico:

- ¿Considera usted que medirme la presión arterial en casa me ayudaría a controlarla mejor?
- ¿Podría usted, o alguien del consultorio, enseñarme a usar mi monitor de presión arterial? Si no es posible, ¿dónde podría aprender a usarlo correctamente?
- ¿Cuántas veces al día, o a la semana, debo medirme la presión arterial?
- ¿Son algunas horas del día mejores que otras para medirme la presión arterial?
- ¿Debo anotar los números cada vez que me mida la presión?
- ¿Quiere usted que le muestre los números?
- ¿Debo cambiar la cantidad de medicamento que tomo de acuerdo con mis números?
- ¿Qué números me indicarían si necesito venir a verlo o buscar ayuda inmediata?







---

## Fuente

La información de este resumen proviene del informe *Self-Measured Blood Pressure Monitoring: Comparative Effectiveness* (Monitoreo de la presión arterial por automedición: comparación de la efectividad) de enero de 2012.

El informe fue producido por el Tufts University Evidence-based Practice Center (Centro de Práctica Basada en la Evidencia de la Universidad Tufts), con el financiamiento de la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ, por su sigla en inglés).

Para obtener una copia del informe o más información sobre la AHRQ y el Effective Health Care Program (Programa sobre la Efectividad de la Atención Médica), visite [www.effectivehealthcare.ahrq.gov/selfmeasuredbp.cfm](http://www.effectivehealthcare.ahrq.gov/selfmeasuredbp.cfm) (disponible sólo en inglés). Se obtuvo información adicional de la página web de MedlinePlus®, un servicio de la National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina) y de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud) de Estados Unidos. Esta página está disponible en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/medlineplus.html>.

Este resumen fue preparado por el John M. Eisenberg Center for Clinical Decisions and Communications Science at Baylor College of Medicine (Centro John M. Eisenberg para la Ciencia de las Comunicaciones y Decisiones Clínicas, en la Facultad de Medicina de Baylor) en Houston, Texas. Este resumen fue revisado por pacientes con presión arterial alta.

Traducido de la publicación en inglés titulada *Measuring Your Blood Pressure at Home: A Review of the Research for Adults*.





# Proteja su corazón contra la diabetes

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS EE.UU  
Institutos Nacionales de la Salud  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

## Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Goce de la vida sin el cigarrillo

### Sitio web:

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

### Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# Proteja su corazón contra la diabetes

Corazones sanos, hogares saludables



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health

NIH Publicación No. 08-6355  
Junio del 2008







## La diabetes y el corazón, ¡tome precaución!

---

### ¿Sabía usted que la diabetes tipo 2 es un grave problema para las familias latinas?

- Afecta a hombres, mujeres y niños.
- Casi uno de cada diez latinos adultos tiene diabetes.
- Uno de cada cuatro latinos mayores de 35 años que tiene diabetes también tiene alguna enfermedad del corazón.



**Juan Luna** le enseñará las medidas que él y su familia han tomado para prevenir y controlar la diabetes.

**Juan:** “La diabetes tipo 2 es muy común en mi familia. Mi papá y mi hermana tienen diabetes. Yo necesito estar informado acerca de la diabetes”.

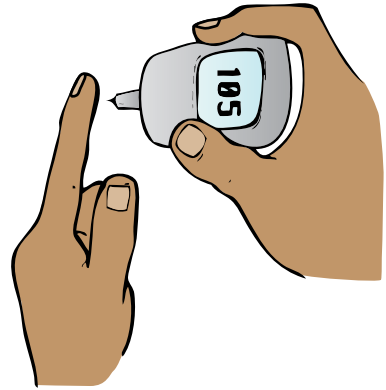


## Juan aprende sobre la diabetes tipo 2

---

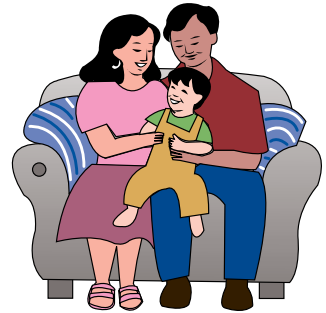
### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien. Esto hace que se acumulen niveles altos de azúcar en la sangre. La diabetes es una enfermedad grave.



### ¿Por qué es peligrosa la diabetes?

La diabetes es un factor de riesgo importante para un ataque al corazón y al cerebro. Con el tiempo, un nivel alto de glucosa en la sangre daña el cuerpo. La diabetes puede causar ceguera, amputaciones y problemas de los riñones.





**Marque los factores que usted tiene que aumentan la posibilidad de que desarrolle diabetes tipo 2:**


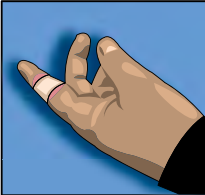
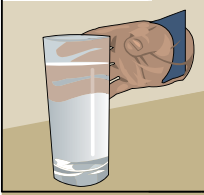



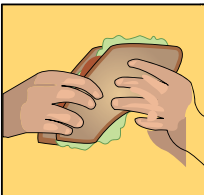



- Tiene sobrepeso, especialmente si tiene el peso adicional alrededor de la cintura.
- Tiene miembros de su familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— que tienen diabetes.
- Es latino, afroamericano, nativo norteamericano, asiático americano o isleño del Pacífico.
- Ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
- Ha tenido un bebé que pesó 9 libras o más al nacer.
- Tiene la presión arterial alta.
  - 140/90 mm Hg o más alta, o
  - Un profesional de la salud le ha dicho que tiene presión arterial alta.
- Tiene niveles de colesterol anormales:
  - Si su HDL (colesterol bueno) es de 35 mg/dL o menos
  - Si su nivel de triglicéridos es de 250 mg/dL o más
- Hace actividad física menos de 3 veces por semana.





# Los síntomas de la diabetes tipo 2

Los síntomas de la diabetes tipo 2 se desarrollan poco a poco. Algunas personas no tienen síntomas.

<b>Cansancio</b>			<b>Heridas o llagas que no se curan</b>
<b>Mucha sed</b>			<b>Piel muy seca</b>
<b>Orinar frecuentemente</b>			<b>Hormigueo en los pies</b>
<b>Much hambre</b>			<b>Visión borrosa</b>
<b>Pérdida inexplicable de peso</b>			<b>Irritabilidad</b>

## ¿Qué es la prediabetes?



**Juan:** “El doctor me dijo que tengo prediabetes. El examen de azúcar en la sangre en ayunas me salió en 120 mg/dL. Además tengo sobrepeso. Esta noticia me hizo cambiar mis hábitos. No quiero tener diabetes”.

Las personas con prediabetes tienen el azúcar en la sangre más alta que lo normal pero no tan alta como para llamarse diabetes. Aún no tienen diabetes, pero tienen un alto riesgo de desarrollarla. Si usted tiene prediabetes puede seguir los siguientes pasos para prevenir la diabetes:

- Escoja alimentos bajos en grasa y calorías.
- Mantenga un peso saludable. Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Haga 30 a 60 minutos de actividad física moderada casi todos los días.





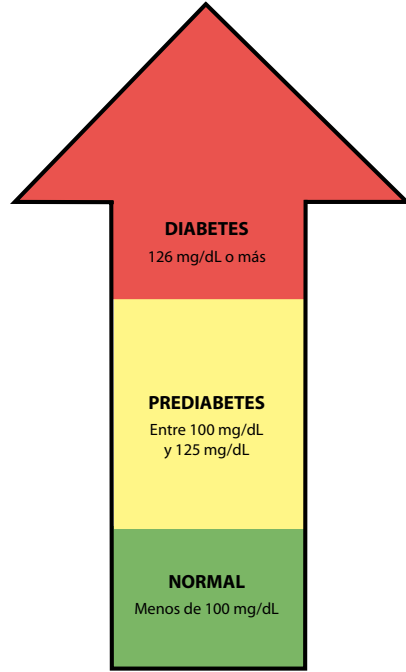


## ¿Tiene usted diabetes?

**Mídase su nivel de glucosa en la sangre.**

Su doctor le puede hacer el examen de glucosa en la sangre en ayunas.

Vea la gráfica para saber si su nivel de glucosa es normal, o si tiene prediabetes o diabetes.



**Juan:** “Los doctores recomiendan seguir los pasos clave para prevenir o controlar la diabetes tipo 2”.

## ¿Cuáles son los pasos clave para controlar la diabetes?

- **Hágase la prueba de sangre llamada A1c por lo menos dos veces al año.** Esta prueba mide cómo se encuentra el control de su diabetes en los últimos 3 meses. La meta para las personas con diabetes es tener una medida de A1c menor de 7.
- **Baje la presión arterial alta para que su corazón no trabaje demasiado fuerte.** Pídale al doctor que le mida su presión arterial en cada visita. La meta para las personas con diabetes es tener menos de 130/80 mm Hg de presión arterial.
- **Mantenga normales los niveles de colesterol.** El colesterol malo (LDL) se acumula y tapa las arterias. Pídale al doctor que le mida el colesterol LDL por lo menos una vez al año. La meta para las personas con diabetes es tener un nivel menor de 100 mg/dL de colesterol LDL.

### No se olvide de preguntarle a su doctor:

- ¿Cuáles son mis resultados de la prueba A1c, la presión arterial y el colesterol?
- Si mis resultados no son normales, ¿qué pasos debo tomar para tenerlos normales?
- ¿Cómo puedo encontrar un programa de apoyo y educación sobre la diabetes?





## Siga el plan de Juan y de su familia para prevenir la diabetes:

- **Haga de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.**
  - Camine con su familia o algún amigo.
  - Baile salsa, merengue o cumbia.
  - Levante pesas de mano, haga ejercicios de estiramiento o pedalee una bicicleta estacionaria mientras ve televisión.



- **Coma menos sodio, grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y azúcar.**
  - Sazone los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
  - Quite la grasa de la carne y el pellejo del pollo.
  - Prepare los alimentos al horno, a la brasa, a la parrilla o al vapor en lugar de freírlos.





- Use poca cantidad de aceite vegetal en lugar de manteca o mantequilla.
- Coma menos chorizo, tocino o chicharrón.
- Tome agua o bebidas sin azúcar.

❑ **Coma más alimentos con fibra.**

- Escoja frutas, vegetales, frijoles y cereales integrales.
- Coma una fruta con su almuerzo.
- Agregue vegetales y frijoles (habichuelas) a las sopas o guisos.



❑ **Mantenga un peso saludable.**

Baje de peso si tiene sobrepeso.

- Coma porciones más pequeñas. Sírvese una sola vez.
- Tome agua o bebidas sin calorías.



❑ **Si fuma, deje de fumar.**

- Pida ayuda a su doctor, familia y amigos para dejar de fumar.



## Si ya tiene diabetes, siga estos consejos para controlarla:

- Mídase el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) cómo se lo indica el doctor.
- Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones del doctor aunque se sienta bien de salud.
- Pregunte a su doctor si puede tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón.
- Revítese los pies todos los días. Busque heridas, ampollas, manchas rojas o hinchazón.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días.
- Visite al especialista de los ojos una vez al año. Hágalo más seguido si tiene algún problema en la vista.
- Busque ayuda para que logre manejar el estrés.



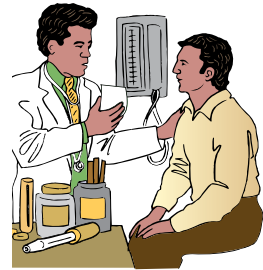
### Pierda un poco, ¡gane mucho!

**Juan:** “No quiero tener diabetes. Estoy tomando medidas para prevenirla. Camino 40 minutos diarios y como porciones más pequeñas de comida. He perdido 8 libras”.



## ¡Actúe ahora!

- Marque los pasos que seguirá para prevenir o controlar la diabetes.**
- Me haré el examen para medir el azúcar en la sangre para saber si tengo diabetes.
- Me haré medir la presión arterial.
- Me haré el examen que mide el colesterol en la sangre.
- Si tengo diabetes, me haré la prueba A1c dos veces al año.
- Perderé peso si tengo sobrepeso. Perder 10 libras me ayudará a tener un corazón saludable.
- Haré de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- Comeré alimentos que contengan menos grasa, calorías y sodio.
- Llevaré mi tarjeta de salud del corazón a mi próxima cita con el doctor. Buscaré ayuda para llenarla.



**No sólo se beneficiará usted, sino que también se beneficiarán su familia y su comunidad. Todo comienza con unos pocos cambios sencillos en sus hábitos diarios.**



# Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas.  
Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

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

<b>Peso</b>	Fecha			
	Resultado			
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir las "grasas"</b>				
<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes</b>				
<b>Glucosa en la sangre</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>A1c</b> ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
<b>Otras pruebas:</b>	Fecha			
	Resultado			



## ¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

---

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

**SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN:** En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publicación No. 08-6355  
Junio del 2008



# Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!

Delicious Heart Healthy Latino Recipes



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

**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.

# Platillos Latinos

## ¡Sabrosos y Saludables!

Delicious Heart Healthy Latino Recipes



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-4049  
Revised April 2008



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health



Special thanks to Wahida Karmally and her colleagues at the Irving Center for Research at Columbia University for testing the recipes with the Latino community.

**Recipes were analyzed using the Nutrition Data System for Research 2005.**

El NHLBI desea extender un agradecimiento especial a Wahida Karmally y sus colegas en el Centro Irving de Investigaciones Clínicas de la Universidad de Columbia en Nueva York, que realizaron la prueba de las recetas con la comunidad latina.

**Se analizaron las recetas usando el Sistema de Datos de Nutrición para la Investigación del 2005.**

## Dear Friends:

Staying healthy can be a challenge, but simple lifestyle changes can help a lot—like eating healthy and being physically active. Research shows that engaging in these health-promoting behaviors can help reduce the risk of heart attack and stroke.

The National Heart, Lung, and Blood Institute developed this cookbook to introduce Latino families to a variety of popular dishes prepared in a heart healthy way. ¡Qué viva la tradición! The traditional Latino cuisine is as varied as the cultural heritage of Latin America and the Caribbean. The recipes have all the nutrition and great taste that characterize this rich culinary heritage, but have less saturated fat, *trans* fat, cholesterol, sodium, and calories.

The recipes show you how to prepare tasty, healthy meals. They use fat-free milk, small amounts of vegetable oil, lean cuts of meat, poultry without the skin, fish, beans, fruits, vegetables, and lots of fresh herbs and spices for flavor. Follow these heart healthy tips to start a tradition of healthy eating in your family.

This updated recipe book includes new recipes, along with some of your old favorites. There is also information on heart healthy food substitutions, food safety, and a glossary of terms including other names in Spanish.

Try these recipes for your daily meals, family celebrations, and fiestas.

We know they will soon become your family's favorites!



## Estimados amigos:

Mantenerse sano puede ser un desafío, pero hacer cambios sencillos en el estilo de vida, como por ejemplo, comer saludablemente y mantenerse físicamente activo, es de gran beneficio. Los resultados de las investigaciones demuestran que practicar estos comportamientos que promueven la buena salud puede ayudar a reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.

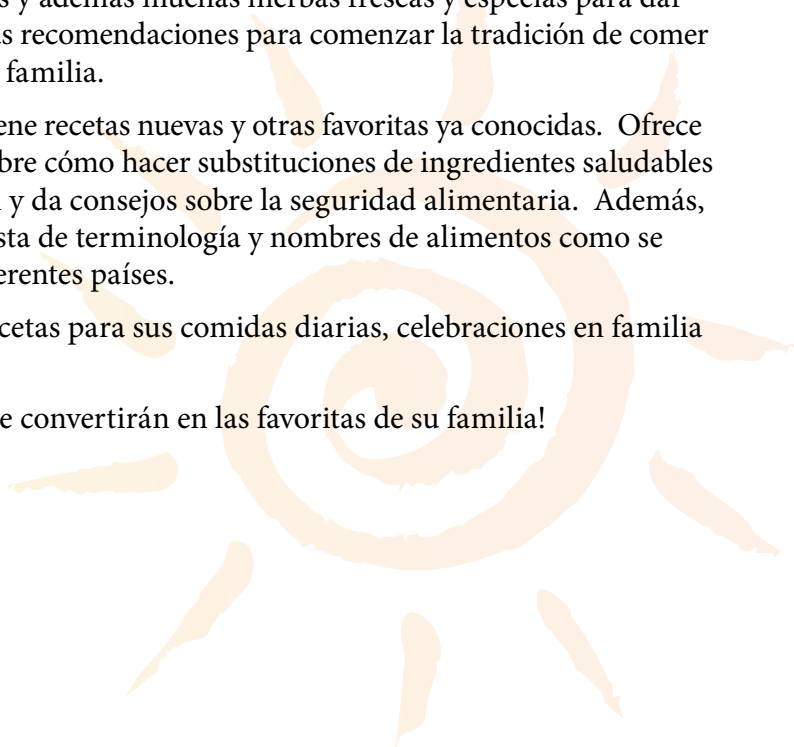
El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) ha publicado este libro de cocina para enseñar a las familias latinas a preparar una variedad de platillos populares de una manera saludable para el corazón. ¡Que viva la tradición! La cocina tradicional latina es tan variada como el patrimonio cultural de América Latina y el Caribe. Las recetas contienen toda la nutrición y el gran sabor que caracterizan esta rica herencia culinaria, pero con menor contenido de grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sodio y calorías.

Este libro le muestra cómo preparar platillos sabrosos y saludables. Las recetas utilizan leche descremada, cantidades pequeñas de aceite vegetal, cortes de carne bajos en grasa, carne de ave sin pellejo, pescado, frijoles, frutas, vegetales y además muchas hierbas frescas y especias para dar sabor. Siga estas recomendaciones para comenzar la tradición de comer saludable en su familia.

Este libro contiene recetas nuevas y otras favoritas ya conocidas. Ofrece información sobre cómo hacer substituciones de ingredientes saludables para el corazón y da consejos sobre la seguridad alimentaria. Además, contiene una lista de terminología y nombres de alimentos como se conocen en diferentes países.

Pruebe estas recetas para sus comidas diarias, celebraciones en familia y fiestas.

¡Sabemos que se convertirán en las favoritas de su familia!



# Table of Contents

## Appetizers and Soups

Oven-fried Yuca.....	2
Pupusas Revueltas (Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes).....	4
Encurtido Salvadoreño (Salvadoran Pickled Cabbage).....	6
Mexican Pozole (Mexican Beef and Hominy Stew).....	8
Lentil Soup.....	10

## Entrees

Quick Beef Casserole .....	14
Stir-fried Beef.....	16
Puerto Rican Yellow Plantain and Meat Casserole.....	18
Turkey Meatloaf.....	20
Chickadillo (Chicken Picadillo) .....	22
Chilean Corn and Meat Pie .....	24
Baked Tilapia With Tomatoes .....	26

## Vegetarian

Maria's Veggie Wrap .....	30
Quinoa and Black Bean Salad.....	32



# Índice

## Bocaditos típicos y sopas

Yuca frita al horno.....	3
Pupusas revueltas .....	5
Encurtido salvadoreño.....	7
Pozole a la mexicana .....	9
Sopa de lentejas.....	11

## Platos principales

Cazuela de carne en un dos por tres.....	15
Lomo saltado.....	17
Pastelón puertorriqueño de plátanos con carne molida.....	19
Rollo de pavo.....	21
Picadillo de pollo.....	23
Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo .....	25
Tilapia al horno con tomate.....	27

## Comida vegetariana

El burrito vegetariano de María.....	31
Ensalada de quínoa con frijoles negros .....	33





## Side Dishes and Sauces

Brazilian Rice.....	36
Fresh Cabbage and Tomato Salad .....	38
Grilled Vegetable Kabobs .....	40
Chayote Salad With Lemony Hot Sauce.....	42
Spinach Corn Casserole.....	44
Fresh Salsa .....	46
Argentinean Chimichurri Sauce .....	48

## Desserts and Beverage

Pear in Orange Sauce.....	52
Classic Honey Flan.....	54
Cherry Pineapple Delight.....	56
Strawberry Banana Yogurt Parfait.....	58
Mango Shake.....	60

<b>Substitutions</b> .....	62
----------------------------	----

<b>Is It Done Yet?</b> .....	66
------------------------------	----

<b>Glossary</b> .....	68
-----------------------	----

## Acompañantes, salsas y aderezos

Arroz brasileño .....	37
Ensalada de repollo (col) y tomate .....	39
Pinchos de vegetales a la parrilla.....	41
Ensalada de chayote en salsa picante de limón .....	43
Cazuela de maíz y espinacas .....	45
Pico de gallo .....	47
Chimichurri argentino .....	49

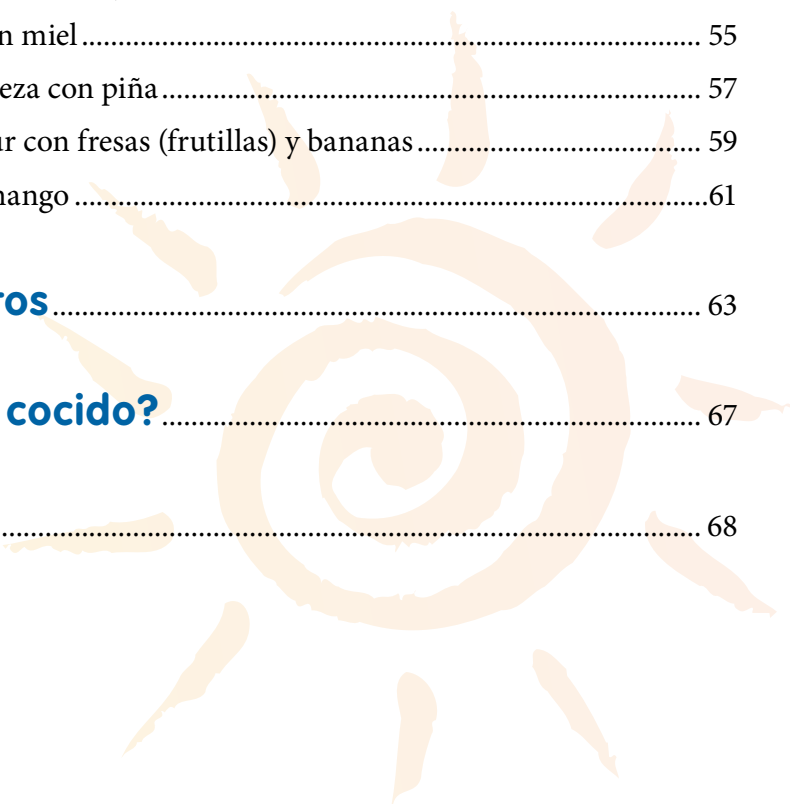
## Postres y bebidas

Peras en jugo de naranja.....	53
Flan clásico en miel .....	55
Delicia de cereza con piña .....	57
Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas.....	59
Refresco de mango .....	61

<b>Substitutos</b> .....	63
--------------------------	----

<b>¿Ya está cocido?</b> .....	67
-------------------------------	----

<b>Glosario</b> .....	68
-----------------------	----



# Appetizers and Soups

**Oven-fried Yuca**

**Pupusas Revueltas  
(Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes)**

**Encurtido Salvadoreño  
(Salvadoran Pickled Cabbage)**

**Mexican Pozole  
(Mexican Beef and Hominy Stew)**

**Lentil Soup**





# Bocaditos típicos y sopas

**Yuca frita al horno**

**Pupusas revueltas**

**Encurtido salvadoreño**

**Pozole a la mexicana**

**Sopa de lentejas**



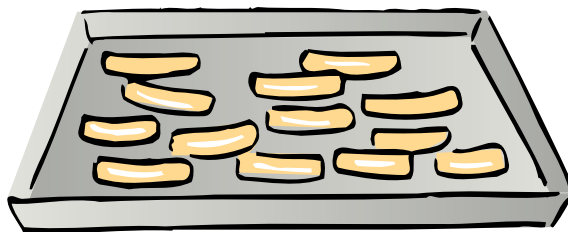
# Oven-fried Yuca

- 1 pound fresh yuca (cassava), peeled and cut into 3-inch sections (or 1 pound peeled frozen yuca)
- nonstick vegetable oil spray

1. In a kettle, combine the yuca with enough cold water to cover it by 1 inch. Bring the water to a boil, and slowly simmer the yuca for 20 to 30 minutes or until it is tender.

2. Preheat oven to 350 °F.

3. Transfer the yuca with a slotted spoon to a cutting board, let it cool, and cut it lengthwise into  $\frac{3}{4}$ -inch-wide wedges, discarding the thin woody core.



4. Spray a cookie sheet with the vegetable oil spray. Spread yuca wedges in a single layer on the cookie sheet and spray the wedges with vegetable oil spray. Cover with foil and bake for 8 minutes. Uncover and return to oven to bake for an additional 7 minutes.

<b>Yield:</b>	<b>6 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 piece (2½ inches long)</b>
Calories	93
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Total Fiber	1 g
Protein	2 g
Carbohydrates	20 g
Potassium	522 mg



People in many Latin American countries enjoy this dish. Using the vegetable oil spray cuts back on fat.

# Yuca frita al horno

- 1 libra de yuca fresca (casava), pelada y cortada en trozos de 7.5 centímetros (3 pulgadas) de largo (o 1 libra de yuca pelada congelada)
- aceite vegetal en spray



1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que la sobrepase unos 2.5 centímetros (una pulgada). Haga hervir el agua. Baje a fuego lento y cocine la yuca sin cubrir entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Precaliente el horno a 175°C.
3. Saque la yuca de la olla escurriéndola, póngale sobre una tabla de cortar y déjela enfriar. Córtaela en pedazos de unos 2 centímetros (¾ de pulgada) de ancho, desechando la fibra del centro.
4. Rocíe la bandeja de hornear galletas con el aceite en aerosol. Ponga los pedazos de yuca sobre la bandeja, tratando en lo posible de que no estén unos encima de otros. Rocíelas con el aceite vegetal en spray. Cubra la bandeja con papel de aluminio y cocine las yucas unos 8 minutos. Quite el papel aluminio y colóquelas nuevamente en el horno, cocinándolas 7 minutos más.

<b>Sirve:</b>	<b>6 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>1 pedazo de 2½ pulgadas de largo</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	93
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Fibra total	1 g
Proteína	2 g
Carbohidratos	20 g
Potasio	522 g



Este plato se lo disfruta en muchos países latinos. El aceite vegetal en spray disminuye la cantidad de grasa que se usa para cocinar.



# Pupusas Revueltas

## (Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes)

- 1 pound ground chicken breast
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ small onion, finely diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 medium green pepper, seeded and minced
- 1 small tomato, finely chopped
- ½ teaspoon salt
- 5 cups instant corn flour (masa harina)
- 6 cups water
- ½ pound low-fat mozzarella cheese, grated

1. In a nonstick skillet over low heat, saute chicken in oil until chicken turns white. Constantly stir the chicken to make sure it is evenly cooked.
2. Add onion, garlic, green pepper, tomato, and salt, and mix well. Cook until chicken mixture is cooked through (internal temperature, 165 °F). Remove the skillet from the stove. Put the mixture in a bowl and cool in the refrigerator.
3. While the chicken mixture is cooling, place the corn flour in a large mixing bowl and gradually stir in enough water to make a stiff tortilla-like dough.
4. When the chicken mixture has cooled, mix in the cheese.
5. Divide the dough into 24 portions. With your hands, roll the dough into balls. Press a hole in each ball with your thumb.
6. Put about a tablespoon of the chicken mixture into the hole in each ball. Fold the dough over to completely enclose it. Press the ball out with your palms to form a disk.



7. In a very hot iron skillet, cook the pupusas on each side until golden brown.
8. Serve hot with Encurtido Salvadoreño. (See page 6 for recipe.)

<b>Yield:</b>	<b>12 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>2 pupusas</b>
Calories	290
Total Fat	7 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	33 mg
Sodium	223 mg
Total Fiber	5 g
Protein	14 g
Carbohydrates	38 g
Potassium	272 mg

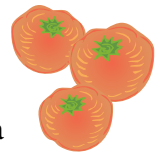


**Low-fat ground chicken and cheese help reduce the saturated fat and calories in this tasty Salvadoran dish.**

# Pupusas revueltas

- 1 libra de pechuga de pollo molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado muy finamente
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado muy finamente
- 1 tomate pequeño, picado finamente
- ½ cucharadita de sal
- 5 tazas de harina de maíz instantánea (masa harina)
- 6 tazas de agua
- ½ libra de queso Mozzarella bajo en grasa, rallado

1. En un sartén en el que la comida no se pega (antiadherente), sofría el pollo en el aceite a fuego lento hasta que el pollo se vuelva de color blanco. Revuelva el pollo constantemente para que se cocine parejo.
2. Agregue la cebolla, pimiento verde, tomate y sal y mezcle bien. Mantenga sobre el fuego hasta que el pollo esté cocido (temperatura interna de 74°C). Retire el sartén de la estufa. Ponga la mezcla en un tazón y métele en el refrigerador para que se enfríe.
3. Mientras el pollo se enfría, coloque la harina de maíz en un recipiente grande. Poco a poco agregue suficiente agua hasta obtener una masa firme pero no pegajosa, como para hacer tortillas.
4. Cuando ya está frío el pollo, añada el queso rallado y mezcle bien.
5. Divida la masa en 24 porciones. Con sus manos, forme bolitas con la masa. Con el dedo gordo haga un hoyito en cada bolita.
6. Ponga una cucharada de la mezcla de pollo en el hoyito al centro de cada bolita. Junte bien la masa sobre el hoyito para cerrar la bolita. Con las palmas de las manos, aplaste suavemente la bolita de masa hasta que quede en forma de una tortita redonda.
7. En un comal (o en un sartén de hierro) grueso, bien caliente, cocine las pupusas, por ambos lados, hasta que se doren.
8. Sírvalas calientes con encurtido salvadoreño. (Para la receta, vea la página 7).



**El pollo molido bajo en grasa y el queso bajo en grasa ayudan a disminuir la grasa saturada y las calorías en este sabroso plato típico de El Salvador.**

<b>Sirve:</b>	<b>12 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>2 pupusas</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	290
Grasa total	7 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	33 mg
Sodio	223 mg
Fibra total	5 g
Proteína	14 g
Carbohidratos	38 g
Potasio	272 mg

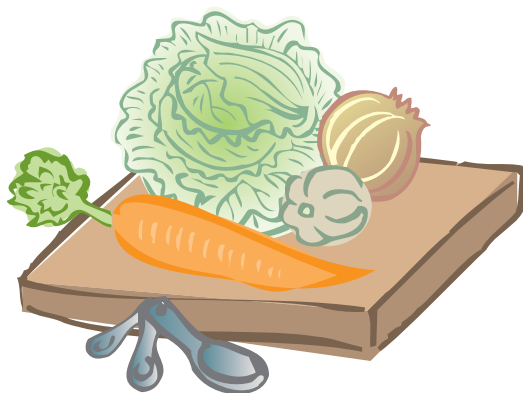
# Encurtido Salvadoreño

## (Salvadoran Pickled Cabbage)

- 1 medium head cabbage, chopped
- 2 small carrots, grated
- 1 small onion, sliced
- ½ teaspoon dried red pepper flakes (*optional*)
- ½ teaspoon oregano
- 1 teaspoon olive oil
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon brown sugar
- ¼ cup vinegar
- ½ cup water

1. Blanch the chopped cabbage in boiling water for 1 minute. Discard the water.
2. Place the cabbage in a large bowl and add the grated carrots, sliced onion, red pepper, oregano, olive oil, salt, brown sugar, vinegar, and water.
3. Place in the refrigerator for at least 2 hours before serving.
4. Serve with Pupusas Revueltas (see page 4 for recipe) or as a side for other dishes.

<b>Yield:</b>	<b>8 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>½ cup</b>
Calories	41
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	293 mg
Total Fiber	2 g
Protein	2 g
Carbohydrates	7 g
Potassium	325 mg

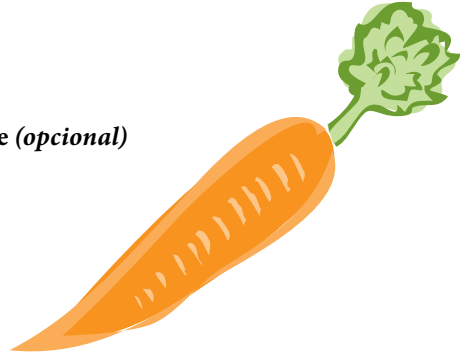


**This heart healthy recipe uses only a small amount of oil and salt.**



# Encurtido salvadoreño

- 1 repollo (col) mediano, picado
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- ½ cucharadita de chile rojo picante (*opcional*)
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar morena
- ¼ taza de vinagre
- ½ taza de agua



1. Ponga el repollo picado en agua hirviendo por un minuto. Bote el agua.
2. Ponga el repollo en un recipiente grande y agregue las zanahorias ralladas, la cebolla picada, el chile rojo picante, el orégano, el aceite de oliva, la sal, el azúcar morena, el vinagre y el agua.
3. Coloque el encurtido en el refrigerador durante por lo menos 2 horas antes de servir.
4. Sirva con las pupusas revueltas (para la receta, vea la página 5) o como acompañante a otros platos.



<b>Sirve:</b>	<b>8 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>½ taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	41
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	293 mg
Fibra total	2 g
Proteína	2 g
Carbohidratos	7 g
Potasio	325 mg



Con apenas una pequeña cantidad de aceite y de sal, ésta es una receta saludable para el corazón.

# Mexican Pozole

## (Mexican Beef and Hominy Stew)

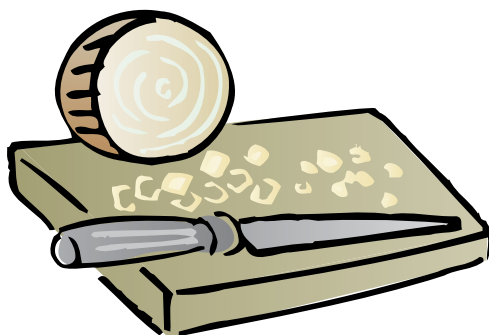
- 2 pounds lean beef (eye round roast), cubed
- 1 tablespoon olive oil
- 1 large onion, chopped
- 1 clove garlic, finely chopped
- ¼ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon pepper
- ¼ cup cilantro
- 1 can (15 ounces) stewed tomatoes
- ⅓ can (2 ounces) tomato paste
- 1 can (1 pound, 13 ounces) hominy



1. In a large pot, heat oil. Saute beef.
2. Add onion, garlic, salt, pepper, cilantro, and enough water to cover the meat. Cover pot and cook over low heat until meat is tender.
3. Add tomatoes and tomato paste. Continue cooking for about 20 minutes.
4. Add hominy and continue cooking for another 15 minutes, stirring occasionally, over low heat. If too thick, add water for desired consistency.

**Variation:** Skinless, boneless chicken breasts may be used instead of beef cubes.

<b>Yield:</b>	<b>10 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 cup</b>
Calories	253
Total Fat	10 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	52 mg
Sodium	425 mg
Total Fiber	4 g
Protein	22 g
Carbohydrates	19 g
Potassium	485 mg



**Only a small amount of oil is needed to saute meat.**

# Pozole a la mexicana

- 2 libras de carne de res baja en grasa (*eye round roast*), cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, picado finamente
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de cilantro (culantro)
- 1 lata (15 onzas) de tomates cocidos
- 2 onzas de pasta de tomate
- 1 lata (1 libra y 13 onzas) de maíz blanco (mote)



1. Caliente el aceite en una olla grande. Sofría la carne.
2. Agregue la cebolla, ajo, sal, pimienta negra, cilantro y agua suficiente para cubrir la carne. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté blanda.
3. Agregue los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando alrededor de 20 minutos más.
4. Agregue el maíz blanco y continúe cocinando a fuego lento 15 minutos más, revolviendo ocasionalmente. Si está muy espeso, agregue agua para diluirlo.

**Alternativa:** Se pueden usar pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo en lugar de la carne de res.



<b>Sirve:</b>	<b>10 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>1 taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	253
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	52 mg
Sodio	425 mg
Fibra total	4 g
Proteína	22 g
Carbohidratos	19 g
Potasio	485 g



**Para sofreír la carne sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite.**



# Lentil Soup

- 2 tablespoons olive oil
- 2 medium carrots, diced
- 2 medium stalks celery, chopped
- 1 small yellow onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried basil
- ½ teaspoon ground black pepper
- 2 cups dry lentils
- 1 can (14½ ounces) crushed tomatoes
- 2 cups vegetable broth
- 6½ cups water

1. In a large soup pot, heat oil over medium heat. Add carrots, celery, and onions; cook and stir until the onion is tender.
2. Stir in garlic, oregano, basil, and pepper. Cook for 2 minutes.
3. Stir in lentils and tomatoes, then add the vegetable broth and water. Cover and bring to a boil. Reduce heat and simmer for at least 1 hour or until lentils are tender.
4. Store leftovers in the refrigerator and reheat on the stove or in the microwave. The soup will taste better the next day!

<b>Yield:</b>	<b>11 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 cup</b>
Calories	151
Total Fat	3 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	248 mg
Total Fiber	7 g
Protein	9 g
Carbohydrates	24 g
Potassium	503 mg

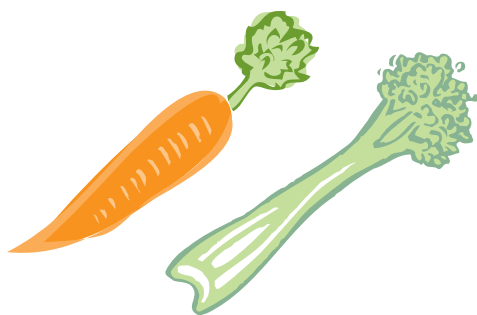


**Lentil soup makes a hearty, delicious starter or a complete meal. This soup is naturally low in fat and is lower in sodium than most canned soups. Enjoy!**

# Sopa de lentejas

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos medianos de apio, cortados finamente
- 1 cebolla pequeña amarilla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente (molidos)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de lentejas
- 1 lata (14½ onzas) de tomates machacados
- 2 tazas de caldo de verduras
- 6½ tazas de agua

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego mediano. Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine las verduras, removiéndolas hasta que la cebolla esté suave.
2. Agregue el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta negra. Cocine por 2 minutos más.
3. Agregue las lentejas, el tomate, el caldo de verduras y el agua. Cubra la olla hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que estén blandas las lentejas.
4. Si sobra sopa, guárdela en el refrigerador y recalíentela en la estufa o el microondas cuando la vuelva a servir. ¡La sopa sabe aún más deliciosa al día siguiente!



<b>Sirve:</b>	<b>11 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	151
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	248 mg
Fibra total	7 g
Proteína	9 g
Carbohidratos	24 g
Potasio	503 mg



**La sopa de lentejas es un plato sencillo y delicioso como entrada o plato principal. Esta sopa es más baja en grasa y en sodio que las sopas enlatadas. ¡Disfrútela!**

# Entrees

**Quick Beef Casserole**

**Stir-fried Beef**

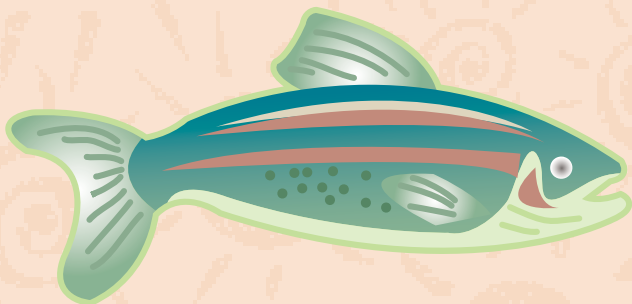
**Puerto Rican Yellow Plantain  
and Meat Casserole**

**Turkey Meatloaf**

**Chickadillo (Chicken Picadillo)**

**Chilean Corn and Meat Pie**

**Baked Tilapia With Tomatoes**





# Platos principales

**Cazuela de carne en un dos por tres**

**Lomo saltado**

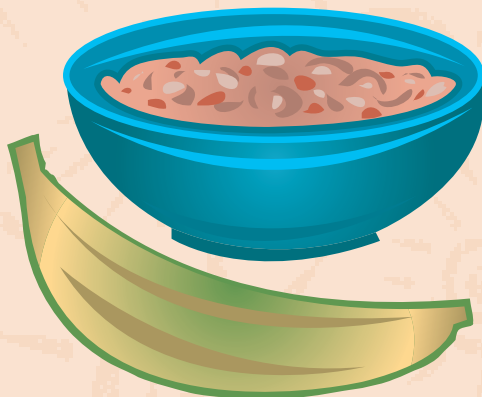
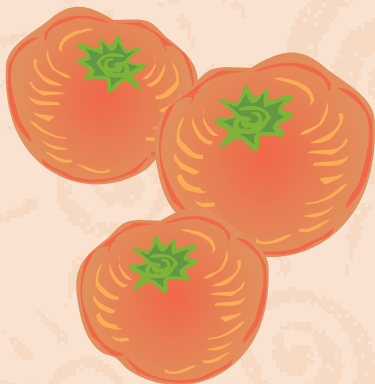
**Pastelón puertorriqueño de plátanos con carne molida**

**Rollo de pavo**

**Picadillo de pollo**

**Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo**

**Tilapia al horno con tomate**



# Quick Beef Casserole

- ½ pound lean ground beef
- 1 cup onion, chopped
- 1 cup celery, chopped
- 1 cup green pepper without seeds, cubed
- 3½ cups tomatoes, diced
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon paprika
- 1 cup frozen peas
- 2 small carrots, diced
- 1 cup uncooked rice
- 1½ cups water



1. In a skillet, brown the ground beef and drain off the fat.
2. Add the rest of the ingredients. Mix well.
3. Cook over medium heat and cover skillet until boiling.
4. Reduce to low heat and simmer for 35 minutes. Serve hot.

<b>Yield:</b>	<b>8 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1½ cups</b>
Calories	201
Total Fat	5 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	16 g
Sodium	164 mg
Total Fiber	3 g
Protein	9 g
Carbohydrates	31 g
Potassium	449 mg



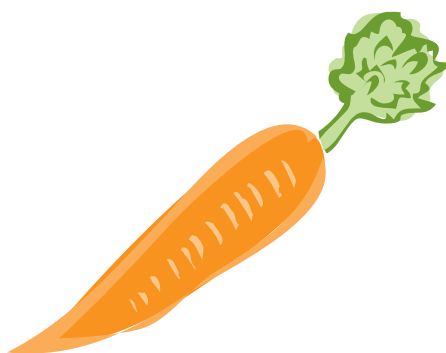
**Drain fat from cooked beef to lower the amount of fat and calories.**

# Cazuela de carne en un dos por tres

- ½ libra de carne molida de res, baja en grasa
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de apio, picado
- 1 taza de pimiento verde, sin semillas y cortado en cuadraditos
- 3½ tazas de tomates, cortados en cubitos
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimentón (páprika)
- 1 taza de arvejas (chícharos) congelados
- 2 zanahorias pequeñas, cortadas en cubitos
- 1 taza de arroz crudo
- 1½ tazas de agua



1. Ponga la carne molida a dorar en un sartén. Cuando esté lista, escurra la grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Cubra el sartén y cocine a fuego mediano hasta que hierva.
4. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar 35 minutos más. Sirva caliente.



<b>Sirve:</b>	<b>8 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1½ tazas</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	201
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	16 g
Sodio	164 mg
Fibra total	3 g
Proteína	9 g
Carbohidratos	31 g
Potasio	449 mg



Escurra la grasa que suelta la carne al cocinar para disminuir la cantidad de grasa y calorías.

# Stir-fried Beef

- 1½ pounds sirloin steak
- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 clove garlic, minced
- 1 teaspoon vinegar
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 2 large onions, sliced
- 1 large tomato, sliced
- 3 cups boiled potatoes, diced

1. Trim fat from steak and cut steak into small, thin pieces.
2. In a large skillet, heat oil and saute garlic until garlic is golden.
3. Add steak, vinegar, salt, and pepper. Cook for 6 minutes, stirring beef until brown.
4. Add onion and tomato. Cook until onion is transparent. Serve with boiled potatoes.

<b>Yield:</b>	<b>6 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1¼ cups</b>
Calories	274
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	56 g
Sodium	96 mg
Total Fiber	3 g
Protein	24 g
Carbohydrates	33 g
Potassium	878 mg



Vinegar and garlic give this easy-to-make dish its tasty zip.



# Lomo saltado

- 1½ libras de lomo de res
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cebollas grandes, rebanadas
- 1 tomate grande, rebanado
- 3 tazas de papas hervidas, cortadas en cubitos



1. Quite la grasa a la carne antes de cocinarla. Corte el resto en tiras delgadas y pequeñas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande y sofría el ajo hasta que esté dorado.
3. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta negra. Cocine 6 minutos más, moviendo la carne hasta que esté dorada.
4. Agregue las cebollas y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas hervidas.



<b>Sirve:</b>	<b>6 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>1¼ tazas</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	274
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	56 g
Sodio	96 mg
Fibra total	3 g
Proteína	24 g
Carbohidratos	33 g
Potasio	878 mg



El vinagre y el ajo le dan un rico sabor a este plato de fácil preparación.

# Puerto Rican Yellow Plantain and Meat Casserole

## Meat Filling Layer

- 1½ pounds lean ground beef
- 2 medium green peppers without seeds, chopped
- 1 medium yellow onion, chopped
- 3 bay leaves
- ¼ cup cilantro, chopped
- 1 cup low-sodium beef broth
- 5 ajicitos (tiny sweet peppers)
- ½ tablespoon annatto paste (achiote)
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 cup tomato sauce

## Dough

- 8 large yellow plantains, ripe and peeled
- 10 cups water
- 2 tablespoons olive oil

## Other Layers

- 5 egg whites, beaten
- 1½ cups cooked green beans
- ½ cup low-fat mozzarella, shredded

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Brown the meat in a large pot. Drain the fat and add the remaining filling ingredients. Cook over medium heat for 5 minutes. Set aside.
3. Boil the peeled plantains in 10 cups of water until soft, then drain. In a large bowl, mash the plantains, then add the olive oil. Mix well, making it into a soft dough. In a separate bowl, beat the egg whites until they are foamy.



<b>Yield:</b>	<b>12 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 square</b>
Calories	401
Total Fat	8 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	27 mg
Sodium	194 mg
Total Fiber	7 g
Protein	19 g
Carbohydrates	71 g
Potassium	1,315 mg

4. Spread half of the plantain dough in an 11" x 14" baking pan. Add a layer of the meat filling, egg whites, and half of the green beans.
5. Repeat these layers, and top with a final layer of plantains and egg whites. Sprinkle with the mozzarella cheese.
6. Bake for 20 minutes.



The natural sweetness of the plantains enhances the flavor of this Puerto Rican dish.

# Pastelón puertorriqueño de plátanos con carne molida

## Relleno de carne

- 1½ libras de carne de res molida, baja en grasa
- 2 pimientos verdes, sin semillas y picados finamente
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 3 hojas de laurel



- ¼ taza de cilantro (culantro), picado finamente
- 1 taza de caldo de res bajo en sal
- 5 ajicitos (*tiny chili peppers*)
- ½ cucharadita de pasta de achiote
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 taza de salsa de tomate

## Masa

- 8 plátanos maduros (amarillos) grandes, pelados
- 10 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Otras capas

- 5 claras de huevo
- 1½ tazas de habichuelas (vainitas) tiernas cocidas
- ½ taza de queso Mozzarella bajo en grasa, rallado

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. En un sartén grande sofría la carne molida. Escorra la grasa de la carne y agregue los demás ingredientes del relleno. Cocine sobre fuego mediano por 5 minutos más y retire del fuego.
3. Pele los plátanos maduros y hiérvalos en 10 tazas de agua hasta que estén muy blandos. Retírelos de la olla escurriendo el agua. En un tazón grande, aplaste los plátanos y añada el aceite de oliva. Mezcle bien hasta que se convierta en una masa suave. En otro recipiente, bata las claras de huevo hasta que estén espumosas.
4. Ponga la mitad de la mezcla de los plátanos en un molde para hornear de unos 28 x 35.5 centímetros (11 x 14 pulgadas). Agregue una capa de relleno de carne, la tercera parte de las claras de huevo batidas y la mitad de las habichuelas tiernas.
5. Repita estas tres capas: carne, clara de huevos y habichuelas. Agregue una última capa de masa de plátanos y ponga encima más clara de huevos batidos. Rocíe el queso Mozzarella sobre las claras de huevo.
6. Hornee por 20 minutos.



**La dulzura natural de los plátanos maduros resalta el sabor de este plato típico puertorriqueño.**

<b>Sirve:</b>	<b>12 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 pedazo</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	401
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	27 mg
Sodio	194 mg
Fibra total	7 g
Proteína	19 g
Carbohidratos	71 g
Potasio	1,315 mg

# Turkey Meatloaf

- 1 pound lean (7% fat) ground turkey
- ½ cup regular oats, dry
- 1 large egg
- 1 tablespoon onion, dehydrated, or 1 small onion, minced
- ¼ cup ketchup
- 2 celery stalks, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- ½ green pepper, seeded and diced



1. Preheat oven to 350 °F.
2. Combine all ingredients and mix well.
3. Bake in loaf pan for 25 minutes to an internal temperature of 165 °F.
4. Cut into five slices and serve.

<b>Yield:</b>	<b>5 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 slice (3 ounces)</b>
Calories	197
Total Fat	7 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	103 mg
Sodium	218 mg
Total Fiber	2 g
Protein	23 g
Carbohydrates	11 g
Potassium	336 mg



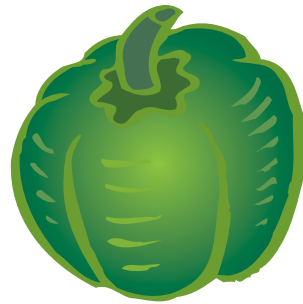
Enjoy a healthier version of an old dinner favorite.



# Rollo de pavo

- 1 libra de carne molida de pavo con poca grasa (7% de grasa)
- ½ taza de avena regular, seca
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña cortada en trocitos
- ¼ taza de salsa de tomate (*ketchup*)
- 2 tallos de apio, cortados finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ pimiento verde, sin semilla y cortado en cuadritos

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. Mezcle bien todos los ingredientes.
3. Hornee en un molde por 25 minutos, hasta que llegue a una temperatura interna de 75°C.
4. Corte en cinco rebanadas y sirva.



<b>Sirve:</b>	<b>5 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 rebanada de 3 onzas</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	197
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	103 mg
Sodio	218 mg
Fibra total	2 g
Proteína	23 g
Carbohidratos	11 g
Potasio	336 mg



Esta es una versión más saludable de un plato favorito bien conocido.

# Chickadillo (Chicken Picadillo)

- 1 pound chicken breast, boneless, skinless, cut into thin strips
- 2 teaspoons olive oil
- 1 large yellow onion, finely chopped
- 1 medium green pepper, finely chopped
- 1 medium red pepper, finely chopped
- 3 cloves garlic, mashed
- ½ cup no-salt-added tomato sauce
- ½ cup low-sodium chicken broth
- ½ cup fresh lemon juice
- ½ cup water
- ¼ teaspoon ground cumin
- 2 bay leaves
- ¼ cup golden raisins

## Garnishes

- fresh cilantro leaves
- 1 tablespoon capers, drained
- 2 tablespoons green olives, chopped



1. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat. Add the onion, peppers, and garlic, and saute until the vegetables are soft, about 5 minutes.
2. Add the chicken and stirfry for another 5 to 10 minutes, until the chicken has cooked through.
3. Add the tomato sauce, chicken broth, lemon juice, cumin, bay leaves, water, and raisins to the vegetables and chicken.
4. Cover the pan and reduce the heat. Simmer for 10 minutes or until the chicken is tender.
5. Remove the bay leaves and serve with brown rice and black beans. Garnish with fresh cilantro, capers, and olives.

<b>Yield:</b>	<b>6 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>¾ cup</b>
Calories	162
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	46 mg
Sodium	133 mg
Total Fiber	2 g
Protein	18 g
Carbohydrates	13 g
Potassium	380 mg



**This is a great dish to make when you are short on time.**

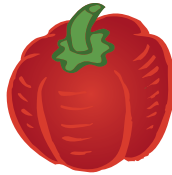
# Picadillo de pollo

- 1 libra de pechuga de pollo, sin el pellejo, cortada en tiritas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, picada finamente
- 1 pimiento verde mediano, sin semilla y picado finamente
- 1 pimiento rojo mediano, sin semilla y picado finamente
- 3 dientes de ajo, picados muy finamente
- ½ taza de salsa de tomate baja en sodio
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio

- ½ taza de jugo de limón fresco
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 hojas de laurel
- ¼ taza de pasas blancas

## Para adornar

- hojas de cilantro fresco
- 1 cucharadita de alcaparras, escurridas
- 2 cucharadas de aceitunas verdes, picadas



1. En un sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego moderado. Agregue la cebolla, los pimientos y el ajo y sofría hasta que estén suaves, alrededor de unos 5 minutos.
2. Agregue el pollo y sofría de 5 a 10 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocinado.
3. Agregue la salsa de tomate, el caldo de pollo, el jugo de limón, el comino, las hojas de laurel, el agua y las pasas.
4. Cubra el sartén, baje el fuego, y cocine por 10 minutos o hasta que el pollo esté suave.
5. Retire las hojas de laurel y sirva con arroz integral y frijoles negros. Adorne con cilantro fresco, alcaparras y aceitunas.

<b>Sirve:</b>	<b>6 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>¾ de taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	162
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	46 mg
Sodio	133 mg
Fibra total	2 g
Proteína	18 g
Carbohidratos	13 g
Potasio	380 mg



**Este platillo es ideal para cuando no hay mucho tiempo para cocinar.**

# Chilean Corn and Meat Pie

## Meat Mixture

- nonstick vegetable oil spray
- 4 ounces boneless, skinless chicken breast
- 8 ounces extra lean (5% fat) ground beef
- 1 green pepper, seeded and chopped
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ½ cup raisins
- 2 teaspoons olives, chopped

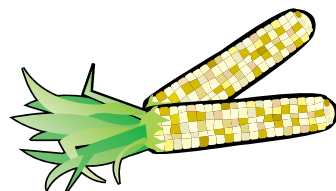
## Corn Topping

- ½ tablespoon canola oil
- ⅛ teaspoon paprika
- 1 medium onion, finely chopped
- 16 ounces corn kernels, thawed
- ½ cup fat-free milk
- ¾ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon dried basil

1. Preheat oven to 400 °F.
2. Spray skillet with vegetable oil spray; place over medium heat until hot. Cook chicken breast 4 minutes on each side. Remove from skillet and shred the chicken with a fork. Set aside.
3. Put beef in same skillet; cook, stirring constantly, until no longer pink. Stir in the green pepper, black pepper, raisins, and olives. Spoon the mixture into an 8" x 8" baking dish.\* Arrange the chicken on top of the mixture in the dish.
4. Combine oil and paprika in same skillet; place over medium heat until hot. Add onion and cook, stirring frequently, until soft and translucent, about 5 minutes. While onion is cooking, combine thawed corn, milk, cumin, salt, pepper, and basil in blender; puree.
5. Add pureed corn mixture to cooked onion in skillet; mix well. Continue cooking 5 minutes. Spoon the corn mixture over the meat mixture in the baking dish. Bake until bubbly and nicely browned, 35 to 40 minutes.

<b>Yield:</b>	<b>4 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>¼ of pie</b>
Calories	251
Total Fat	6 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	48 mg
Sodium	69 mg
Total Fiber	3 g
Protein	21 g
Carbohydrates	31 g
Potassium	592 mg

\*If you prefer, divide the mixture into four servings and bake in four small ovenproof bowls.



Serve with lettuce and tomato salad for a complete meal.



# Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo

## Relleno de carne

- Aceite vegetal en spray
- 1 pechuga de pollo de 4 onzas, sin pellejo
- 8 onzas de carne de res molida, baja en grasa (5% de grasa) (*extra lean*)
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado en cuadraditos
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de pasas
- 2 cucharaditas de aceitunas, picadas



## Puré de maíz

- ½ cucharadita de aceite de canola
- ⅛ cucharadita de pimentón (páprika)
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 16 onzas de granos de maíz, descongelados
- ½ taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de albahaca seca

1. Precaliente el horno a 204°C.
2. Rocíe un sartén con aceite vegetal en spray y caliente el sartén a fuego mediano. Cocine las pechugas del pollo por 4 minutos a cada lado. Retire el pollo del sartén y desmenúcelo con un tenedor. Ponga a un lado.
3. En el mismo sartén, cocine la carne moviéndola constantemente hasta que esté completamente dorada. Agregue el pimiento verde, la pimienta negra, las pasas y las aceitunas. Vierta la mezcla de carne en un molde cuadrado para hornear\* de 20 x 20 centímetros (8 x 8 pulgadas). Coloque el pollo desmenuzado sobre la mezcla de carne.
4. En el mismo sartén, combine el aceite y el pimentón. Coloque el sartén sobre fuego mediano hasta que se caliente. Agregue la cebolla y cocínela unos 5 minutos, removiéndola frecuentemente hasta que esté suave y transparente. Mientras se cocina la cebolla, mezcle el maíz, la leche, comino, albaca, sal y pimienta en una licuadora hasta que se convierta en puré.
5. Agregue el puré de maíz a la cebolla en el sartén y mézclelo bien. Cocine por 5 minutos más. Vierta el puré de maíz sobre la mezcla de carne repartiéndolo en forma pareja sobre el molde para hornear. Hornee unos 35 a 40 minutos hasta que la superficie esté dorada.

\*Si prefiere, divida la mezcla en cuatro porciones y hornéelas en fuentes individuales que se puedan meter en el horno.

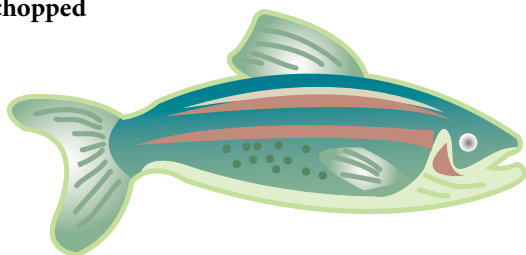


**Sirva el pastel con ensalada de lechuga y tomate y tendrá una comida completa.**

<b>Sirve:</b>	<b>4 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>¼ de pastel</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	251
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	48 mg
Sodio	69 mg
Fibra total	3 g
Proteína	21 g
Carbohidratos	31 g
Potasio	592 mg

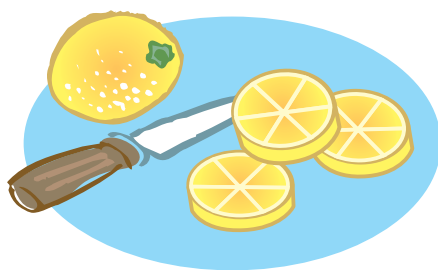
# Baked Tilapia With Tomatoes

- nonstick vegetable oil spray
- 4 tilapia fillets
- 4 medium tomatoes, peeled and chopped
- 2 tablespoons olive oil
- 1½ teaspoons thyme
- ¼ cup pitted black olives, diced
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 2 cloves garlic, minced
- ½ cup red onion, diced
- 1 tablespoon lime juice
- parsley and lemon wedges for garnish



1. Preheat oven to 400 °F.
2. Spray baking dish with vegetable oil spray.
3. Arrange fillets in the baking dish. The dish should be large enough so the fillets do not overlap.
4. Mix remaining ingredients in a bowl.
5. Spoon the tomato mixture evenly over the fillets.
6. Bake uncovered 15 to 20 minutes or until the fish flakes easily with a fork.
7. Garnish with parsley and a lemon wedge.

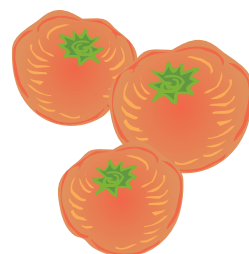
<b>Yield:</b>	<b>4 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 fillet</b>
Calories	265
Total Fat	16 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	58 mg
Sodium	172 mg
Total Fiber	3 g
Protein	22 g
Carbohydrates	9 g
Potassium	635 mg



**This dish is easy to prepare, low in calories, and economical.**

# Tilapia al horno con tomate

- aceite vegetal en spray
- 4 filetes de tilapia (tipo de pescado)
- 4 tomates medianos, pelados y picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ cucharaditas de tomillo
- ¼ taza de aceitunas negras sin semilla, en pedacitos
- ¼ cucharadita de pimienta roja
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ taza de cebolla roja, cortada en cuadritos
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- perejil y rodajas de limón para adornar



1. Precaliente el horno a unos 204°C.
2. Engrase un recipiente para hornear con aceite vegetal en spray.
3. Coloque los filetes en el recipiente. Asegúrese que los filetes no queden unos encima de otros.
4. Mezcle los demás ingredientes en un tazón.
5. Vierta la mezcla de los tomates sobre los filetes repartiéndola en forma pareja.
6. Hornee sin cubrir de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se pueda cortar fácilmente con un tenedor.
7. Adorne con hojas de perejil y rodajas de limón verde.



<b>Sirve:</b>	<b>4 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 filete</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	265
Grasa total	16 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	58 mg
Sodio	172 mg
Fibra total	3 g
Proteína	22 g
Carbohidratos	9 g
Potasio	635 mg

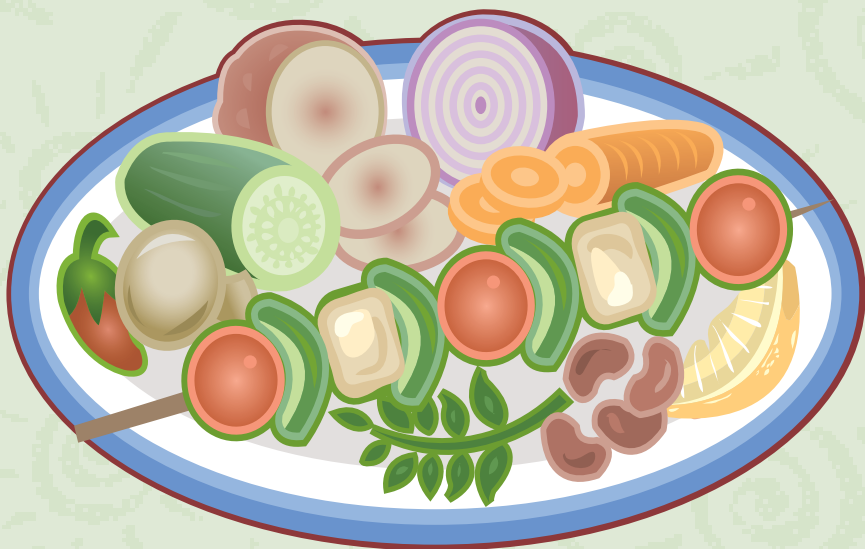
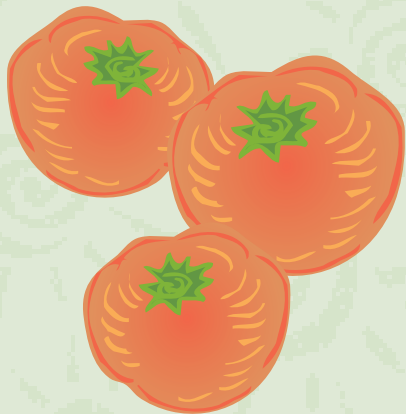


**Esta receta deliciosa es fácil de preparar, baja en calorías y al alcance del bolsillo.**

# Vegetarian

**Maria's Veggie Wrap**

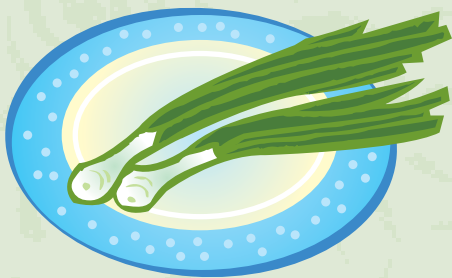
**Quinoa and Black  
Bean Salad**





# Comida vegetariana

**El burrito vegetariano  
de María**



**Ensalada de quínoa  
con frijoles negros**



# Maria's Veggie Wrap

- 1 medium red bell pepper, seeded and sliced
- 1 medium yellow pepper, seeded and sliced
- 1 onion, sliced
- 1 teaspoon canola oil
- 1 can (15 ounces) low-sodium black beans, drained and rinsed
- ½ avocado, peeled and diced
- juice from 1 lime
- ½ cup chopped fresh cilantro
- 1 teaspoon chili powder (*optional*)
- 1 cup fat-free sour cream
- 4 8-inch whole-wheat tortillas
- 8 tablespoons Fresh Salsa (see page 46)

1. In a nonstick pan, saute the peppers and onion in the canola oil for 5 minutes over medium heat. Add beans, stir well. Reduce heat to low and simmer about 5 minutes, then set aside.
2. In a small bowl, combine the avocado, lime juice, cilantro, and chili powder. Reserve half of the mixture for topping.
3. Add sour cream to beans and mix well.
4. Warm tortillas in the microwave or in a pan on the stovetop.
5. Fill a warmed tortilla with ¼ bean mixture and ¼ avocado mixture. Drizzle 2 tablespoons of salsa over the bean and avocado mixture.
6. Fold ends of the tortilla over. Roll up to make wraps. Top the veggie wraps with remaining avocado mixture. Follow this process for three other wraps.

<b>Yield:</b>	<b>4 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 wrap</b>
Calories	367
Total Fat	6 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	318 mg
Total Fiber	14 g
Protein	16 g
Carbohydrates	66 g
Potassium	976 mg

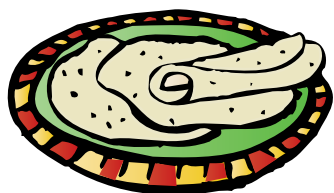


**This tasty wrap is chock-full of yummy beans and vegetables and provides a great source of fiber.**

# El burrito vegetariano de María

- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y picado
- 1 cebolla, pelada y cortada en tajadas
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos del líquido y enjuagados en agua
- ½ aguacate (palta), pelado y cortado en cubitos
- Jugo de un limón verde
- ½ taza de cilantro (culantro) fresco, picado
- 1 cucharadita de chile en polvo (*opcional*)
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 4 tortillas (de 8 pulgadas) de trigo entero
- 8 cucharadas de salsa estilo pico de gallo (vea la página 47)

1. En un sartén en el que la comida no se pegue, saltee los pimientos y la cebolla en el aceite de canola por 5 minutos sobre fuego mediano. Añada los frijoles y mezcle bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por unos 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aguacate (palta), jugo de limón, cilantro y chile en polvo. Divida la mezcla en dos y ponga la mitad a un lado para al final echarla encima de los burritos rellenos.
3. Agregue la crema agria a los frijoles y mézclelos bien.
4. Caliente las tortillas en el microondas o en un sartén sobre una hornilla.
5. Rellene una de las tortillas caliente con  $\frac{1}{4}$  de la mezcla de frijoles y  $\frac{1}{4}$  de la mezcla de aguacate. Ponga 2 cucharadas de pico de gallo sobre esta mezcla.
6. Doble las orillas de arriba y de abajo de la tortilla encima del relleno. Enrolle el resto de la tortilla para hacer un burrito. Repita el proceso con las tres tortillas restantes.



**Este exquisito burrito es repleto de ricos frijoles y verduras y es una gran fuente de fibra.**

<b>Sirve:</b>	<b>4 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 burrito</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	367
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	318 mg
Fibra total	14 g
Proteína	16 g
Carbohidratos	66 g
Potasio	976 mg

# Quinoa and Black Bean Salad

- ½ cup dry quinoa
- 1½ cups water
- 1½ tablespoons olive oil
- 3 tablespoons lime juice
- ¼ teaspoon cumin
- ¼ teaspoon ground coriander (dried cilantro seeds)
- 2 tablespoons cilantro, chopped
- 2 medium scallions, minced
- 1 can (15 ounces) black beans, rinsed and drained
- 2 cups tomato, chopped
- 1 medium red bell pepper, chopped
- 1 medium green bell pepper, chopped
- 2 fresh green chilis (or to taste), minced
- black pepper (to taste)

1. Rinse the quinoa in cold water. Boil water in a saucepan, then add the quinoa. Return to boil, then simmer until the water is absorbed, 10 to 15 minutes. Cool for 15 minutes.
2. While quinoa is cooking, mix olive oil, lime juice, cumin, coriander, chopped cilantro, and scallions in a small bowl, and set aside.
3. Combine chopped vegetables with the black beans in a large bowl, and set aside.
4. Once quinoa has cooled, combine all ingredients and mix well. Cover and refrigerate until ready to serve.

<b>Yield:</b>	<b>6 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 cup</b>
Calories	208
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	284 mg
Total Fiber	7 g
Protein	9 g
Carbohydrates	34 g
Potassium	619 mg



This delightful chilled salad could be a great main entree or side dish.



# Ensalada de quínoa con frijoles negros

- ½ taza de quínoa seca
- 1½ tazas de agua
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de semillas secas de cilantro (*coriander*)
- 2 cucharaditas de cilantro, picado
- 2 cebollines pequeños, finamente picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y sin el líquido
- 2 tazas de tomate, picado
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y picado
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 2 ajís (chiles) verdes (al gusto), sin semillas y picados finamente
- pimienta negra, al gusto

1. Enjuague la quínoa en agua helada. En una olla, ponga a hervir el agua y luego agregue la quínoa. Cuando vuelva a hervir el agua, reduzca el fuego y cocine lentamente de 10 a 15 minutos hasta que el agua se seque. Deje enfriar unos 15 minutos.
2. Mientras se cocina la quínoa, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón verde, el comino, la semilla seca del cilantro (*coriandro*), el cilantro picado y los cebollines en un tazón y ponga a un lado.
3. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado.
4. Cuando la quínoa se haya enfriado, mézclela bien con los demás ingredientes. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.



<b>Sirve:</b>	<b>6 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	208
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	284 mg
Fibra total	7 g
Proteína	9 g
Carbohidratos totales	34 g
Potasio	619 mg



**Esta nutritiva ensalada puede servirse como plato principal o como acompañante.**

# Side Dishes and Sauces

**Brazilian Rice**

**Fresh Cabbage and  
Tomato Salad**

**Grilled Vegetable Kabobs**

**Chayote Salad With  
Lemony Hot Sauce**

**Spinach Corn Casserole**

**Fresh Salsa**

**Argentinean Chimichurri Sauce**



# Acompañantes, salsas y aderezos

**Arroz brasileño**

**Ensalada de repollo  
(col) y tomate**



**Pinchos de vegetales a la parrilla**

**Ensalada de chayote en  
salsa picante de limón**

**Cazuela de maíz y espinacas**

**Pico de gallo**

**Chimichurri argentino**



# Brazilian Rice

- nonstick vegetable oil spray
- 2 12-ounce boxes of frozen spinach, thawed
- 1 cup cooked brown rice
- 2 tablespoons olive oil
- 1 cup liquid egg-white substitute
- $\frac{3}{4}$  cup shredded fat-free mozzarella cheese
- 1 cup fat-free milk
- $\frac{1}{2}$  medium onion, chopped
- $\frac{1}{2}$  tablespoon low-sodium Worcestershire sauce
- $\frac{1}{4}$  teaspoon dried marjoram
- $\frac{1}{4}$  teaspoon dried thyme
- $\frac{1}{4}$  teaspoon dried rosemary

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Spray a 2-quart baking dish with vegetable oil spray.
3. Place thawed spinach in a colander and press to remove excess water.
4. Place the spinach in a large mixing bowl and add remaining ingredients. Mix until combined.
5. Transfer the mixture to the baking dish and place in the preheated oven. Bake for 30 minutes.
6. Cut the casserole into eight squares and serve. This casserole can be prepared 1 day in advance and refrigerated.

<b>Yield:</b>	<b>8 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b><math>\frac{3}{4}</math> cup</b>
Calories	137
Total Fat	6 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	6 mg
Sodium	186 mg
Total Fiber	3 g
Protein	10 g
Carbohydrates	12 g
Potassium	309 mg



A fruit salad would be a great addition to this dish.



# Arroz brasileño

- Aceite vegetal en spray
- 2 cajas (de 12 onzas cada una) de espinacas congeladas, previamente descongeladas
- 1 taza de arroz integral cocinado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de sustituto de huevo (*egg substitute*)
- $\frac{3}{4}$  taza de queso Mozzarella sin grasa desmenuzado
- 1 taza de leche descremada
- $\frac{1}{2}$  cebolla mediana, picada
- $\frac{1}{2}$  cucharada de salsa inglesa (*Worcestershire*) baja en sodio
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de mejorana seca o en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de tomillo seco o en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de romero seco o en polvo

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. Con el aceite vegetal en spray, rocíe un molde grande de hornear (con capacidad para 8 tazas o  $\frac{1}{2}$  galón).
3. Coloque las espinacas en un colador y presione para escurrirlas hasta quitarles el exceso de agua.
4. Ponga las espinas en un tazón grande y mézclela bien con los ingredientes restantes.
5. Coloque la mezcla en el molde para hornear, previamente engrasado y hornee por 30 minutos.
6. Corte la casuela de arroz brasileño en ocho pedazos y sirva. Este platillo se puede preparar el día anterior y guardar en el refrigerador.



<b>Sirve:</b>	<b>8 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b><math>\frac{3}{4}</math> de taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	137
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	6 mg
Sodio	186 mg
Fibra total	3 g
Proteína	10 g
Carbohidratos	12 g
Potasio	309 mg



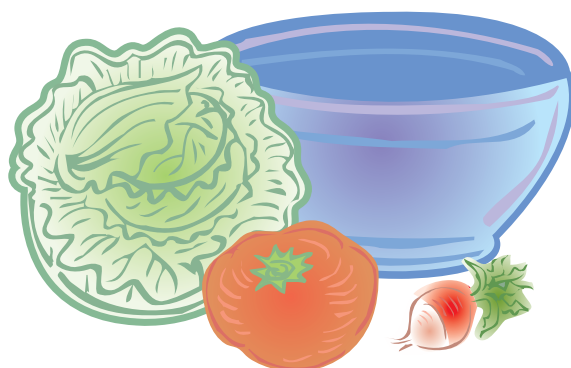
Agregue una ensalada de frutas a este delicioso plato saludable.

# Fresh Cabbage and Tomato Salad

- 1 small head cabbage, sliced thinly
- 2 medium tomatoes, cut in cubes
- 1 cup sliced radishes
- ¼ teaspoon salt
- 2 teaspoons olive oil
- 2 tablespoons rice vinegar (or lemon juice)
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon red pepper
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped



1. In a large bowl, mix together the cabbage, tomatoes, and radishes.
2. In another bowl, mix together the rest of the ingredients and pour over the vegetables.



<b>Yield:</b>	<b>8 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 cup</b>
Calories	41
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	88 mg
Total Fiber	3 g
Protein	2 g
Carbohydrates	7 g
Potassium	331 mg

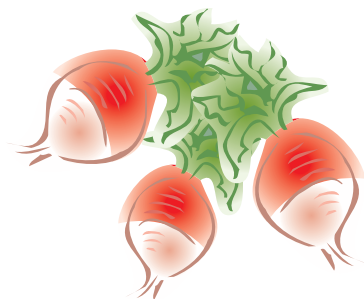


**Tempt your children to eat more vegetables with this refreshing, tasty salad.**

# Ensalada de repollo (col) y tomate

- 1 repollo pequeño, rebanado finamente
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos cortados en tajaditas
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

1. Mezcle el repollo, los tomates y los rábanos en un recipiente grande.
2. Mezcle los demás ingredientes en otro recipiente y viértalos luego sobre los vegetales.



<b>Sirve:</b>	<b>8 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>1 taza</b>
<b>Cada porción provee:</b>	
Calorías	41
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	88 mg
Fibra total	3 g
Proteínas	2 g
Carbohidratos	7 g
Potasio	331 mg



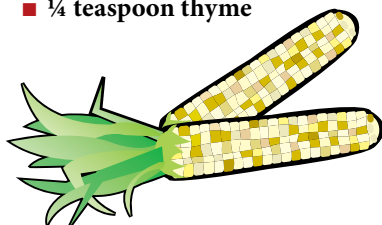
Anime a sus niños a comer mas vegetales saboreando esta refrescante y crujiente ensalada.

# Grilled Vegetable Kabobs

- 2 medium zucchini
- 2 medium yellow squash
- 2 red or green bell peppers, seeded
- 2 medium red onions
- 16 cherry tomatoes
- 8 ounces fresh mushrooms
- 2 medium ears sweet corn
- nonstick vegetable oil spray

## Sauce

- ½ cup balsamic vinegar
- 2 tablespoons mustard
- 3 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon thyme

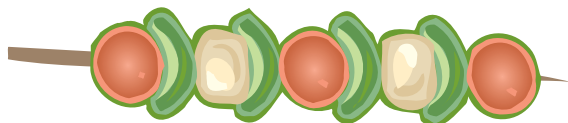


1. Rinse all the vegetables.
2. Cut zucchini, squash, and bell peppers into 2-inch chunks. Cut red onions into wedges. Combine the cut vegetables with the tomatoes and mushrooms in a bowl.
3. Cut the corn into 1-inch pieces and cook in boiling water for about 10 minutes. Add the cooked corn to the other vegetables.
4. Mix the vinegar, mustard, garlic, and thyme for the sauce.
5. Toss vegetables in the sauce and thread vegetables onto skewers.\*
6. Before starting the grill, spray it with vegetable oil spray. Place the skewers on the grill over medium heat. Baste occasionally with extra sauce.
7. Grill 20 minutes or until tender.

\*You can cook the vegetables in foil instead of using skewers. Divide the vegetables in half and wrap them in foil. Grill for about 30 minutes or until tender.

If you use wooden skewers, soak them in water for 30 minutes before using.

<b>Yield:</b>	<b>8 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 kabob</b>
Calories	73
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	107 mg
Total Fiber	4 g
Protein	4 g
Carbohydrates	4 g
Potassium	515 mg



**Let the kids help make these colorful kabobs.**



# Pinchos de vegetales a la parrilla

- 2 calabacines italianos (*zucchini*) medianos
- 2 chayotes amarillos (*squash*) medianos
- 2 pimientos verdes o rojos
- 2 cebollas rojas medianas
- 16 tomates cerezos (tomates enanos)
- 8 onzas de champiñones frescos
- 2 mazorcas medianas de maíz dulce
- aceite vegetal en spray

## Aderezo

- ½ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de mostaza
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- ¼ cucharadita de tomillo

1. Lave todos los vegetales con agua.
2. Corte en pedazos de 5 centímetros (2 pulgadas) los calabacines, el chayote y los pimientos. Corte la cebolla roja en cuatro trozos. En un tazón, mezcle las verduras cortadas con los tomates y los champiñones frescos.
3. Corte el maíz en pedazos de 2.5 centímetros y cocine en agua hirviendo por 10 minutos. Añada los pedazos de maíz cocinado a las demás verduras.
4. Mezcle el vinagre, la mostaza, ajo y tomillo en un tazón pequeño para hacer el aderezo.
5. Vierta las verduras en el aderezo y ensarte los vegetales en palillos\* o espadillas.
6. Antes de encender la parrilla, rocíele el aceite vegetal en spray. Coloque los pinchos en la parrilla sobre fuego moderado. De vez en cuando, añada un poco más del aderezo sobrante.
7. Ase los pinchos por 20 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

\*Puede cocinar las verduras en papel aluminio en vez de usar los palillos. Divida la mitad de las verduras y envuélvalas en el papel. Áselas por 30 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

Si usa palillos de madera, remójelos en agua por media hora antes de usarlos.



**Sus niños pueden ayudar a preparar estos pinchos coloridos.**

<b>Sirve:</b>	<b>8 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 pincho</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	73
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	107 mg
Fibra total	4 g
Proteína	4 g
Carbohidratos	16 g
Potasio	515 mg

# Chayote Salad With Lemony Hot Sauce

- 2 malagueta peppers, drained and finely chopped\*
- ½ cup onion, finely chopped
- 1½ teaspoons garlic, minced
- ¼ cup lemon juice
- 2 teaspoons olive oil
- 3 small chayote squash or yellow summer squash, peeled, seeded, and sliced
- ½ cup red bell pepper, seeded and chopped
- ½ cup green bell pepper, seeded and chopped
- 2 medium plum tomatoes, diced
- ¼ teaspoon ground black pepper

1. Combine the malagueta peppers in a food processor or blender and process them until the mixture is a thick paste.
2. Gradually add half of the chopped onion and garlic and continue to process, scraping the sides of the container to blend all ingredients into the paste. Add the lemon juice and process again to mix.
3. Transfer the sauce to a glass bowl, cover with plastic wrap, and allow the mixture to stand for 30 minutes.
4. In a large heavy skillet, heat the olive oil over medium heat. Add the remaining onion and minced garlic. Saute for 2 minutes, add the chayote or summer squash, and continue to saute, stirring occasionally for about 5 minutes.
5. Add the red and green peppers and allow to cook for another 5 minutes. Add the black pepper and remove the pan from the heat.
6. Place the sauteed vegetables in the refrigerator and chill for 2 hours.
7. When ready to serve, arrange the vegetables on a large platter and drizzle with a small amount of sauce. Sprinkle with the chopped tomato for added color. Add black pepper as desired.

<b>Yield:</b>	<b>6 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 cup</b>
Calories	68
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	332 mg
Total Fiber	5 g
Protein	2 g
Carbohydrates	12 g
Potassium	393 mg

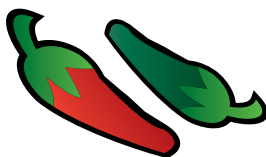
\*Malagueta peppers are a pickled hot pepper used in traditional Brazilian cooking. They can be found in some Latin American markets.



**This traditional salad is tasty and easy to make.**

# Ensalada de chayote en salsa picante de limón

- 2 chiles Malagueta,\* sin semillas, enjuagados y cortados finamente
- ½ taza de cebolla, finamente picada
- 1½ cucharaditas de ajo, finamente picado
- ¼ de taza de jugo fresco de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 chayotes pequeños o amarillos, pelados, sin semillas y cortados en rodajas
- ½ taza de pimiento rojo, sin semillas y picado
- ½ taza de pimiento verde, sin semillas y picado
- 2 tomates medianos, cortados en cubos
- ¼ cucharadita de pimienta negra



1. En un procesador de alimentos o en una licuadora mezcle los chiles malagueta hasta formar una pasta gruesa.
2. Gradualmente, agregue al procesador la mitad de la cebolla picada y el ajo. Desprenda lo que se queda pegado a los lados del procesador y agréguelo a la mezcla. Añada el jugo de limón al procesador y continúe mezclando.
3. Vierta esta salsa en un tazón de vidrio, cúbralo con papel plástico y déjela reposar por 30 minutos.
4. En un sartén grande, caliente sobre fuego moderado el aceite de oliva. Agregue el resto de la cebolla y el ajo. Saltee por 2 minutos, agregue los chayotes y continúe salteando y moviéndolo ocasionalmente por unos 5 minutos más.
5. Agregue los pimientos picados y cocine otros 5 minutos. Agregue la pimienta negra y retire el sartén del fuego.
6. Ponga las verduras en un recipiente y coloque en el refrigerador. Deje enfriar unas 2 horas.
7. Para servir las verduras colóquelas en un recipiente grande y rocíelas con la salsa picante. Para agregarle más color añada los tomates cortados en cubos.

\*Los chiles Malagueta son chiles encurtidos usados en platillos brasileños tradicionales. Se encuentran en algunos mercados o bodegas latinas.

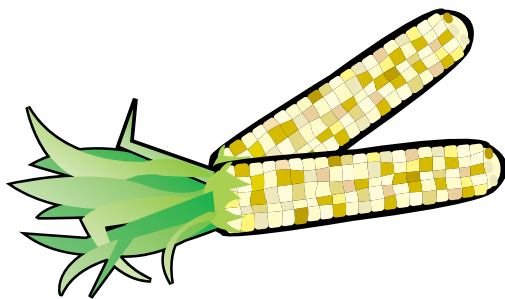


**Esta ensalada típica es deliciosa y sencilla de preparar.**

<b>Sirve:</b>	<b>6 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	68
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	332 mg
Fibra total	5 g
Proteína	2 g
Carbohidratos	12 g
Potasio	393 mg

# Spinach Corn Casserole

- 1 16-ounce package chopped frozen spinach
- ½ cup minced white onion
- ¼ cup chopped green onions
- 2 14¾-ounce cans creamed corn
- 1 tablespoon canola oil
- 2 teaspoons vinegar
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper



## Topping

- ½ cup toasted bread crumbs
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese

1. Preheat oven to 400 °F. Warm frozen spinach in a saucepan over medium heat. Drain excess liquid.
2. Combine spinach, onions, creamed corn, canola oil, vinegar, salt, and pepper in a casserole dish.
3. Spread bread crumbs and Parmesan cheese over top of casserole. Bake for 20 to 30 minutes.

<b>Yield:</b>	<b>12 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>½ cup</b>
Calories	100
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	419 mg
Total Fiber	3 g
Protein	4 g
Carbohydrates	18 g
Potassium	233 mg



Your children will enjoy this tasty corn dish.



# Cazuela de maíz y espinacas

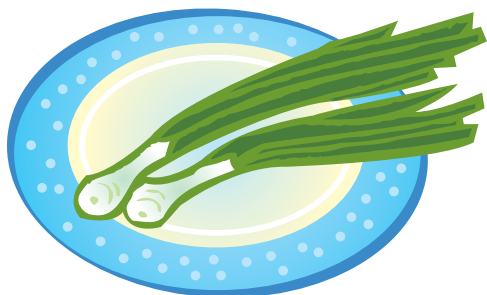
- 1 paquete de 16 onzas de espinacas congeladas
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- ¼ taza de cebollines, picados
- 2 latas (14¾ onzas) crema de maíz
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra



## Aderezo

- ½ taza de migas de pan tostado
- 2 cucharadas de queso parmesano molido

1. Precaliente el horno a 204°C. En una cacerola, caliente las espinacas congeladas a fuego moderado. Escorra el exceso de agua de las espinacas.
2. En un molde de hornear, mezcle las espinacas, la cebolla, la crema de maíz, el aceite de canola, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocié las migas de pan y el queso parmesano sobre la mezcla de espinacas con maíz. Hornee de 20 a 30 minutos.



<b>Sirve:</b>	<b>12 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>½ taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	100
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	419 mg
Fibra total	3 g
Proteína	4 g
Carbohidratos	18 g
Potasio	233 mg



Sus niños disfrutarán este sabroso platillo de maíz.

# Fresh Salsa

- 6 tomatoes, preferably Roma (or 3 large tomatoes), diced
- ½ medium onion, finely chopped
- 1 clove garlic, finely minced
- 2 serrano or jalapeño peppers, finely chopped
- 3 tablespoons fresh cilantro, chopped
- juice of 1 lime
- ⅛ teaspoon oregano, finely crushed
- ⅛ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon pepper
- ½ avocado (black skin), diced

1. Combine all of the ingredients in a glass or stainless steel bowl.
2. Serve immediately or refrigerate and serve within 4 or 5 hours.



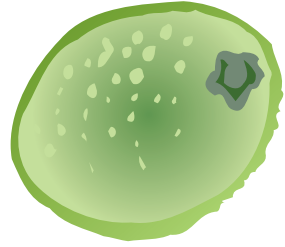
<b>Yield:</b>	<b>8 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>½ cup</b>
Calories	42
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	44 mg
Total Fiber	2 g
Protein	1 g
Carbohydrates	7 g
Potassium	337 mg



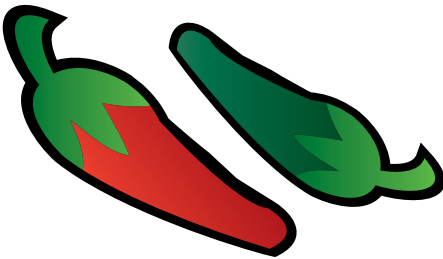
**Fresh herbs add flavor—so you can use less salt.**

# Pico de gallo

- 6 tomates, preferiblemente tipo Roma (o 3 tomates grandes), cortados en cubitos pequeños
- ½ cebolla mediana, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 2 chiles serranos o jalapeños, picados finamente
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- jugo de 1 limón verde
- ⅓ cucharadita de orégano, picado finamente
- ⅓ cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta
- ½ aguacate (palta) de cáscara negra, cortado en cubos



1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio o de acero inoxidable.
2. Sirva inmediatamente o refrigere y sirva dentro de las 4 ó 5 horas siguientes.



<b>Sirve:</b>	<b>8 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>½ taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	42
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	44 mg
Fibra total	2 g
Proteína	1 g
Carbohidratos	7 g
Potasio	337 g



Las hierbas frescas le añaden sabor a esta receta, por lo que puede usar menos sal.

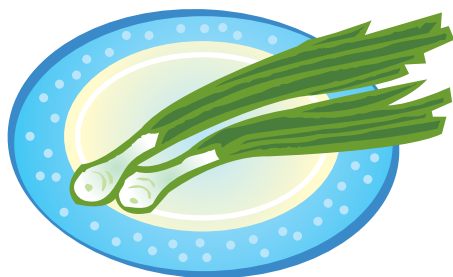
# Argentinean Chimichurri Sauce

- 1 cup flat-leaf parsley, lightly packed and chopped without the stalks
- 4 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon peppercorn, freshly ground
- ½ teaspoon chili pepper flakes
- 1 tablespoon dried oregano
- 2 tablespoons green onion, minced
- ½ cup olive oil
- ¾ cup vinegar
- 3 tablespoons fresh lemon juice
- ¼ cup water



1. Place all the ingredients in a blender or food processor and pulse until well chopped, but not pureed. Place in a glass container.
2. Spoon the sauce over grilled meats, poultry, seafood, or vegetables. This sauce can also be used as a marinade.

<b>Yield:</b>	<b>12 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>3 tablespoons</b>
Calories	88
Total Fat	9 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	30 mg
Total Fiber	0 g
Protein	0 g
Carbohydrates	2 g
Potassium	52 mg



This popular low-sodium sauce adds great flavor to meats and vegetables.



# Chimichurri argentino

- 1 taza de perejil de hoja ancha sin los tallos, finamente picado
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra en grano, molida al instante
- 1/2 cucharadita de chile (ají) picante seco
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharadas de cebollines o cebollas largas, machacadas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3/4 taza de vinagre
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 taza de agua



1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, o pique todo con un cuchillo hasta que quede finamente picado pero no como puré. Coloque en un recipiente de vidrio.
2. Sirva esta salsa sobre carnes a la parrilla, pollo, pescado o vegetales. También puede usarla como aderezo.



<b>Sirve:</b>	<b>12 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>3 cucharadas</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	88
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Fibra total	0 g
Proteína	0 g
Carbohidratos	2 g
Potasio	52 mg



Esta salsa popular baja en sodio le agregará un excelente sabor a sus carnes y vegetales.

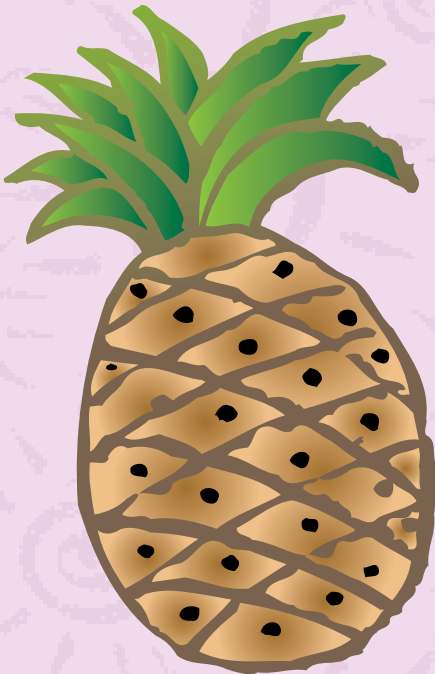
# Desserts and Beverage

**Pear in Orange Sauce**

**Classic Honey Flan**

**Cherry Pineapple Delight**

**Strawberry Banana Yogurt Parfait**



# Postres y Bebidas

**Peras en jugo de naranja**

**Flan clásico en miel**

**Delicia de cereza con piña**

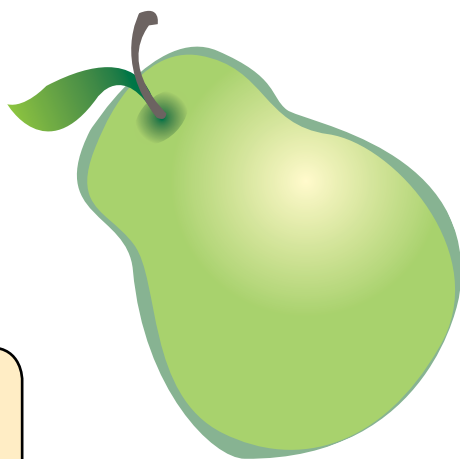
**Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas**



# Pear in Orange Sauce

- 4 small pears
- $\frac{3}{4}$  cup 100% orange juice
- 4 teaspoons sugar

1. Peel the pears and steam in a double boiler for 15 minutes.
2. Mix sugar and orange juice and cook over low flame for 5 minutes. Cool for 5 minutes.
3. Place steamed pears on individual plates. Pour  $\frac{1}{4}$  juice mixture over each and serve.



**Yield:** 4 servings

**Serving size:** 1 pear

Calories	69
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Total Fiber	2 g
Protein	1 g
Carbohydrates	18 g
Potassium	142 mg



This tangy dessert is a great way to increase your family's fruit intake.



# Pera en jugo de naranja

- 4 peras pequeñas
- $\frac{3}{4}$  de taza de jugo puro de naranja
- 4 cucharaditas de azúcar

1. Pele las peras y póngalas en un recipiente. Cocínelas a baño de María por 15 minutos.
2. Mezcle el azúcar y el jugo de naranja y cocínelos a fuego muy lento de 5 a 6 minutos. Enfríelo por 5 minutos.
3. Coloque las peras en platos individuales, vierta  $\frac{1}{4}$  del jugo sobre cada una y sírvalas.



<b>Sirve:</b>	<b>4 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 pera</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	69
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Fibra total	2 g
Proteína	1 g
Carbohidratos	18 g
Potasio	142 mg



La dulzura de este postre bajo en calorías es un deleite para aumentar el consumo de frutas de su familia.

# Classic Honey Flan

- 1 large whole egg
- ½ cup egg substitute
- nonstick vegetable oil spray
- 1½ cups fat-free milk
- ¼ cup plus 3 tablespoons honey
- 1 teaspoon vanilla
- ½ teaspoon grated lemon zest
- ½ teaspoon ground cinnamon

1. Preheat oven to 325 °F.
2. Place saucepan with water on stove over medium-high heat and allow to come to a boil.
3. Spray four ovenproof custard cups with vegetable oil spray.
4. Combine the whole egg, egg substitute, milk, ¼ cup plus 1 tablespoon of honey, grated lemon zest, and vanilla. Beat until mixed, but not foamy.
5. In a separate bowl, combine 2 tablespoons of honey and cinnamon, and mix to blend.
6. Place the custard cups in a baking dish large enough to accommodate them, plus the water bath. Spoon ½ tablespoon of honey and cinnamon into each custard cup. Divide the egg mixture equally into each custard cup.
7. Place the baking dish on the rack in the middle of the oven and pour the boiling water into the baking dish to a depth of 1 inch, taking care not to let the water splash the flan. Bake for 45 minutes or until a knife blade comes out clean when inserted.
8. Serve warm or cold. Before serving, loosen the edges with a knife or spatula and invert onto individual dessert plates.

<b>Yield:</b>	<b>4 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>½ cup</b>
Calories	199
Total Fat	2 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	55 mg
Sodium	114 mg
Total fiber	0 g
Protein	8 g
Carbohydrates	40 g
Potassium	235 mg



**A heart healthy twist to a classic dessert.**

# Flan clásico en miel

- 1 huevo grande entero
- ½ taza de sustituto de huevo (*egg substitute*)
- Aceite vegetal en spray
- 1½ tazas de leche descremada
- ¼ taza más 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de cáscara de limón, rallada
- ½ cucharadita de canela en polvo

1. Precaliente el horno a 165°C.
2. Coloque una olla con agua en fuego alto hasta que hierva.
3. Rocíe cuatro moldes individuales para flan con aceite vegetal en spray.
4. Mezcle el sustituto de huevo, el huevo entero, la leche, ¼ taza de miel más una cucharada de miel, la cáscara del limón rallada y la vainilla. Bata hasta que esté revuelto, pero no espumoso.
5. En otro tazón, revuelva 2 cucharadas de miel y la canela hasta que se mezclen bien.
6. Coloque los moldes individuales en un recipiente grande para el horno, lo suficientemente grande para que entren los cuatro moldes más el agua para el baño de María. En cada molde, agregue ½ cucharada de la mezcla de miel y canela. Reparta la mezcla de huevo en partes iguales en los moldes.
7. Coloque el recipiente al horno, preferiblemente en el medio. Con cuidado para que el agua no salpique al flan, agregue unos 2.5 centímetros (1 pulgada) de agua hirviendo al recipiente grande donde hará el baño de María. Hornee por 45 minutos hasta que la mezcla se cuaje o hasta que pueda insertar el filo de un cuchillo en el flan y salga seco.
8. Sirva caliente o frío. Antes de servir, afloje las orillas con una espátula y desmolde en platos de postre individuales.

<b>Sirve:</b>	<b>4 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>½ taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	199
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55 mg
Sodio	114 mg
Fibra total	0 g
Proteína	8 g
Carbohidratos	40 g
Potasio	235 mg

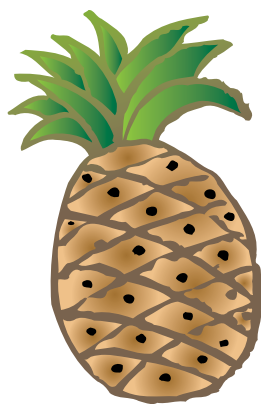


**Con la leche descremada y el sustituto de huevo, usted le estará dando un toque saludable a este postre clásico.**

# Cherry Pineapple Delight

- 2 cups boiling water
- 1 package (8-serving size) sugar-free cherry gelatin
- ½ teaspoon cinnamon
- 1 20-ounce can pineapple chunks in juice, not drained
- 1 11-ounce can mandarin oranges in juice, drained
- 16 large ice cubes

1. Pour boiling water into a large bowl. Add the gelatin and cinnamon to boiling water. Stir for at least 2 minutes until gelatin is completely dissolved.
2. Drain pineapple, reserving the juice. Add enough ice (or cold water) to the juice to measure 1½ cups. Add the gelatin mixture and stir until the ice is completely melted.
3. Refrigerate for about 45 minutes or until the gelatin is slightly thickened (consistency of unbeaten egg white).
4. Reserve ¼ cup each of the pineapple and orange. Add remaining pineapple and oranges to gelatin. Pour into 1½-quart serving bowl.
5. Refrigerate for 4 hours or until firm. Garnish with the reserved pineapple and oranges.



<b>Yield:</b>	<b>12 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>½ cup</b>
Calories	41
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	23 mg
Total Fiber	1 g
Protein	1 g
Carbohydrates	10 g
Potassium	94 mg



**This refreshing dessert will satisfy any sweet tooth.**



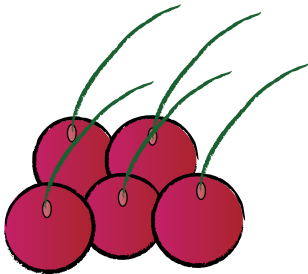
# Delicia de cereza con piña

- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 paquete (8 onzas) de gelatina de cerezas, sin azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 lata grande (20 onzas) de trozos de piña con el jugo
- 1 lata (11 onzas) de pedazos de naranja o mandarina en jugo de fruta, drenado
- 16 cubos grandes de hielo (o agua helada)

1. Vierta el agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela en polvo al agua hirviendo. Mezcle por lo menos 2 minutos, asegurándose que la gelatina esté completamente disuelta.
2. Drene los pedazos de piña guardando el jugo. Añada el hielo (o agua helada) al jugo sobrante hasta obtener 1½ tazas. Agregue la mezcla de gelatina y revuelva hasta que el hielo esté completamente derretido.

Refrigere alrededor de 45 minutos o hasta que la gelatina se haya espesado un poco. (Debe tener la consistencia de la clara de huevo sin batir).

3. Ponga a un lado ¼ de taza de los pedazos de piña y ¼ de taza de los pedazos de naranja para adornar. Añada los pedazos restantes de piña y naranja a la gelatina. Vierta en un tazón grande de servir (con capacidad de 6 tazas).
4. Refrigere la mezcla por 4 horas o hasta que esté firme. Desmolde y adorne con los pedazos de piña y naranja que dejó a un lado.



**Esta receta es ideal para reemplazar postres altos en grasa y calorías.**

	<b>Sirve:</b>	<b>12 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>		½ taza
<b>Cada porción contiene:</b>		
	Calorías	41
	Grasa total	0 g
	Grasa saturada	0 g
	Colesterol	0 g
	Sodio	23 g
	Fibra	1 g
	Proteína	1 g
	Carbohidratos	10 g
	Potasio	94 mg

# Strawberry Banana Yogurt Parfait

- 4 cups light (no-sugar-added) fat-free vanilla yogurt
- 2 large bananas (about 2 cups), sliced
- 2 cups fresh strawberries, sliced (or use thawed frozen fruit)
- 2 cups graham crackers, crumbled
- ½ cup fat-free whipped topping (*optional*)

1. To make the parfait, spoon 1 tablespoon of yogurt into the bottom of each 8-ounce wine or parfait glass. Top the yogurt with 1 tablespoon sliced bananas, 1 tablespoon sliced strawberries, and ¼ cup graham crackers.
2. Repeat the yogurt, banana, strawberry, and graham cracker layers.
3. Top with a rounded tablespoon of fat-free whipped topping, if desired. Serve the parfait immediately, or cover each glass with plastic wrap and chill for up to 2 hours before serving.

<b>Yield:</b>	<b>8 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>1 parfait (1 cup)</b>
Calories	179
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	190 mg
Total Fiber	2 g
Protein	6 g
Carbohydrates	36 g
Potassium	438 mg

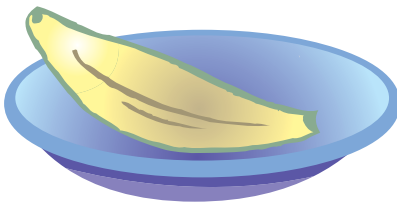


**This nutritious treat will add color and joy to your celebrations.**

# Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas

- 4 tazas de yogur descremado o de pudín de vainilla dietético (sin azúcar agregada)
- 2 bananas grandes, cortados en rodajas (alrededor de 2 tazas)
- 2 tazas de fresas (frutillas) frescas o descongeladas y cortadas en rodajas
- 2 tazas de galleta Graham (integrales con alto porcentaje de salvado), molidas
- ½ taza de crema batida (*opcional*) sin grasa

1. Para hacer la torre en capas, coloque 1 cucharada de yogur en el fondo de cada una de las ocho copas (8 onzas) para postre o vino. Sobre el yogur, coloque 1 cucharada de rodajas de banana, 1 cucharada de rodajas de fresas y ¼ taza de la galleta molida.
2. Repita la capa de yogur, banana, fresas y galleta Graham molida.
3. Si lo desea, adorne cada torre con una cucharada de crema batida sin grasa. Las puede servir inmediatamente o puede cubrir cada copa con un envoltorio de plástico y colocar en el refrigerador y enfriarlas por hasta 2 horas antes de servir.



<b>Sirve:</b>	<b>8 porciones</b>
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>1 copa</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	179
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	190 mg
Fibra total	2 g
Proteína	6 g
Carbohidratos	36 g
Potasio	438 g



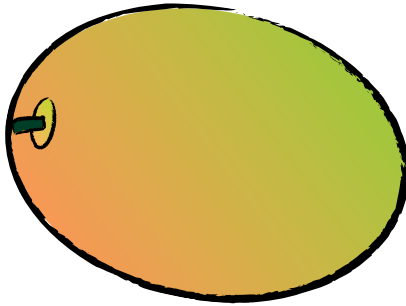
Este postre nutritivo le dará color y alegría a sus fiestas y celebraciones.

# Mango Shake

- 2 cups low-fat (1%) milk
- 4 tablespoons frozen mango juice (or 1 fresh pitted mango)
- 1 small banana
- 2 ice cubes

Put all ingredients into a blender. Blend until foamy. Serve immediately.

**Variations:** Instead of mango juice, try orange juice, papaya, or strawberries.



<b>Yield:</b>	<b>4 servings</b>
<b>Serving size:</b>	<b>¾ cup</b>
Calories	106
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	63 mg
Total Fiber	2 g
Protein	5 g
Carbohydrates	20 g
Potassium	361 mg



Children love the creamy sweet taste of this drink.



# Refresco de mango

- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 4 cucharadas de jugo o pulpa de mango congelado (o 1 mango maduro, sin la semilla y cortado en trozos)
- 1 banana pequeña
- 2 cubitos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licué hasta que la mezcla esté espumosa. Sirva inmediatamente.

**Alternativa:** En vez de usar mango, pruebe con naranja, papaya o fresas.



<b>Sirve:</b>	<b>4 porciones</b>
<b>Tamaño de cada porción:</b>	<b>¾ taza</b>
<b>Cada porción contiene:</b>	
Calorías	106
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	63 mg
Fibra	2 g
Proteína	5 g
Carbohidratos	20 g
Potasio	361 mg



A los niños les encanta el sabor dulce de este cremoso refresco.

# Recipe Substitutions for Heart Healthy Cooking

Use the suggestions below to lower saturated fat and calories in your favorite recipes. Add herbs and spices instead of salt to enhance the flavor of your favorite recipes.

Recipe calls for:	Substitute:
Whole milk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat-free or low-fat (1%) milk</li> </ul>
Cream	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaporated fat-free milk</li> <li>• Mix equal amounts low-fat (1%) milk and evaporated fat-free milk</li> </ul>
Sour cream	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat-free or low-fat sour cream or yogurt</li> </ul>
Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat-free or low-fat mayonnaise</li> </ul>
1 cup of butter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup of tub margarine</li> <li>• ¾ cup vegetable oil</li> </ul>
Oil (for baking)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equal amount of apple sauce or prune puree</li> </ul>
Oil (for sauteing)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water or nonstick vegetable oil spray</li> <li>• Low-sodium broth</li> </ul>
1 whole egg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ cup egg substitute</li> <li>• 2 egg whites</li> </ul>
1 egg to thicken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tablespoon flour</li> </ul>

# Substitutos de ingredientes para preparar sus recetas favoritas de manera saludable para el corazón

Utilice los siguientes consejos para reducir el contenido de grasa saturada, de colesterol y el exceso de calorías en sus recetas preferidas. Agregue hierbas y especias a las recetas en lugar de sal para darles más sabor.

Si la receta usa:	Pruebe esta opción:
Leche entera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche descremada o del 1%</li> </ul>
Crema o nata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche evaporada sin grasa (descremada)</li> <li>• Mezcle partes iguales de leche semi descremada (1%) y de leche evaporada sin grasa</li> </ul>
Crema agria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema agria sin grasa o yogur sin grasa</li> </ul>
Mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayonesa sin grasa o con bajo contenido de grasa</li> </ul>
1 taza de mantequilla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de margarina de tarro</li> <li>• <math>\frac{2}{3}</math> taza de aceite vegetal</li> </ul>
Aceite (para hornear)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una cantidades igual de compota de manzanas o de puré de ciruelas pasas</li> </ul>
Aceite para sofreír	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua o aceite vegetal en spray</li> <li>• Caldo bajo en sodio</li> </ul>
1 huevo entero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> taza de sustituto de huevo</li> <li>• 2 claras de huevo</li> </ul>
1 huevo para espesar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada de harina</li> </ul>

Recipe calls for:	Substitute:
Ground beef (all types)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extra lean ground beef (10% or less fat)</li> <li>• Turkey (10% or less fat)</li> </ul>
Sausage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turkey sausage (10% or less fat)</li> <li>• Vegetarian sausage</li> </ul>
Salad dressing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat-free or low-fat dressings</li> <li>• Flavored vinaigrette (made with olive oil, water and vinegar, or lemon juice)</li> </ul>
Cream soup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat-free or low-fat canned cream soup</li> </ul>





Si la receta usa:	Pruebe esta opción:
Carne molida (todos los tipos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione carne molida con la mayoría de la grasa quitada</li> <li>• Carne de pavo molida (con 10% o menos grasa)</li> </ul>
Salchicha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salchicha de pavo (10% o menos grasa)</li> <li>• Salchicha vegetariana</li> </ul>
Aderezo para ensalada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa</li> <li>• Prepare aderezos con aceite de oliva, agua y vinagre o jugo de limón</li> </ul>
Sopas de crema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas de crema enlatadas, sin grasa o bajas en grasa</li> </ul>



# Is It Done Yet?

## Temperature Rules for Safe Cooking

Make sure you cook and keep foods at the correct temperature to ensure food safety. Bacteria can grow in foods between 40 °F and 140 °F. To keep foods out of this danger zone, keep cold foods **cold** and hot foods **hot**. Use a clean thermometer and measure the internal temperature of cooked food to make sure meat, poultry, and egg dishes are cooked to the temperatures listed below.

“Is it *done* yet?”

You can't tell by *looking*. Use a **food thermometer** to be sure.

### USDA Recommended Safe Minimum Internal Temperatures



Beef, Veal, Lamb  
Steaks & Roasts  
**145 °F**

Fish  
**145 °F**

Pork  
**160 °F**

Beef, Veal, Lamb  
Ground  
**160 °F**

Egg Dishes  
**160 °F**

Turkey, Chicken & Duck  
Whole, Pieces & Ground  
**165 °F**

[www.IsItDoneYet.gov](http://www.IsItDoneYet.gov)

# ¿Ya está cocido? Las reglas de la temperatura correcta para la seguridad alimentaria

Es muy importante verificar que los alimentos estén cocidos y se mantengan a la temperatura correcta. Las bacterias crecen en los alimentos que se mantienen entre 4.4°C y 60°C. Para mantener los alimentos fuera de esta zona de peligro y proteger a su familia contra las bacterias dañinas, mantenga **frío** a los alimentos fríos y **caliente** a los calientes. Use un termómetro limpio para alimentos y verifique la temperatura interna de los alimentos cocinados. Asegúrese que las carnes, aves y platos que contengan huevo estén cocidos a las temperaturas señaladas a continuación.

## ¿Ya está *cocido*?

No se puede saber con *solo mirar*.  
Use un *termómetro de cocina* para estar seguro.

Temperaturas internas mínimas recomendadas por el USDA para la seguridad alimentaria.



Carne de res,  
ternera y cordero  
Bistecs o asados

**63°C**

Pescado

**63°C**

Cerdo

**71°C**

Carne de res,  
ternera y cordero  
molida

**71°C**

Platos que  
contengan huevo

**71°C**

Pavo, pollo y pato  
Enteros, en pedazos o molida

**74°C**

[www.IsItDoneYet.gov](http://www.IsItDoneYet.gov)

# Glossary/Glosario

English/Inglés	Spanish name/ Nombre en español	Other names in Spanish/Otros nombres en español
Appetizers	Bocaditos	Entradas, aperitivos
Avocado	Aguacate	Palta, avocado, cura, pagua
Bacon	Tocino	Pancetta, bacon, lardo, tocineta
Beans	Frijoles	Fréjoles, porotos, alubias, judías
Cabbage	Repollo	Col
Chili peppers	Ají	Ahí picante, ají morrón, chile
Corn	Maíz	Choclo, elote, chilote, jojote
Green beans	Habichuelas	Porritos verdes, vainitas, chauchas, judías verdes
Lime	Limón verde	Lima
Papaya	Papaya	Lechosa, fruta bomba, mamón
Paprika	Páprika	Pimentón, color
Peanut	Cacahuete	Mani



English/Inglés	Spanish name/ Nombre en español	Other names in Spanish/Otros nombres en español
Peas	Arvejas	Chícaros, alverjas, guisantes, petit pois, chicharos
Popcorn	Palomitas de maíz	Canguil, pororó, rositas de maíz, pochoclo
Potato	Papa	patata
Pork	Cerdo	Chancho, puerco, marrano, cochino
Sauce	Aderezo, salsa	
Sweet potato	Batata	Camote, boniato, papa dulce, moniato, ñamé
Turkey	Pavo	Guajalote, gallipavo
Yuca	Yuca	Casava, mandioca, manioca



## **For More Information**

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Telephone: 301-592-8573

TTY: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

## Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquense con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-4049  
Revised April 2008