Hispanic Community Health Study

¡Salud SOL!

HCHS/SOL Newsletter

Volume 5, Issue 2 | **Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL)**

Bronx, New York
Albert Einstein College of Medicine at Yeshiva University
1-718-584-1563
bronxhchssol.blogspot.com
bronx.hchs@gmail.com

San Diego, California
San Diego State University
619-205-1923
sandiegohchssol.blogspot.com
sandiego.hchs@gmail.com

Miami, Florida
University of Miami
305-243-1828
305-243-1480
miamihchssol.blogspot.com
Hchs-sol@miami.edu

Chicago, Illinois
Northwestern University
1-800-749-4765
chicagohchssol.blogspot.com
chicago.hchs@gmail.com

Coordinating Center
University of North Carolina
1-919-962-3254

Sponsors
National Institute of Health (NIH)
National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI)
1-301-435-0450

www.saludsol.net

www.facebook.com/solsandiego

www.youtube.com/Sandiegohchs

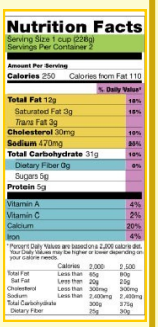
Nutrición Para un Corazón Saludable

Estimado Participante de SOL,

El primer paso para un estilo de vida saludable para su corazón es seguir una dieta saludable. Ciertos alimentos frescos tienen grasas saludables para su corazón y antioxidantes que pueden disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y reducir las posibilidades de sufrir un ataque cardiaco. En este boletín informativo le damos información sobre como leer las etiquetas de los alimentos y algunos consejos para seguir una dieta saludable

Es importante ser un buen ejemplo para sus hijos. Como padre usted puede enseñarles a mantener una vida saludable. Sus hijos notan cuando usted intenta comer saludable. Pruebe a inventar juegos que motiven sus hijos a leer las etiquetas de los alimentos. Su familia aprenderá lo que es bueno para su salud y será mas consciente de lo que come. Recuerde que el sobrepeso es uno de los factores de riesgo principales para las enfermedades del corazón. Procure hacer ejercicio regularmente y asegúrese de que toma una cantidad de calorías adecuada para mantener un peso saludable.

Lea las etiquetas de los alimentos



Tenga en cuenta el **tamaño de las porciones**. Toda la información que se encuentra en las etiquetas de los alimentos se basa en una porción. El tamaño de la porción se da en unidades como tazas, cucharadas o trozos. Con esta información usted puede comparar el tamaño de una porción con cuánto usted come realmente.

Frecuentemente el tamaño de las porciones es mucho menos de lo que una persona normalmente come. Por ejemplo, el tamaño de una porción de helado es solo media taza o una cucharada que es mucho menos de lo que la mayoría de las personas come de una vez. Después de leer las etiquetas de los alimentos tenga en cuenta lo que va come realmente y multiplique las calorías y el contenido de grasa para saber cuanto usted esta consumiendo.

Por ejemplo, en la misma muestra el tamaño de una porción es una taza. Si usted se termina todo el paquete serian dos tazas. ¡Eso significa que usted esta comiendo el doble de calorías y nutrientes que se muestran en la etiqueta!

Atención SOL Youth!

Controla tu estrés: ¿Alguna vez has sentido que el mundo gira a tu alrededor a 100 millas por hora y que la presión de la escuela, los amigos y la familia se acumula hasta un punto en el que simplemente necesitas gritar? Este nivel de estrés se puede controlar con algunos trucos de relajación y respiración que pueden ayudarte a controlar tus emociones.

Respira profundamente por la nariz y cuenta hasta tres. Después exhala el aire por la boca. Esto te ayudara a calmar tu mente y tu cuerpo en momentos de mucho estrés. Respirar puede parecerte algo muy sencillo pero prestar atención al ritmo de tu respiración es útil antes de acostarte o durante juegos competitivos. Cuando te encuentres antes una situación que te ponga nervioso o tenso, intenta cerrar tus ojos e imagínate en un lugar que te haga realmente feliz. ¡Estas técnicas de relajación y respiración te ayudaran a estar más centrado y relajado en cualquier momento del día!

Todos experimentamos estrés a veces, pero si sientes que no puedes mantener tus emociones bajo control cuéntaselo a un adulto en quien confíes y busca asesoramiento para examinar el origen de tu problema.

Para mas información: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html
http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/stress.html
Linea Nacional para la Prevención del Suicidio (888-628-9495)

Trucos para una Dieta Saludable para el Corazón

Limite las grasas saturadas y *trans fats*. Niveles altos de colesterol pueden provocar placas en sus arterias denominadas aterosclerosis que pueden incrementar su riesgo de sufrir ataque cardiaco y accidente cerebro vascular. Es importante limitar la grasa saturada y *trans fat* para reducir su riesgo de enfermedades cardiovasculares. Usted puede identificar fácilmente las comidas que contienen altas cantidades de *trans fat* tan solo con mirar las etiquetas de los alimentos. Por ley, los fabricantes de comida deben incluir esta información en sus productos. Una dieta saludable para el corazón no tiene que ser necesariamente una dieta baja en grasa. Las grasas monosaturadas puede ayudar a reducir el colesterol, controlar la presión arterial y otros factores de riesgos. Alimentos naturales como los frutos secos, el aceite de oliva y los aguacates tienen grasas monosaturadas, utilice estos como su fuente primaria de grasa.

Limite su consumo de sodio a 2,300 mg al día. Si usted tiene la presión alta o problemas de corazón consulte a su medico porque podría necesitar consumir menos sodio. Una dieta rica en sodio puede producir aumento de la presión sanguínea. Tenga en cuenta que la mayor parte del sodio que comemos proviene de comidas procesadas. Cocinar comida casera le dará más control sobre la cantidad de sal que toma. Reduzca el consumo de comidas enlatadas y utilice hierbas frescas como la albahaca o el tomillo para dar sabor a sus platos.

¡Disfrute la fruta fresca! Frutas y verduras poseen fibra y nutrientes antioxidantes que ayudan a proteger su corazón. Come al menos cinco porciones de verduras como zanahoria, pimientos y brócoli para tomar la cantidad recomendada de vitaminas.

Las comidas que son altas en azúcar e hidratos de carbono refinados pueden producir cambios bruscos del nivel azúcar en la sangre y finalmente aumentar su riesgo de enfermedades cardiacas y diabetes. Consuma dulces e hidratos de carbono refinados solo ocasionalmente. Si a usted le da ansia por comer algo dulce ¡coma fruta fresca!

Aumente su consumo de fibra. La fibra ayuda a mejorar su salud y reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Una dieta alta en fibra le ayudará a controlar su apetito y su peso además de permitirle mantener niveles de colesterol saludables. Elija granos integrales cuando sea posible ya que son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes que juegan un papel en regular la presión sanguínea y la salud de su corazón. Muchos estudios muestran que granos que no han sido procesados se metabolizan mas lentamente y son mejores para mantener el nivel de azúcar en la sangre.

Usted puede incrementar la cantidad de granos integrales sustituyendo productos de grano refinados. Pasta, pan blando y arroz blanco son algunos ejemplos de granos refinados que no son muy buenos para usted. Algunos granos integrales incluyen cebada, trigo integral, trigo sarraceno, y avena. Los granos integrales son muy sabrosos y versátiles. Asegúrese de que toma suficientes. También las legumbres son ricas en fibra. Coma más frijoles, guisantes y lentejas.

http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/h_eating/h_eating.htm

http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm274593.htm

http://www.letsmove.gov/en-espanol#.UEecksa2xu0.email

¡HCHS/SOL valora su compromiso con el estudio!

Recuerde siempre pedir una copia de su expediente medico cuando visite el hospital o sala de emergencia, especialmente si usted está hospitalizado o visita un doctor fuera del país. Esta información es importante para sus registros médicos y le ayudará a responder nuestras preguntas de la próxima entrevista anual. Si no hemos contactado con usted en el ultimo año o está usted interesado en saber si es elegible para nuestros estudios complementarios llámenos al 1-(718) 584-1563.

¡¡Manténgase en Contacto!!

Hispanic Community Health Study

Study of Latinos (HCHS-SOL)

1 Fordham Plaza, 904B

Bronx, NY 10458