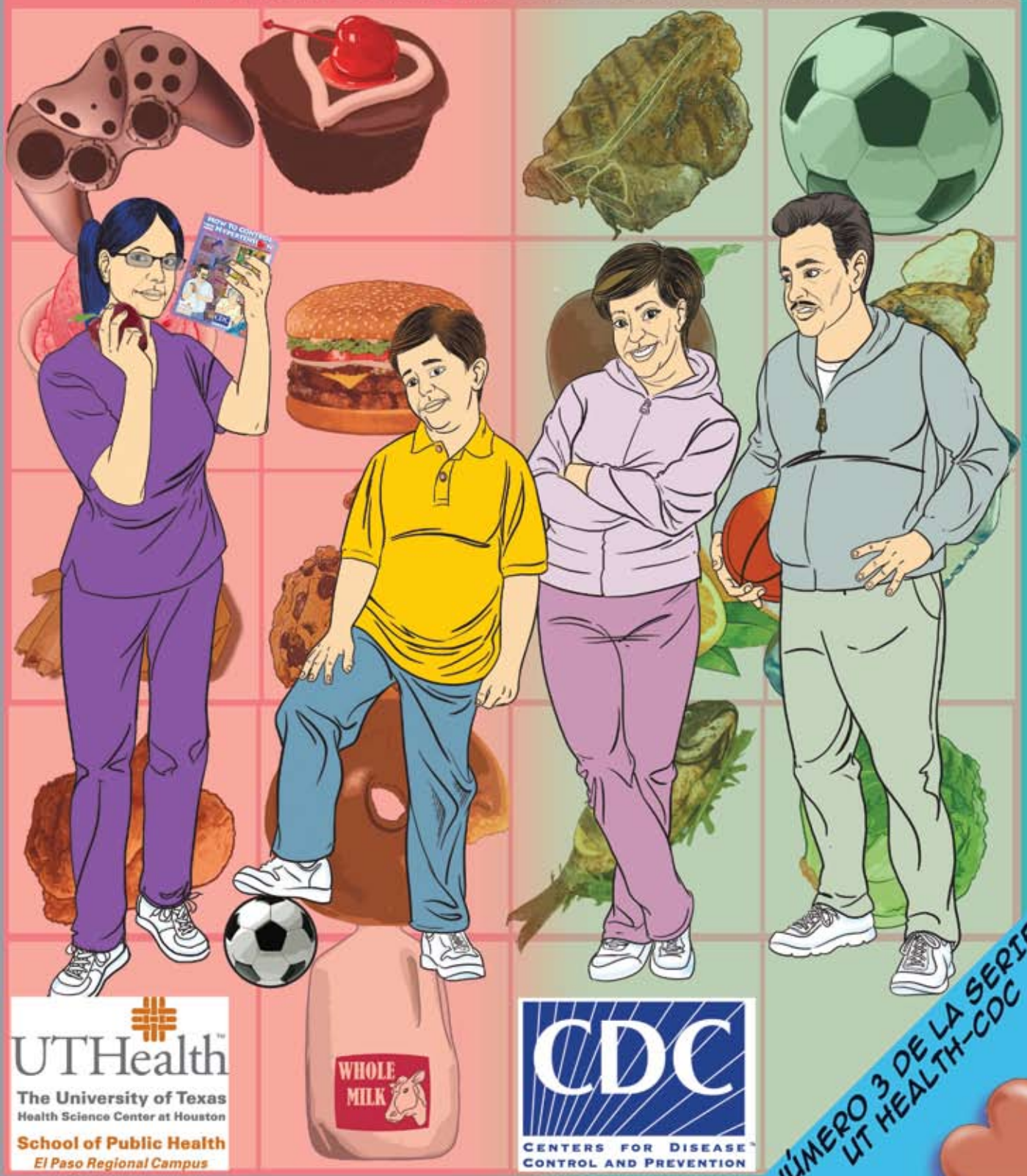
CÓMO CONTROLAR LA GRASA Y EL COLESTEROL

APRENDA A CONTROLAR SU CONSUMO DE GRASA Y COLESTEROL



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 3 DE LA SERIE:
LIT HEALTH-CDC

Reconocimientos

Raymundo y su familia quieren invitarlo a que lea esta fotonovela y aprenda sobre cómo controlar la grasa y el colesterol en su dieta. Esta fotonovela puede ser utilizada por muchas promotoras/trabajadoras de salud comunitarias, para ayudar a las personas a controlar sus niveles de colesterol.

Nos gustaría agradecer al equipo del Proyecto de los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades (CDC): Dra. J Nell Brownstein, Dra. Carma Ayala y a la Dra. Elena Kuklina por su apoyo y liderazgo.

- Centro nacional para la prevención de las enfermedades crónicas y la promoción de la salud.

- Elena Kuklina quien hizo una gran aportación al texto de la fotonovela.

Nos gustaría agradecer a los miembros del equipo de UT SPH y a las promotoras de salud del Centro Comunitario AYUDA, por su contribución al desarrollo de esta fotonovela.

Sinceramente:
Dr. Héctor Balcázar
UT-SPH Investigador Principal
Correo electrónico:
Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu

Contenido

Introducción a la familia Ramírez.....3

Lo que debe hacer para tener un corazón saludable.....4

¿Cuál es la diferencia entre colesterol bueno y malo? 6

Conociendo sus alimentos.....12

Poniéndolo en práctica.....23

Ilustración y diseño por Salvador Sáenz

Para mayor información sobre esta fotonovela, por favor comuníquese con el Dr. Héctor Balcázar: Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu o al teléfono 915 747-8507.

Introducción a la Familia Ramírez y a Olivia, la Promotora

Raymundo: 55 años, recientemente diagnosticado con hipertensión en nuestra anterior fotonovela.

Doña Fela: Mamá de Raymundo, 75 años.

Paulina: Esposa de Raymundo, 55 años.

Pedro: Hijo de Laura y Luis, 7 años.

Olivia: Promotora de salud comunitaria, 45 años.

Laura: Hija mayor de Raymundo, 32 años.

Luis: Esposo de Laura, 40 años.

Laura y su hijo Pedro de 7 años están en la oficina del Dr. Rosales visitándolo para la revisión anual de Pedro.

Hola doctor, espero que todo esté bien.

Buenos días Laura, necesito decirte algo.

El doctor habla en privado con Laura.

¿Qué pasa doctor? ¿Cuál es el problema?

Laura, quiero hablar contigo sobre los resultados del laboratorio por que muestran que tu colesterol está alto. Esto hace difícil que tu sangre circule por tus venas.

El colesterol alto puede ocasionarte problemas del corazón, ataques de corazón y embolias (derrames cerebrales). Tú puedes hacer algo para ayudar, perder peso puede ayudarte a bajar los niveles de colesterol. Comer sanamente y ser más activo físicamente puede ayudar a las personas a perder peso y esto es bueno para toda la familia.

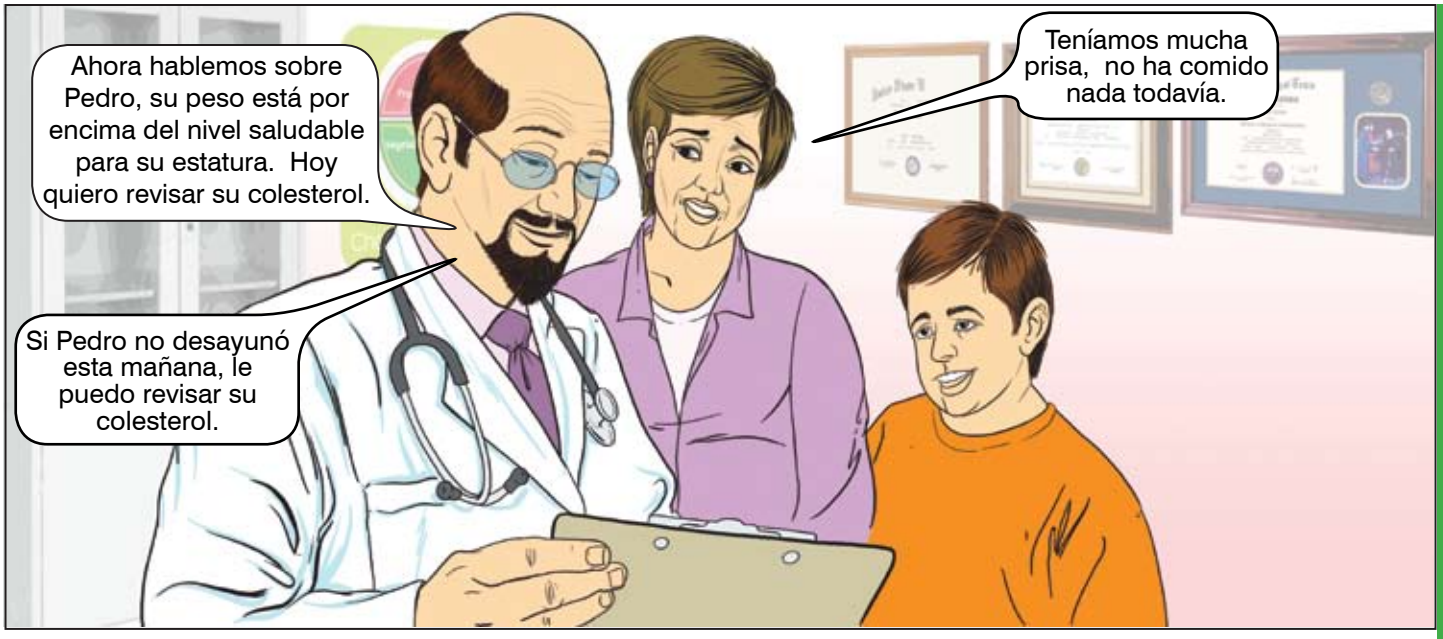
Así es como se ve un vaso sanguíneo con colesterol normal.

ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

ATAQUE AL CORAZÓN

EMBOLIA

ALTO COLESTEROL EN LA SANGRE


Ahora hablemos sobre Pedro, su peso está por encima del nivel saludable para su estatura. Hoy quiero revisar su colesterol.
Teníamos mucha prisa, no ha comido nada todavía.
Si Pedro no desayunó esta mañana, le puedo revisar su colesterol.

Más tarde…
Tendré que ver a Pedro otra vez en unos días para hablar sobre los resultados del laboratorio.

¿Les gustaría reunirse con Olivia? Es la trabajadora de salud comunitaria (promotora) de la clínica. Ella ha ayudado a niños y adultos con colesterol alto y estará muy contenta de ayudarles.

Esa noche Laura invitó a Doña Fela y a Raymundo a casa para tener una plática familiar.
Gracias por venir.
El doctor me dijo que tengo alto el colesterol y sobre peso. Olivia me va a decir la manera de comer menos, menos grasa y menos sodio, lo que ayudará a mi corazón y me ayudará a perder peso.
WATER

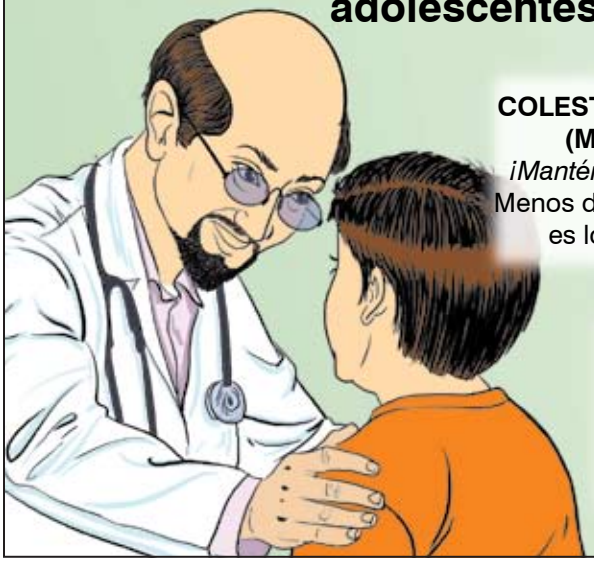
Laura, es muy importante que sigas las indicaciones del doctor y los consejos de Olivia.

LO QUE DEBE HACER PARA TENER UN CORAZÓN SALUDABLE

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL COLESTEROL BUENO Y MALO?

	DESEABLE	LÍMITE	NO DESEABLE
Colesterol HDL	*niños* (9-12) más de 45 mg/dl	40-45 mg/dl	menos de 40 mg/dl
	adultos más de 40 mg/dl		menos de 40 mg/dl
Colesterol LDL	*niños* (9-12) menos de 110 mg/dl	110-129 mg/dl	más de 130 mg/dl
	adultos menos de 100 mg/dl	100-189 mg/dl	más de 190 mg/dl

Guía sobre el colesterol total en niños y adolescentes (edades 2-19)



COLESTEROL LDL (MALO):
¡Manténgalo bajo!
Menos de 110 mg/dl es lo mejor.

COLESTEROL HDL (BUENO):
¡Entre más alto, mejor!
Manténgalo en 45 mg/dl o más alto.

COLESTEROL TOTAL:
Menos de 170 está bien.
Entre 170-199 están en el límite, 200 o más es alto.

http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cvd_ped/summary.htm#chap9

Colesterol total es la cantidad de colesterol de todos los tipos que tenemos en la sangre.

PARA ADULTOS, COLESTEROL TOTAL:
Menos de 200 mg/dl
Es lo mejor. *¡Muy bien por usted!*
200 a 239 mg/dl
Al límite. *¡Esté alerta!*
240 mg/dl o más
Es alto. *¡Peligro!*

Esto incluye ambos, el colesterol ¨bueno¨ y ¨malo¨.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL COLESTEROL BUENO Y MALO?

El HDL o colesterol “bueno” ayuda a que los vasos sanguíneos no se obstruyan. Entre más alto, es mejor.

Laura y Pedro pueden bajar su colesterol, pero necesitan trabajar juntos para comer saludablemente, ser más activos y llegar a tener un peso más saludable. Es bueno que Laura no fuma, porque fumar aumenta los niveles totales de colesterol.

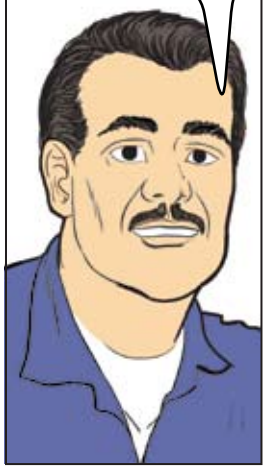
¿Olivia, nos podrías decir que es colesterol y por qué mi familia debe estar preocupada por el colesterol alto?

El colesterol es una sustancia como cera, parecida a la grasa, que se encuentra en los alimentos y que también la produce el hígado. Tu cuerpo produce todo el colesterol que necesita para funciones importantes, como descomponer los alimentos grasos para producir hormonas y vitaminas.

Pero mucho colesterol de algunos alimentos, como la carne grasosa, las carnes de algunos órganos como el hígado y los riñones, el queso y postres a base de lácteos como el helado, puede aumentar el colesterol en la sangre.

Una yema de huevo al día no incrementa el riesgo de un ataque del corazón en las personas saludables.

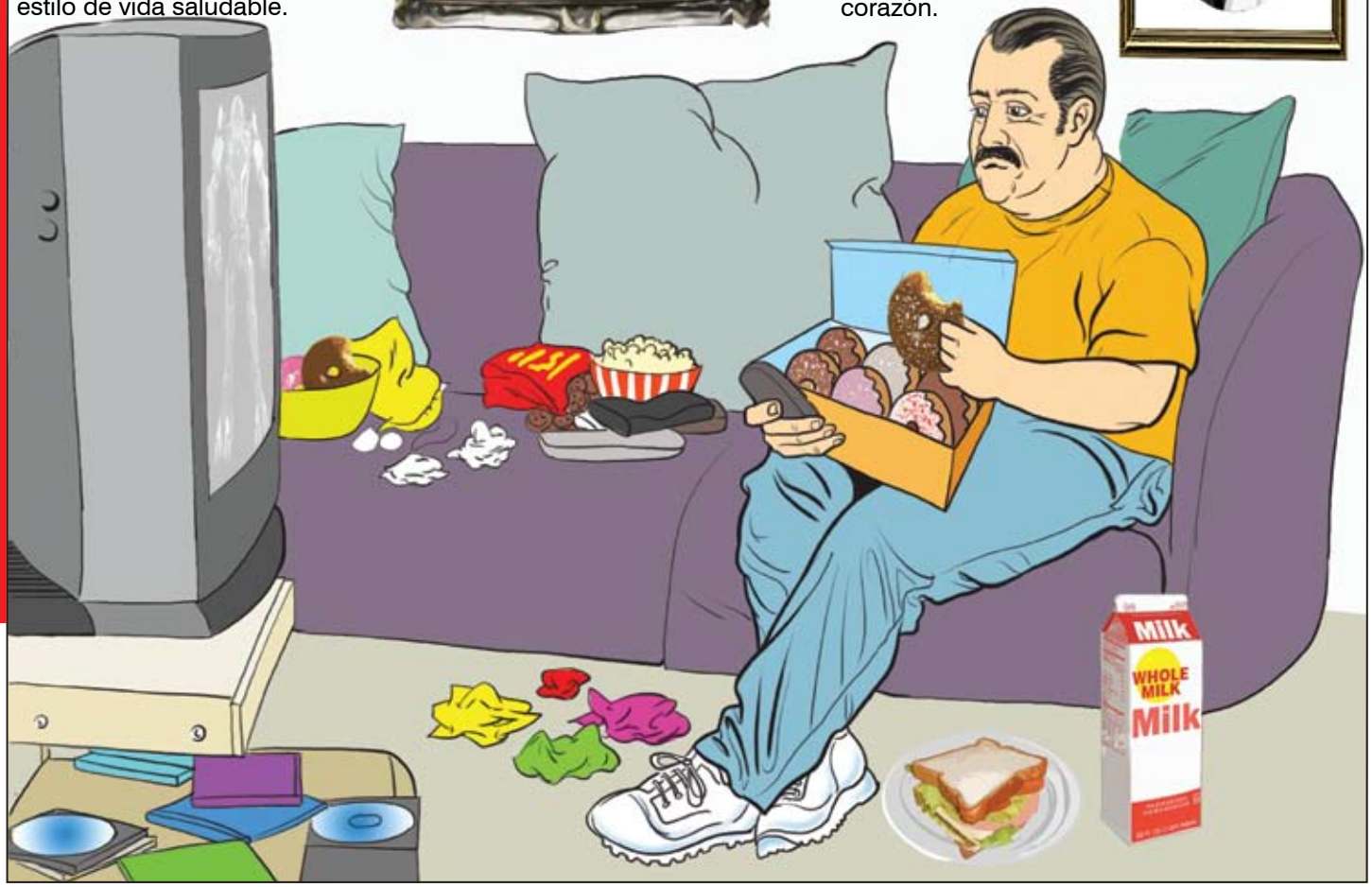
¿Olivia, qué es lo que causa que alguien tenga colesterol alto?



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL COLESTEROL BUENO Y MALO?

Muchas cosas pueden causar alto LDL o colesterol malo, pero tener antecedentes familiares de colesterol alto, diabetes, alta presión o problemas cardiacos, no ser activo, tener un peso no saludable, alimentarse de manera no saludable y ser de edad avanzada, aumentan los riesgos y hacen especialmente difícil que tu familia tenga un estilo de vida saludable.

- Familiares con antecedentes de colesterol alto, diabetes, alta presión y/o problemas del corazón.



Luis, te sugiero que vayas con tu médico familiar y que te revise el colesterol.

El colesterol alto no tiene signos de advertencia. Muchas veces las personas lo tienen y no lo saben. Es importante que te revisen el colesterol porque si está alto, puedes hablar con tu doctor y controlarlo haciendo cambios en lo que comes y lo activo que eres.

Luis,
como trabajadora de salud comunitaria los voy a ayudar a ti y a tu familia a mantener el

¡corazón saludable!

Los niños saludables deben tener revisiones de su colesterol entre las siguientes edades:

9 a 11 años

17 y 20 años

De los 20 años en adelante, todos deben revisarse su colesterol por lo menos cada cinco años.

Tu doctor te puede aconsejar que revises el colesterol de tu hijo antes de los 9 años de edad, entre los 12 y 16 años de edad o más seguido, si tu hijo ya tiene alto colesterol u otros factores de riesgo de enfermedades del corazón.

Los primeros pasos para controlar tu colesterol alto son cambios, como comer saludablemente...

…hacer más actividad física, y ya sea perder peso si lo necesitas o mantener un peso saludable. El doctor, la enfermera o yo podemos ayudarte a encontrar tu peso saludable.

Por favor, ven a una de mis reuniones de grupo mensuales para que aprendas más acerca de cómo manejar el colesterol y llevar una vida saludable. Todos te darán la bienvenida.

La siguiente semana...
Estamos listos para empezar la sesión. Gracias a todos por venir. Permítanme presentarles a Luis, Laura y a su hijo Pedro. Ellos participarán en nuestras clases.

Hablaremos sobre cómo bajar nuestros niveles de colesterol. Una alimentación saludable y balanceada es un paso muy importante para el manejo del colesterol alto.
Tengo algunas preguntas sobre qué es lo que hace una alimentación saludable.

¿Qué alimentos tienen granos y por qué necesitamos comer más granos enteros? ¿Qué son las grasas saturadas?

Los granos enteros contienen todas las partes de la semilla del grano. Es bueno comer más alimentos con granos enteros porque están menos procesados que los alimentos con granos refinados, como las tortillas de harina, el pan blanco y el arroz blanco; además ayudan a reducir el colesterol.
REFINED
GOLD CROP
WHITE FLOUR

Ejemplos de alimentos con granos enteros incluyen: arroz integral, arroz salvaje, avena, pan integral, tortillas de harina integral, galletas integrales y pastas de harina integral. Busque la palabra "integral" en las etiquetas de la comida.

A veces, cuando alguien comienza a consumir menos grasas saturadas y colesterol, y aumenta su actividad física, sus niveles de colesterol empiezan a bajar en unas semanas.

Las grasas saturadas y el colesterol se encuentran en alimentos que proceden de animales.

Se pueden encontrar en alimentos como la leche entera y los quesos, mantequilla, la crema, los helados, las carnes grasas y aves grasas, la manteca y la grasa de cerdo. Tacos, salchichas, mortadela, hot dogs, hamburguesas de res, estos alimentos pueden contener mucha grasa saturada.

Actividad: Escriba en el círculo blanco ¨R¨ si es un alimento alto en colesterol ó ¨V¨ si es un alimento bajo en colesterol.

Debemos aprender a identificar entre alimentos altos y bajos en colesterol, pues la dieta que llevemos define en gran medida nuestra salud y la de nuestra familia.

Respuestas: 1-R, 2-V, 3-R, 4-V, 5-R, 6-V, 7-R, 8-R, 9-V, 10-R, 11-R, 12-V, 13-V, 14-R, 15-R, 16-V

Yo pensaba que los alimentos que vienen de los animales son altos en proteína. Si estos alimentos son altos en colesterol. ¿Qué tipo de alimentos con proteína debemos comer?

Puedes elegir pescado, cortes de carnes bajas en grasas, pollo, frijoles. Además, puedes cortarle la grasa a la carne y quitarle el pellejo al pollo antes de cocinarlo.

Yo remplacé las grasas animales como la manteca y la mantequilla por una cucharadita de aceites como los de canola, olivo, soya, cártamo, maíz, girasol o linaza.

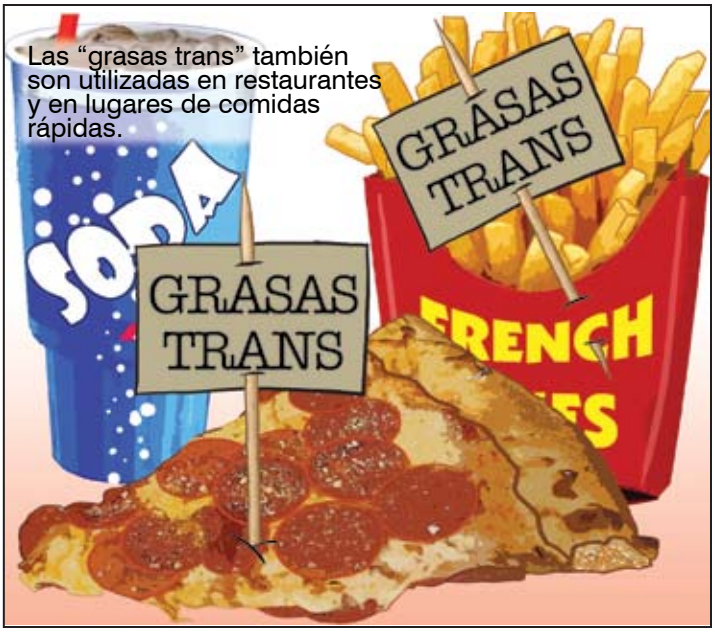
Pero mantente alejado de alimentos empaquetados que contienen aceites de coco y de palma, son muy altos en grasas saturadas. También es muy importante evitar alimentos con "grasas trans".

La cantidad de "grasas trans" en los alimentos está señalada en las etiquetas de información nutricional.

Las "grasas trans" vienen de alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados y a veces se encuentran en los productos horneados de las tiendas, como pasteles, galletas, tartas y betunes.

También están en las barras de margarina, algunos alimentos fritos y pueden estar en algunos refrigerios como las papas fritas y las palomitas de maíz.

Las "grasas trans" también son utilizadas en restaurantes y en lugares de comidas rápidas.



Las "grasas trans" también pueden elevar los niveles del colesterol malo en la sangre y dañar tus vasos sanguíneos, lo que puede causarte embolia (derrame cerebral) o un ataque al corazón. Debes tratar de comer alimentos con "grasas trans" lo menos posible.

En lugar de freír la carne, el pescado o las papas, trata de hornearlos, hervirlos o asarlos en el horno o la parrilla.

Cocinar y comer en casa más seguido nos ayuda a ahorrar dinero y es mejor que los lugares con comidas altas en grasas y comidas rápidas.

Si cocinas y comes en casa, puedes controlar la cantidad de grasa en tus alimentos.

También puedes utilizar aceite vegetal en spray (atomizador) para engrasar las sartenes donde cocinas.

Cuando prepares huevos o recetas que lleven huevos, puedes usar claras de huevo. Dos claras de huevo para remplazar un huevo con yema.

Puedes agregar sabor a tus comidas con hierbas y especias. Usa quesos bajos en grasa en lugar de los altos en grasa. También sirve porciones más pequeñas cuando comas alimentos que son altos en grasas.

Empieza una nueva tradición. Cuando vayas a comidas familiares lleva alimentos saludables. No te sorprendas cuando tus familiares y amigos te pidan tus recetas.

También utiliza platos más pequeños de los que estás utilizando ahora.

Come más verduras y frutas y limítate en los alimentos con mucha azúcar.

Cuando salgan a comer a un restaurante, coman porciones más pequeñas, compartan el platillo o lleven parte de los alimentos a su casa.

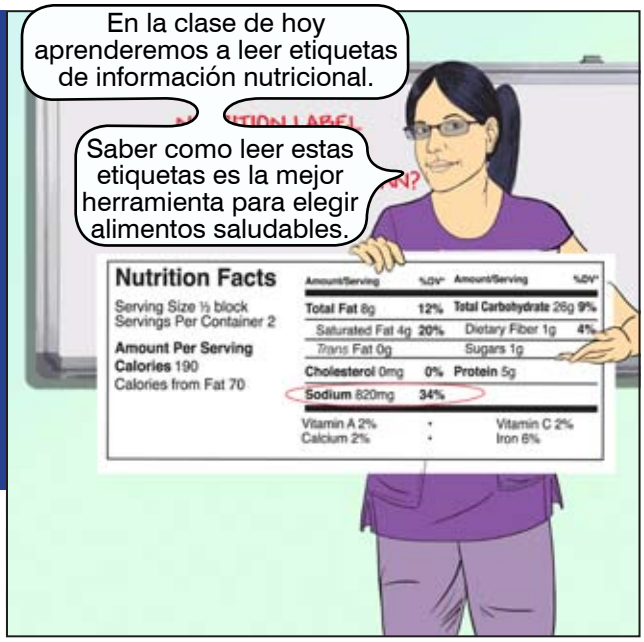
Debes:
1. Llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras.
2. Que al menos la mitad de los granos sean granos enteros.

3. Elegir una variedad de alimentos altos en proteína y que sean bajos en grasas saturadas y colesterol.
4. Cambiar la leche entera (regular) a leche baja en grasa (1%) o sin grasa.

Hoy quiero terminar la clase enseñándoles cómo leer una etiqueta de información nutricional.

Para la próxima semana, los invito a todos a asistir a mi clase de cocina de comidas bajas en grasas. Prepararemos una receta de arroz con pollo bajo en grasa. Espero que todos puedan asistir.

Actividad: Llene su plato, escogiendo la comida que sea mejor para su salud, escriba el número que corresponda en los espacios vacíos del plato de abajo. Vea la página 18 para agrupar comidas con “Choose my plate.gov”.



Hoy nos estamos enfocando en comer menos de lo que muestra la etiqueta de información nutricional. Entre lo que debemos de comer menos incluye: calorías, grasa total, grasa saturada, "grasas trans", colesterol, sodio y azúcares.

Nutrition Facts

Serving Size ½ block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 190
Calories from Fat 70

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	**Total Carbohydrate** 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	**Protein** 5g	
Sodium 820mg	34%		

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Empiece por ver el "Tamaño de la porción" impreso debajo de "Información Nutricional". Las etiquetas de información nutricional nos dicen el número de porciones que contiene el paquete o la lata. También nos dicen la cantidad de calorías, de grasas saturadas, "grasas trans", colesterol, sodio y azúcares por porción.

Nutrition Facts

Serving Size ½ block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 190
Calories from Fat 70

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	**Total Carbohydrate** 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	**Protein** 5g	
Sodium 820mg	34%		

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Muchos paquetes y latas tienen más de una porción. Fíjese en el tamaño de la porción y en cuantas porciones en realidad se está comiendo. Si come el doble del tamaño de la porción, también está comiendo el doble de la cantidad de calorías, grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares.

Nutrition Facts

Serving Size ½ block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 190–380
Calories from Fat 70–140

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	**Total Carbohydrate** 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	**Protein** 5g	
Sodium 820mg	34%		

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Actividad: Conteste las preguntas comparando las etiquetas de la información Nutricional.

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 cup (58g)
Servings Per Container About 7

Amount Per Serving
Calories 50 Calories from Fat 30

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 2g	4%

1

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 oz. (14g)
Servings Per Container About 6

Amount Per Serving
Calories 80 Calories from Fat 45

	% Daily Value*
Total Fat 5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	6%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 9g	Not a significant source of protein.

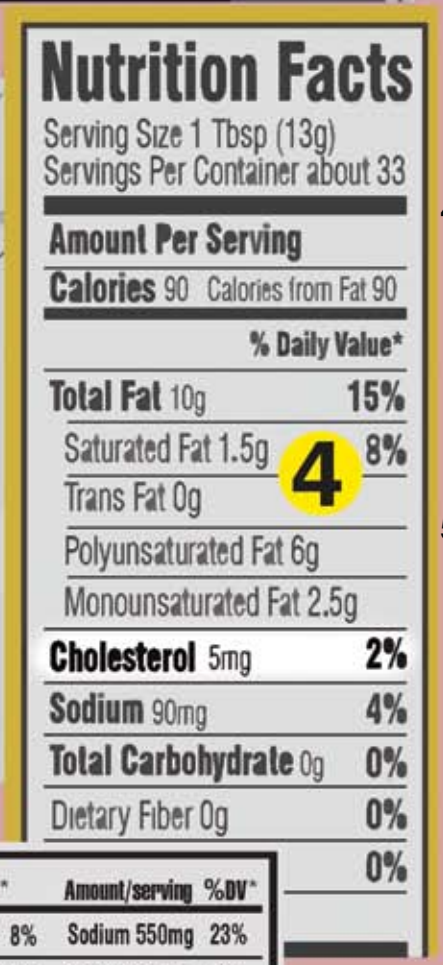
2

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz (28g/About 11 chips)
Servings Per Container About 2

Amount Per Serving

	1 oz	Entire Pkg
Calories	140	290
Calories from Fat	70	140
	% Daily Value*	
Total Fat 8g, 17g	12%	26%
Saturated Fat 1g, 2.5g	6%	12%
Trans Fat 0g, 0g		
Cholesterol 0mg, less than 5mg	0%	1%
Sodium 210mg, 440mg	9%	18%
Total Carbohydrate 16g, 34g	5%	11%
Dietary Fiber 1g, 2g	4%	9%
Sugars 0g, less than 1g		
Protein 2g, 4g		

3

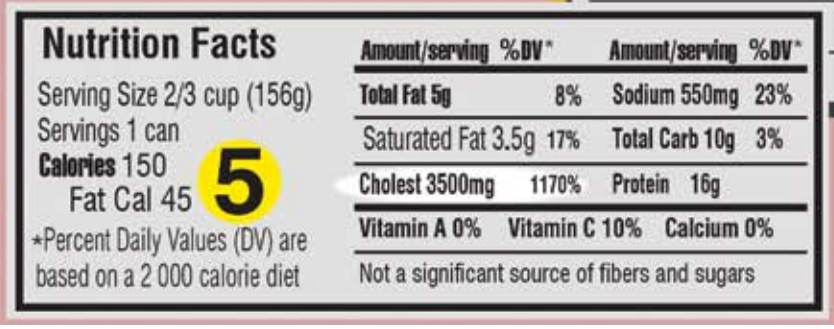


Nutrition Facts
Serving Size 1 Tbsp (13g)
Servings Per Container about 33

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 90

	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 6g	
Monounsaturated Fat 2.5g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
	0%

4



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (156g)
Servings 1 can
Calories 150
Fat Cal 45

5

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2 000 calorie diet

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 5g	8%	**Sodium 550mg**	23%
Saturated Fat 3.5g	17%	**Total Carb 10g**	3%
Cholest 3500mg	1170%	**Protein 16g**	
Vitamin A 0%	**Vitamin C 10%**	**Calcium 0%**	

Not a significant source of fibers and sugars

1. ¿Cuál etiqueta contiene más colesterol?_____

   ¿Cuánto?_____

2. ¿Cuál etiqueta contiene menos colesterol?_____

   ¿Cuánto?_____

3. ¿Cuál comida tiene más grasa saturada?_____

   ¿Cuánto?_____

4. ¿Cuál etiqueta tiene la mayor cantidad de grasa total? _____

   ¿Cuánto?_____

5. ¿Cuánta grasa en total hay en una porción de la comida en la etiqueta # 1?_____

Respuestas:
(1.)Etiqueta 5, 3 500 mg;
(2.)Etiqueta 3, 0 mg;
(3.)Etiqueta 5, 3.5 g;
(4.)Etiqueta 4, 10 g;
(5.) 3.5 g.

Fíjese donde dice: Total de grasa, grasa saturada, "grasa trans" y colesterol. Debajo de grasa total, encontrará grasa saturada y "grasa trans" y luego colesterol en letras más oscuras. Todo esto aumenta sus niveles de colesterol.

Nutrition Facts

Serving Size ½ block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 190
Calories from Fat 70

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	**12%**	**Total Carbohydrate** 26g	**9%**
Saturated Fat 4g	**20%**	Dietary Fiber 1g	**4%**
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**	**Protein** 5g	
Sodium 820mg	**34%**		

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

Recuerde que *sin grasa* no quiere decir que los alimentos no tienen calorías. Algunos alimentos bajos en grasas tienen el mismo número de calorías que los alimentos enteros con grasas porque tienen más azúcares. También tiene que comer alimentos bajos en sodio.

Puedes ir al parque más cercano a jugar fútbol soccer, basketball o en las noches ir a caminar con tu familia, brincar la cuerda, andar en bicicleta, patinar o ir a bailar.

Voy a llegar más temprano a la casa del trabajo. Si no puedo, esta noche voy a ir contigo a la clase de baile y al parque los fines de semana.
Luis y Laura, si no tienen otra pregunta...

Fue muy agradable verlos. Nos volvemos a ver en un mes.

Gracias Olivia. Vas a ver que haremos exactamente lo que nos dijiste. No te vamos a defraudar.

¿Cómo va todo?
Doña Fela, todo va muy bien. Hemos estado comiendo alimentos más saludables, porciones más pequeñas y también hemos estado yendo varios días de la semana a darle vueltas al parque y a jugar fútbol soccer. Nos hemos divertido mucho en las clases de zumba del centro comunitario.

He perdido 10 libras desde que empezamos a hacer todos estos cambios.
Esas son excelentes noticias.

Hemos vuelto dos veces a ver al Dr. Rosales y a Olivia desde nuestra primera visita, y Pedro ya ha perdido cinco libras.

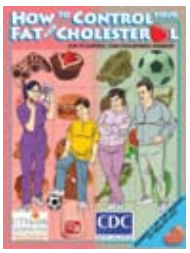
¨Toda la familia está disfrutando de un día de campo con comida saludable para el corazón¨.

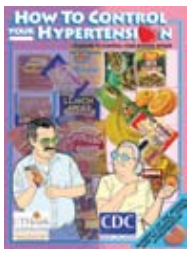
Seis meses después…

¡Bueno, Pedro se ve muy bien! Ha perdido 6 libras en los últimos seis meses y su colesterol ha bajado.

Estamos haciendo todo lo que usted y Olivia nos recomendaron. Nos sentimos mejor, con más energía y continuaremos con los cambios saludables.

Estas fotonovelas se hicieron con fondos del programa CDC-ASPH. Esperamos que usted y su familia por medio de estas fotonovelas aprendan como tener un estilo de vida más saludable. Otoño 2013.

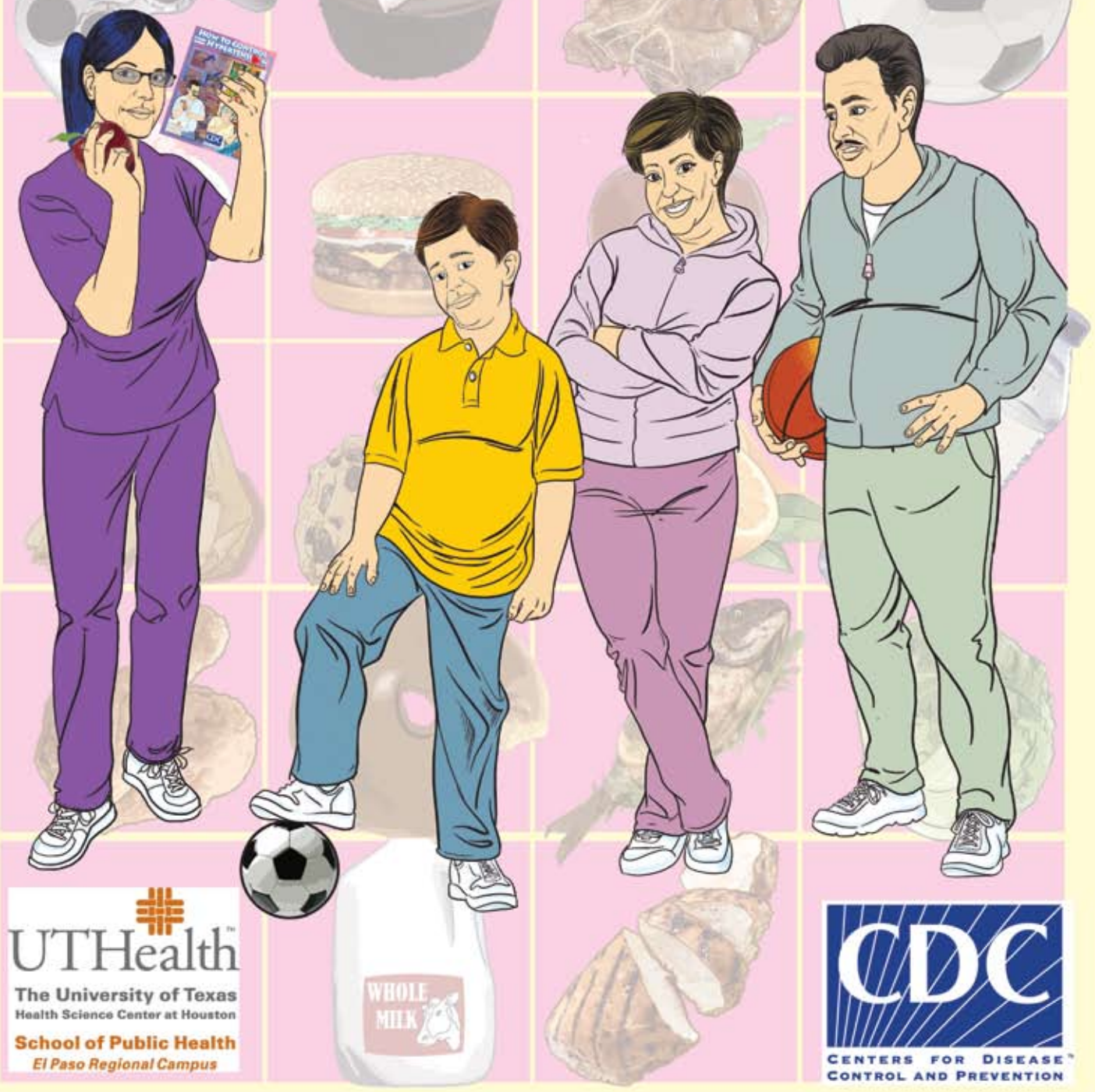




GUÍA DE LA PROMOTORA

CÓMO CONTROLAR SU CONSUMO DE GRASA Y COLESTEROL

APRENDA A CONTROLAR SU COLESTEROL



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

Estimadas Promotoras:

Esperamos que les guste la fotonovela, "Cómo controlar la grasa y el colesterol". Esta fotonovela es la número 3 de la serie "Cómo controlar su hipertensión". A Raymundo y su familia les gustaría que usted lea esta fotonovela con los miembros de la comunidad y que les ayude a aprender cómo controlar su colesterol y consumo de grasa. Le agradecemos su interés en esta nueva fotonovela. Apreciamos sus comentarios y sugerencias cuando utilicen la fotonovela.

Sinceramente:

Dr. Héctor Balcázar
Investigador Principal UT-SPH
Correo electrónico:
Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu

Dr. Nell Brownstein
CDC/ONDIEH/NCCDPHP
Correo electrónico:
jnb1@cdc.gov

Arte y Diseño: Salvador Sáenz

Después de leer esta fotonovela los participantes podrán:

- Estar conscientes de lo importante que es saber cuánta grasa y colesterol hay en los alimentos que consumen.

- Entender que cambiando sus hábitos de comer y cocinar, podrán reducir la cantidad de grasa y colesterol en los alimentos que consumen.

- Saber que los alimentos más altos en grasa y colesterol provienen de los animales, como son las vísceras, productos derivados de la leche entera y también de los postres.

- Aprender a leer las etiquetas de los alimentos para elegir aquellos que sean más bajos en grasa y colesterol.

- Aprender a comer una variedad de frutas y vegetales así como también productos 100% de grano entero y bajar el consumo de alimentos grasos.

Le ofrecemos algunos consejos útiles:

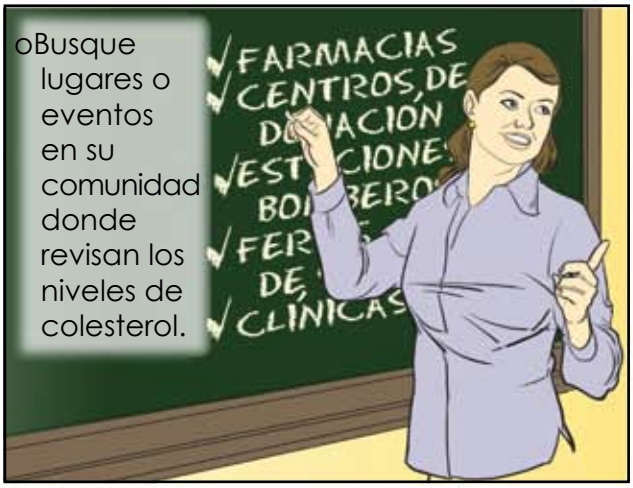
• Por favor de la bienvenida a los miembros del grupo, preséntese y pida a cada miembro del grupo que se presente.

• Puede pedirle a las personas si quieren leer la fotonovela juntos. A algunos les gustará leer partes de la fotonovela con varios miembros de su familia. Leer la fotonovela en voz alta, ayudará a los miembros del grupo que no pueden leer.

• Cuando lea la fotonovela puede agregar actividades extras. Por ejemplo:

o Lleve envases vacíos de los alimentos que la gente consume con frecuencia. Pregúnteles o ayúdeles a leer y encontrar la cantidad de grasa y colesterol (como el total de grasa, grasa saturada, grasa trans) en una porción de ese alimento. Practique con el grupo utilizando la Actividad de la página 14 de la Fotonovela.

oBusque lugares o eventos en su comunidad donde revisan los niveles de colesterol.



o Ayúdeles a entender los mejores números que debe tener el total del colesterol, HDL (colesterol bueno), LDL (colesterol malo) para un corazón sano.

	DESEABLE	LÍMITE	NO DESEABLE
Colesterol HDL	*niños* (9-12) más de 45 mg/dl	40-45 mg/dl	menos de 40 mg/dl
	adultos más de 40 mg/dl		menos de 40 mg/dl
Colesterol LDL	*niños* (9-12) menos de 110 mg/dl	110-129 mg/dl	más de 130 mg/dl
	adultos menos de 100 mg/dl	100-189 mg/dl	más de 190 mg/dl

o Ayúdeles a conocer los diferentes tipos de grasa que hay en los alimentos. Léales la sección: Conociendo sus alimentos, de la fotonovela.

o Ayúdeles a leer las etiquetas y a entender la cantidad de colesterol y el tipo de grasa que hay en una porción de ese alimento. Practique con el grupo utilizando la Actividad de la página 21 de la fotonovela.

- Anímelos a hacer preguntas.
- Anímelos a compartir sobre:

o Lo que han aprendido sobre los efectos que el colesterol y los alimentos grasos tienen con las enfermedades del corazón.

o Los retos que han enfrentado al reducir las grasas y el colesterol.

o Que ideas tienen sobre reducir la grasa y el colesterol en su dieta.

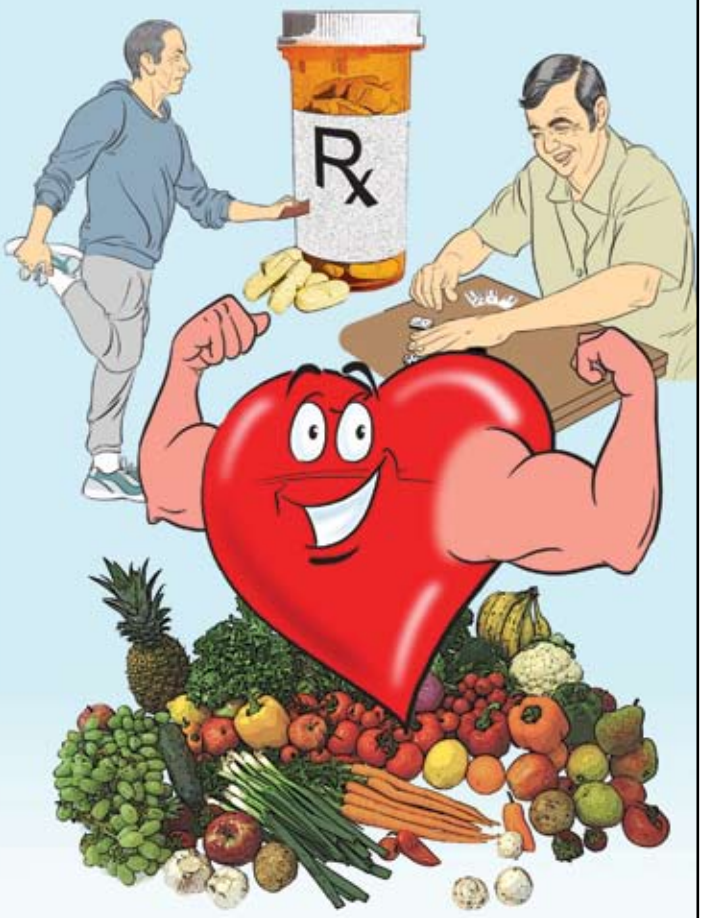
o Que cambios han hecho que les han funcionado a ellos y a sus familias.

Como repaso, recuerde a las personas los siguientes hechos:

Tener colesterol alto, incluyendo el malo y una dieta alta en grasas significa que:

Aumenta el riesgo de una enfermedad del corazón para esa persona, incluyendo un ataque al corazón y una embolia, especialmente en personas que no son físicamente activas, con sobrepeso, llevan una dieta que no es saludable y con antecedentes de alto colesterol, alta presión, diabetes o problemas del corazón.

La buena noticia es:



Que puede hacer muchas cosas en su vida diaria para reducir la posibilidad de desarrollar estos problemas. Prevenir los problemas del corazón puede salvar su vida y la de su familia.

Como actividad de repaso, pida a los miembros del grupo que le digan buenas maneras de prevenir los problemas del corazón y ejemplos de cómo mantener un estilo de vida saludable.

• Algunas respuestas pueden incluir:

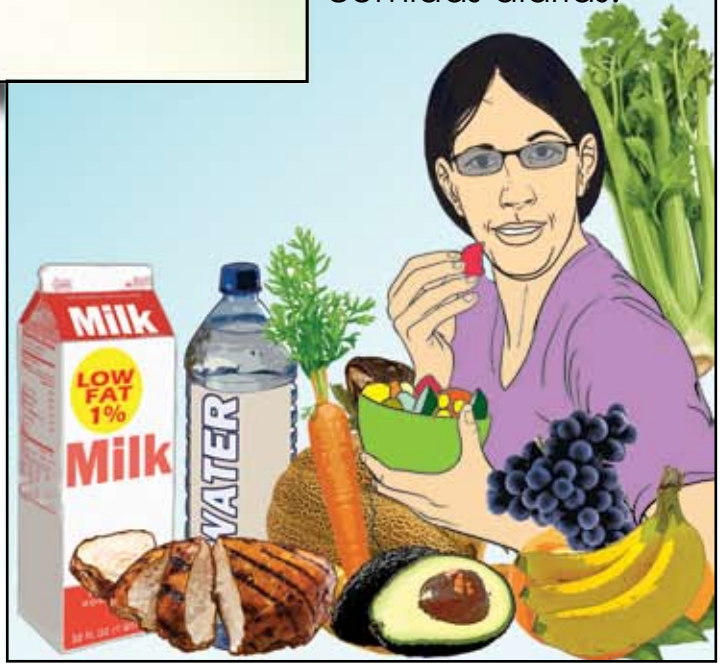
Tratar de mantener un peso saludable.

Coma una variedad de frutas, verduras, productos de grano entero (como panes, pasta, cereales), leche baja en grasa o sin grasa, yogurt, queso, productos derivados de animales, postres grasos y altos en calorías.

Deje de fumar.

Sea activo físicamente. Los adultos deben de estar activos por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días. Los niños y adolescentes deben de estar activos por lo menos 60 minutos o más diariamente.

Mantenga controlado su nivel de colesterol alto, eligiendo alimentos saludables en sus comidas diarias.



• Algunas respuestas pueden incluir:

Reduzca su consumo de grasas saturadas y grasas trans.

Aléjese de los alimentos empaquetados que contienen aceite de palma y de coco, ya que son muy altos en grasas saturadas.

Revise su colesterol tan seguido como su doctor o enfermera se lo indique.

Elija alimentos bajos en colesterol.

Fuentes:

CDC Sourcebook in English and Spanish
http://www.cdc.gov/dhdsp/programs/nhdsp_program/chw_sourcebook/pdfs/sourcebook.pdf
http://www.cdc.gov/dhdsp/programs/nhdsp_program/chw_sourcebook/index_spanish.htm

NHBLI CHL booklet: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/latino/chol/cholesterol.pdf

NHLBI resources: http://www.nhlbi.nih.gov/health/healthdisp/lat.htm

Finalmente,
¡disfrute compartiendo la fotonovela!

Dr. Héctor Balcázar
Y el equipo