

La salud preventiva

mente sana en cuerpo sano



SABEResPODER

Vivir sanamente.....	2
Pasos para una vida mejor.....	4
Las etiquetas y su significado.....	6
Cocinando en familia.....	8
El ejercicio es fundamental.....	10
El cuidado de la salud es una prioridad.....	12
Durante su visita al doctor.....	14
La fórmula ganadora.....	16
La compra del mandado.....	18
Consejos y sugerencias.....	20

Autores:

Robert Amézaga
Amir Hemmat
Raúl Lomelí-Azoubel

Comité Editorial:

Dr. Esteban Cruz
Dra. Amy Porter
Murtaza Sanwari
Mayra Suárez
Ildiko Tenyi
Martha Valencia

Investigador Principal:

Matin Hemmat

Transcreación:

Edna Wilkie

Diseño Gráfico:

Vuepointit.com



La información contenida en esta publicación es general, y no intenta proveer asesoría médica ni servir como guía para sus decisiones de salud en su caso particular. Ninguno de los autores o representantes ofrece ninguna garantía. El lector debe usar prudencia y consultar con su médico de preferencia antes de tomar cualquier decisión sobre su salud.

Derechos Reservados
SABEResPODER © 2007

Todos los derechos están reservados. Ninguna parte de este libro debe reproducirse de ninguna forma, ni transmitirse por ningún método sin el permiso escrito de los autores.



VIVIR SANAMENTE

Su salud y la de su familia merece atención especial. Es importante tener en cuenta que usted y su familia pueden realizar algunos cambios sencillos en su alimentación y estilo de vida para lograr una vida saludable. Vivir en los Estados Unidos no significa que deban cambiar todas sus costumbres, ya que es importante mantener vivas las tradiciones culturales y familiares.



Las dos formas más efectivas de lograr una vida más saludable son:

- ◆ adquirir buenos hábitos alimenticios
- ◆ adoptar un estilo de vida más activo

Conforme usted y su familia adopten un estilo de vida más saludable podrán ayudarse unos a otros a lograr sus metas. Los padres deben de dar el ejemplo a sus hijos. Aprender hoy es la forma más fácil de poder llevar una vida más sana mañana.

SABEResPODER

Los buenos hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable no son cosas que se adquieren en un día. Es un proceso que requiere cambios a largo plazo. La clave del éxito está en mantenerse informado, comer bien y hacer ejercicio. Recuerde que ¡Saber es poder!





PASOS PARA UNA VIDA MEJOR

Es muy importante formar buenos hábitos alimenticios desde que sus hijos sean pequeños. Aprenda a limitar la cantidad de alimentos no nutritivos que consume su familia. Los alimentos no nutritivos son aquellos que no le dan al cuerpo lo que le hace falta para funcionar bien.

La comida no saludable, también conocida como comida “chatarra”, son alimentos que contienen altos niveles de grasa, azúcar y sodio (sal). Por lo regular también tienen un bajo valor nutritivo y conducen al sobrepeso. Con el tiempo, estos alimentos pueden provocar otros problemas de salud más graves como enfermedades del corazón, diabetes, presión alta y hasta cáncer.

Vigilar lo que usted y su familia comen no significa que no puedan disfrutar de todas las comidas tradicionales que les gusten. Los alimentos frescos y naturales como frutas, verduras, arroz, frijoles, carne y tortillas de maíz pueden ser parte de una dieta saludable siempre y cuando las cantidades que consuman sean moderadas. Haga el esfuerzo por cocinar con ingredientes más saludables, iniciando con la selección de alimentos más nutritivos al hacer las compras en el mercado.



SABEResPODER

Las vitaminas y otros suplementos alimenticios pueden contribuir a una dieta sana. Siempre consulte con su médico antes de que usted o sus hijos empiecen a tomar cualquier tipo de suplemento.

Es importante mantener una dieta sana y tener una actividad física todos los días. Comer sanamente significa saber escoger alimentos nutritivos para que el cuerpo reciba las sustancias que necesita para funcionar bien.

RECUERDE: No todos somos iguales. La cantidad y tipo de comida que usted debe comer varía según su edad, sexo, nivel de actividad física y su estado de salud. Consulte con un médico antes de empezar cualquier dieta.

Esta ilustración muestra lo que se conoce como la Pirámide Nutricional. Está conformada por varias franjas de distintos colores que representan los grupos básicos de alimentos. La clave está en la moderación y en comer alimentos de todos los grupos todos los días. La persona que está subiendo las escaleras indica que la actividad física debe ser parte de su vida diaria.



*Gráfico obtenido a través de USDA en www.mypyramid.gov/sp-index.html



LAS ETIQUETAS Y SU SIGNIFICADO

El gobierno de Estados Unidos requiere que las comidas empacadas incluyan una etiqueta con información sobre los nutrientes que contiene el alimento.

Cada persona necesita diferentes cantidades de nutrientes según su edad, sexo, actividad física y estado de salud.

Lea toda la etiqueta ya que algunos alimentos pueden indicar que contienen vitaminas; pero también pueden tener un alto contenido de azúcar, grasa o sodio (sal) lo cual no es saludable. Recuerde que los porcentajes representados en la etiqueta suelen estar basados en una dieta de 2,000 calorías por día.

"Calories" (Calorías):

Cantidad de energía que el alimento le provee a su cuerpo.

Consuma suficiente cantidad de lo siguiente:

- » "Dietary Fiber" (Fibra dietética)
- » "Vitamin A" (Vitamina A)
- » "Vitamin C" (Vitamina C)
- » "Calcium" (Calcio)
- » "Iron" (Hierro)

Limite consumir lo siguiente:

- » Total Fat = Grasa total
- » Saturated Fat = Grasas saturadas
- » Trans Fat = Grasas Trans
- » Colesterol = Colesterol
- » Sodium = Sal
- » Total Carbohydrate = Total de Carbohidratos

SABEResPODER

Aunque la etiqueta de un alimento indique que es light, lite, o low-fat (bajo en grasa), esto no significa que el alimento sea bueno para su salud. Tome sus decisiones en base los nutrientes que necesite su propio cuerpo.

"Serving Size" (Tamaño de una Porción):

Tamaño promedio de la porción sobre la cual se basa la etiqueta (en este caso son dos galletas). No se refiere al contenido total ya que en una botella de jugo o en una bolsa de galletas saladas puede haber varias porciones ¡Ojo! Siempre lea la etiqueta.

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
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 65 g 80 g
Sat Fat	Less than 20 g 25 g
Cholesterol	Less than 300 mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400 mg 2,400 mg
Total Carbohydrate	300 g 375 g
Dietary Fibre	25 g 30 g

La Sección del Medio:

Vigile esta información para controlar la cantidad de grasa, sodio (sal), carbohidratos, colesterol y azúcar que consuma.

"% Daily Value" (Porcentaje del valor diario):

Cantidad de nutrientes que usted recibe al comer una porción de ese alimento. Sus nutrientes deben de sumar 100% cada día. Si se toma un jugo de piña que dice que cubre el 60% de vitamina C, eso quiere decir que sólo le faltaría otro 40% para obtener la cantidad total de vitamina C necesaria para ese día.

COCINANDO EN FAMILIA

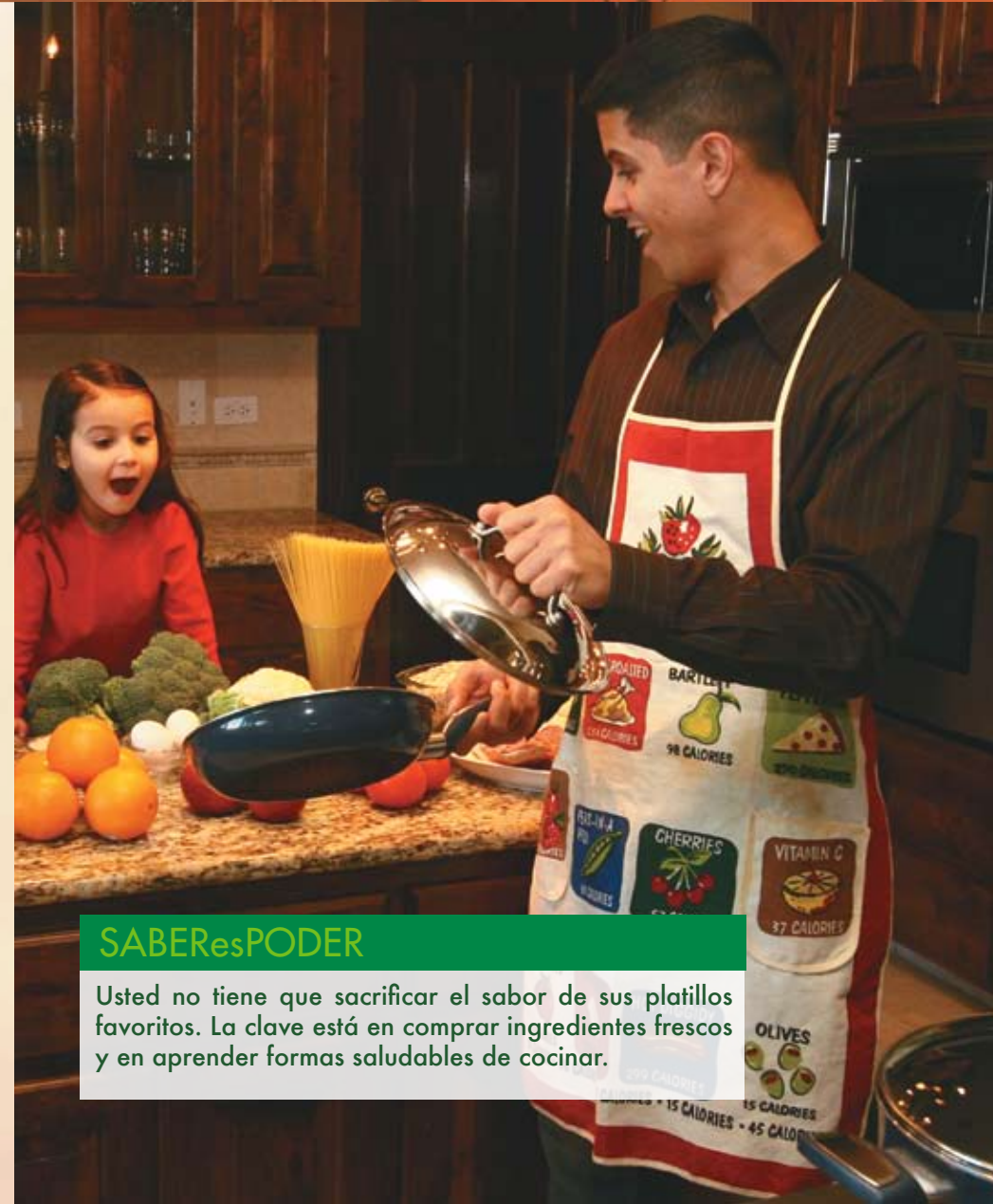
La manera en que usted prepare la comida es tan importante como el tipo de ingredientes que usted compra en el mercado.

Para lograr una dieta más saludable:

- ◆ Separe la grasa visible y en lugar de freír, prepare la carne, pollo, pescado y verduras al horno, hervidas, asadas, salteadas, a la plancha o al vapor.
- ◆ Use aceites en lugar de grasas sólidas. Evite la manteca. Cocine con aceite de oliva, canola o soya
- ◆ Sazone sus comidas con hierbas de olor, especias, limón, chile, ajo, cebolla, vinagre, apio, cebolla o ajo en polvo en lugar de sal.
- ◆ Al preparar sopas, salsas y otros platillos, use caldos (o consomés de pollo o res en polvo) que sean bajos en sal.

Cocinar es un asunto de familia

- ◆ A los niños les gusta participar en la cocina ¡Anímelos a cocinar con usted! Llévelos al supermercado para que aprendan a comprar una variedad de alimentos frescos y bebidas saludables.
- ◆ Limite las bebidas azucaradas como refrescos, sodas y bebidas con sabores artificiales. Sirva agua y leche (sin grasa o baja en grasa con 1% - 2%). O prepare sus propias aguas con frutas frescas.
- ◆ Recuerde que los niños que participan en la cocina con la familia son más dados a querer comer cosas sanas como frutas y verduras.
- ◆ Sirva de ejemplo. Si usted cuida su alimentación, su familia hará lo mismo.
- ◆ Limite las porciones. No obligue a sus hijos a comer demasiado. Si sus niños ya están llenos, respete sus deseos y no los obligue a seguir comiendo.
- ◆ Establezca un horario regular para las comidas y no use la comida como premio. Premie a sus hijos con un abrazo, un elogio o un poco de su tiempo.
- ◆ El desayuno es la comida más importante del día ya que provee la energía necesaria para un día productivo. Los niños que comen un buen desayuno desempeñan mejor sus tareas en la escuela.



SABEResPODER

Usted no tiene que sacrificar el sabor de sus platillos favoritos. La clave está en comprar ingredientes frescos y en aprender formas saludables de cocinar.



EL EJERCICIO ES FUNDAMENTAL

La actividad física debe ser parte de su rutina diaria. De igual manera es importante que los padres sirvan de ejemplo a sus hijos. Si ellos ven que usted disfruta de alguna actividad física, se sentirán motivados a hacer lo mismo.

Combinar una dieta saludable con la actividad física ayuda a:

- ◆ Reducir el riesgo de adquirir una enfermedad del corazón.
- ◆ Controlar los niveles de colesterol y la diabetes.
- ◆ Fortalecer los músculos y huesos.
- ◆ Lograr y mantener un peso saludable.

Usted puede aumentar su nivel de actividad física saliendo a caminar, haciendo ejercicio en su casa (¡hasta el quehacer cuenta!) o yendo al parque o al gimnasio.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias para que usted y su familia aumenten su nivel de actividad física:

- ◆ Los niños deben participar en por lo menos 60 minutos de actividad física al día. Esto puede ser tan sencillo como jugar al aire libre.
- ◆ Los adultos deben participar en por lo menos 30 minutos al día.
- ◆ Empiece con una etapa de calentamiento suave y lenta sin saltos.
- ◆ Vaya aumentando la actividad poco a poco y día con día.

- ◆ Ponga un día o una hora para la actividad física en familia. Salga a caminar con sus hijos o llévelos a jugar fútbol o a andar en bicicleta en el parque o en la playa.
- ◆ Anime a sus hijos a practicar algún deporte en su escuela y limite el tiempo que sus hijos pasen viendo televisión o con los video-juegos. El máximo debe ser de 1 ó 2 horas al día.

La actividad física puede parecer difícil si usted no está acostumbrado. La clave está en fijarse metas, comprometerse e involucrar a toda la familia y a los amigos. Así todos se divierten juntos al mismo tiempo que alcanzan sus metas para verse y sentirse en forma.

Si usted pasa mucho tiempo sentado o sentada en su trabajo, aquí le ofrecemos algunas ideas que le ayudarán a aumentar su nivel de actividad física durante el día:

- ◆ Levántese un poco más temprano y salga a caminar antes de ir a trabajar.
- ◆ Utilice unos 15 minutos de su hora del almuerzo y salga a caminar un rato. Cuando sea posible, suba por las escaleras en lugar de tomar el elevador. Invite a otras personas a salir a caminar o hacer ejercicio con usted.
- ◆ Organice una actividad familiar al aire libre para el fin de semana.
- ◆ Si usted se siente demasiado cansado o cansada al final del día, tome un par de descansos de 10 minutos cada uno durante el día y salga a caminar. O aprenda algunos ejercicios de estiramiento que pueda hacer en una silla sin salir a la calle.

SABEResPODER

Siempre se empieza una actividad física poco a poco. Recuerde que debe consultar con su médico antes de empezar cualquier rutina de ejercicios.





EL CUIDADO DE LA SALUD ES UNA PRIORIDAD

Alimentarse sanamente y hacer ejercicio son dos componentes importantes de un estilo de vida saludable; el tercer componente que debe incluir son visitas al médico periódicamente, aun cuando usted no esté enfermo. Un médico puede efectuar exámenes de seguimiento y pruebas para determinar qué riesgo tiene usted de adquirir una enfermedad o una condición que afecte su salud.



Para cuidar su salud y prevenir las enfermedades, usted tiene que evitar los malos hábitos. Es decir, dejar las cosas que le hacen daño como fumar, tomar demasiado o comer muchas grasas. También significa que debe ocuparse de hacer aquellas cosas que le hacen bien a su cuerpo y mente como comer bien y hacer ejercicio.

RECUERDE: "Más vale prevenir que lamentar." Cuide su salud hoy y evite cargar con padecimientos graves y cuentas médicas que pueden incluir medicinas y tratamientos caros mañana.

Nuestra comunidad latina corre un alto riesgo de adquirir ciertas enfermedades, sobre todo si tenemos un estilo de vida que no es saludable.

Sugerencias para prevenir enfermedades de alto riesgo:

Condición	Factores de Riesgo	Prevención
Enfermedad del Corazón y Derrame Cerebral	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colesterol alto ➤ Presión arterial alta ➤ Tener sobrepeso ➤ Diabetes ➤ Fumar ➤ Consumo excesivo dealcohol ➤ Antecedentes en la familia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hacer ejercicio diario ➤ Comer sanamente – reducir el consumo de grasas, sodio, y carbohidratos ➤ Reducir el consumo de tabaco y alcohol
Diabetes Tipo 2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sobrepeso ➤ Presión Alta ➤ Colesterol alto ➤ Antecedentes de enfermedad cardíaca en la familia ➤ Edad 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hacer ejercicio diario ➤ Comer sanamente - reducir el consumo de grasas, sodio, y carbohidratos ➤ Alcanzar y mantener un peso saludable
Cáncer	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dietas malsanas (altas en grasa) ➤ Falta de actividad física ➤ Fumar ➤ Exposición excesiva al sol ➤ Exposición excesiva a la radiación ➤ Edad 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hacer ejercicio diario ➤ Comer sanamente – reducir el consumo de grasas y sodio ➤ Reducir el consumo de tabaco y alcohol ➤ Aplicarse loción antisolar

Es importante que las personas con diabetes o las que corran un alto riesgo de adquirir esta condición, entiendan qué además de limitar los alimentos azucarados, también deben controlar su consumo de alimentos harinosos, tales como pizza, pastas, pan, tortillas, papas y arroz.

Aun entre las verduras y frutas hay algunas que son altas y otras que son bajas en carbohidratos. Hay que cuidar el consumo de carbohidratos ya que pueden afectar el sobrepeso. Es importante saber qué comer y qué alimentos evitar cuando se vive con un padecimiento de larga duración como la diabetes.

DURANTE SU VISITA AL DOCTOR

Las visitas a la clínica o al médico pueden ayudarle a saber si tiene la presión alta, a conocer su nivel de colesterol y azúcar en la sangre o el riesgo que corre de desarrollar alguna enfermedad.

Usted y su familia deben recibir atención médica para cuidar su estado de salud. Recuerde que es mucho más fácil tratar y curar una enfermedad si se detecta en una etapa temprana.

Las visitas al médico pueden también darle a usted la oportunidad de saber qué riesgo tiene de adquirir enfermedades que amenacen su vida, riesgo que aumenta con la edad. Un examen de seguimiento ("screening" en inglés) trata de localizar señales de enfermedad antes que se presenten síntomas. Esto puede ayudar al médico a detectar una futura enfermedad en una etapa temprana, cuando es mucho más fácil tratarla y curarla.

SABEResPODER

Para más información sobre las opciones que están a su disposición para seguros médicos y cobertura médica, adquiera una copia gratis de "El sistema de salud y los seguros médicos" en www.saberespoder.com

Usted mismo puede examinarse para detectar ciertos tipos de enfermedades. Pídale a su médico sugerencias para auto-examinarse.



Sugerencias adicionales para todos los días:

- ◆ Si fuma, hablele a su médico para que le explique las diferentes maneras de reducir, y finalmente dejar de fumar enteramente. Si usted no fuma, evite respirar humo de segunda mano.
- ◆ Si toma, consuma alcohol de manera moderada: no más de una bebida al día.
- ◆ Cuando conduzca o sea pasajero en un automóvil, abróchese los cinturones, asegúrese que los niños estén sentados adecuadamente y obedezca la ley. No maneje cuando haya tomado bebidas alcohólicas.
- ◆ Cepílese los dientes por lo menos tres veces al día y use hilo dental después de cada comida para evitar enfermedades dentales y de las encías.
- ◆ Esto es sumamente importante, así que haga su mayor esfuerzo por comer sanamente y hacer ejercicio.

LA FORMULA GANADORA

Alimentarse sanamente y mantener un estilo de vida activo proporcionan beneficios para toda la vida. Cuando usted hace ejercicio, el cuerpo produce las mismas sustancias químicas que cuando usted se siente feliz o lleno de alegría. El volverse activo le ayuda a:

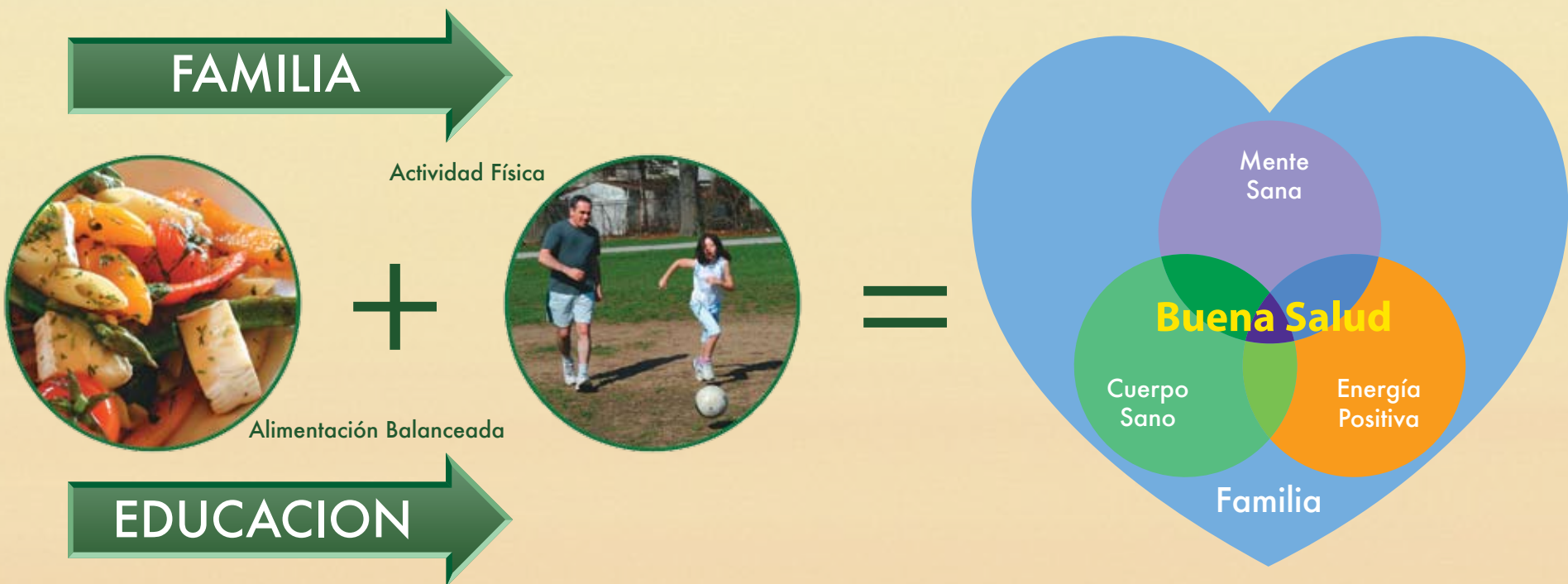
- ◆ Reducir la sensación de ansiedad y depresión
- ◆ Aumentar la sensación de confianza y autoestima

Como el cuerpo y la mente se afectan mutuamente, el aumentar la actividad física tiene un impacto positivo en su mente y su salud en general.

RECUERDE

Mientras mejor se alimente y más activo sea, se sentirá mejor. Participar en estas actividades en familia las hace más agradables y fáciles para todos. ¡Usted puede hacerlo! Tome el control de su vida y la de su familia. Juntos podrán seguir aprendiendo sobre la salud y la buena alimentación.

¡SABER ES PODER!





LA COMPRA DEL MANDADO

Convierta su visita al mercado en una oportunidad para enseñar. Si tiene niños, déjelos que ellos escojan qué comprar de una lista de comidas saludables. Si no los puede llevar de compras, déjelos que participen en hacer una lista de alimentos saludables y nutritivos.

Sugerencias para comprar de manera inteligente y saludable:

- ◆ Haga una lista, para que le ayude a:
 - ◇ Planear mejor lo que vaya a cocinar
 - ◇ Evitar viajes adicionales a la tienda porque se le olvidó algo
 - ◇ Comer más saludablemente y evitar comprar impulsivamente (especialmente si tiene usted hambre)
 - ◇ Economizar dinero al no comprar artículos que no estén en la lista
 - ◇ Ahorrar dinero al no comprar artículos que no estén en la lista.

- ◆ Empiece sus compras en la parte del mercado donde se encuentren los alimentos frescos como frutas, verduras, productos lácteos, carnes y pescado.
- ◆ Limite las bebidas azucaradas como soda y bebidas con sabor a frutas. Sirva agua y leche en su lugar.
- ◆ Seleccione leche baja en grasa o sin grasa. La leche es una fuente de calcio, vitamina D y proteínas necesarias para desarrollar huesos fuertes.
- ◆ Compre comidas frescas y naturales. Seleccione alimentos que contengan el 100% de granos integrales o el 100% de jugo de frutas.
- ◆ Seleccione carne que tenga poca grasa y compre más pollo, pavo y pescado.
- ◆ Lea las etiquetas para obtener información sobre la nutrición.

RECUERDE

¡Si usted no quiere que sus hijos coman comidas "chatarra", ¡no las tenga en casa!



? CONSEJOS Y SUGERENCIAS

1

Usted esta en control. ¡Sí se puede!

Muchas dietas son peligrosas, ya que aumentan el colesterol y pueden provocar daños a los riñones o al hígado. Asegúrese de consultar con su médico o llamar a la clínica antes de iniciar cualquier dieta.

2

Esta guía fue diseñada para ofrecerle consejos prácticos en salud preventiva. Asimismo le indicamos que las visitas al doctor para chequeos médicos anuales son muy importantes, pero recuerde que también es muy recomendable que usted y su familia visiten el dentista regularmente como medida de prevención.

3

La salud es compleja. Uno casi tiene que ser médico para entender el sistema de salud y el cuidado de la misma. Para mayor información sobre el sistema de salud, seguros médicos, o las medicinas sin receta, contáctenos directamente en www.saberespoder.com

SABEResPODER
11661 San Vicente Blvd.
Suite 901
Los Angeles, CA 90049



La Salud Preventiva

