

SALUD EDUCACION

**TU GUÍA PARA
UNA VIDA
SALUDABLE**

Incluye:

- ✓ Educación Nutricional
- ✓ Educación sobre la presión arterial
- ✓ Manejo y diagnóstico de la diabetes
- ✓ Educación sobre el colesterol

**Creado por
Julia Valdés,
Farmacéutico Clínico**

📞 1-877-345-9342

🌐 www.wfhcfl.org



Tabla de Contenido

Tema	Página
Alimentación consciente: comprendiendo los tipos de alimentos	2-3
Grasas saludables versus grasas menos saludables	4
Alcanzar niveles ideales de colesterol	5
Orden ideal de platos y comidas	6
Comiendo el arcoíris	7
Control de porciones de carbohidratos	8
Fiestas, reuniones y días festivos	9
Síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre	10
Diagnosticando la diabetes	11
Consejos para tomarse la presión arterial en casa	12
Cosas que aumentan tu presión arterial	13
La sal y cómo afecta tu cuerpo	14
Manejo del estrés y fitness	15
Conozca su presión arterial	16

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica.



Mucha gente no entiende qué alimentos son carbohidratos o contienen almidón. Estamos aquí para ayudarle a guiar su viaje hacia una alimentación saludable.

Deje que esta información sirva como hoja de ruta. Algunos alimentos se dividen en dos categorías (por ejemplo, los huevos son tanto proteínas como grasas, los frijoles son tanto carbohidratos como proteínas, etc.). Los productos “rojos” no están prohibidos, sólo que son menos saludables que los “verdes” y deben consumirse con moderación.



Carbohidratos de alto índice glucémico

- Azúcar blanco
- Harina blanca
- Pan blanco, bagels
- Pasta blanqueada
- Papas fritas, maíz
- Fideos ramen
- Arroz blanco
- Copos de maíz, cereales
- Frutas blandas
- Jugo y refrescos
- Leche de vaca
- Avena y sémola
- Frijoles lima y pintos
- Chocolate con leche
- Dulces, galletas y pasteles



Carbohidratos de bajo índice glucémico

- Agave
- Harina, pan y pasta integrales
- Ñame, batatas
- Arroz integral, quinua
- Maíz inflado
- Guisantes, lentejas
- Salvado de arroz
- Jugos con pulpa
- Leche de nueces o semillas
- Pomelo, bayas
- Frutas crujientes
- Avena sin procesar
- Frijoles blancos, negros y rojos
- 60%+ chocolate amargo



Proteínas

Nueces, semillas
Mantequillas de
nueces
Garbanzos Hummus
Claras de huevo
Pollo Pavo
Carne de res magra
Bisonte
Cerdo desmenuzado
Pescado blanco
Tofu
Yogur griego
Lácteos 0% o bajos
en grasa
Queso Cottage



0 calorías netas

(Apto para ceto)

Agua
Café, té
Berros
Lechuga, rúcula
Acelgas
Pepinos
Encurtidos
Calabacines
Rábanos
Alcachofas
Espárragos
Apio
Coles de Bruselas
Repollo
Cebollas
Champiñón
Okra



Grasas ideales

Aguacate
Coco
Aceitunas
Sardinas
Salmón



Otras grasas

Mantequilla y
margarina
Lácteos enteros
Carnes grasas
Tocino
Alimentos en caja
Alimentos fritos



Grasas saludables

Estos alimentos contienen grasas saludables que son buenas para el corazón. Recuerde, incluso con grasas saludables debe vigilar el tamaño de sus porciones.



Nueces

Salmón



Palta /
Aguacate

Sardinas



Mantequilla
de maní



Atún
Blanco



Aceite
de oliva



Aceitunas



Grasas menos saludables

Estos alimentos contienen grasas no saludables que no son buenas para el corazón.

Papas
fritas



Barras de
caramelo



Macarron
es con
queso

Patatas
fritas



Helado



Mantequilla
y Margarina



Queso

Tocino



ALCANZAR NIVELES IDEALES DE COLESTEROL

- Nivel ideal de vitamina D
- Consumir Omega-3 y aceite de pescado
- 30-45 minutos de ejercicio diario
- Aumentar la fibra dietética

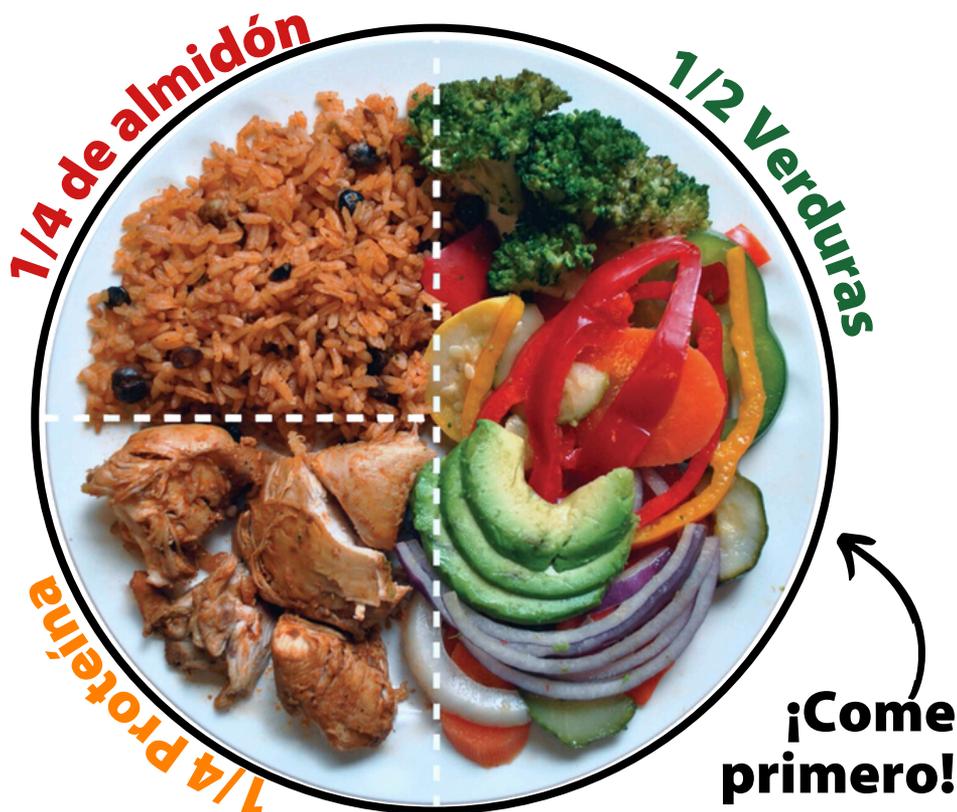


NOTA: Los suplementos de fibra pueden atrapar medicamentos y reducir su absorción. Tome 2 horas antes de tomar los medicamentos o 4 horas después de tomarlos. Aumente la ingesta de agua al usarlo.



ORDEN IDEAL DE PLATOS Y COMIDAS

Ejemplo de un plato saludable



- ¡Comer verduras, fibra y proteínas primero llena el estómago! Los carbohidratos que vienen después generalmente deben esperar a que se procese la comida de delante.
- Así es como los italianos, los franceses y otras culturas se salen con la suya con alimentos centrados en carbohidratos (por ejemplo, pasta, pizza, croissants, chocolate, vino, etc.)

CONSEJO: Pruebe una ensalada como primer plato de cada comida.

¿POR QUÉ DEBERÍAS COMER EL ARCOÍRIS?

COMER UNA VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES DE ALIMENTOS GARANTIZA QUE RECIBA DIVERSOS NUTRIENTES.

VERDE



Vitamina K, Potasio, Luteína, Zeanantina, Vitamina C, Folato, Clorofila

ROJA



Vitamina C, Antocianinas, Fenólicos, Licopeno, Calcio, Vitamina D, Flavanol, Resverattrol, Folato

AZUL



PÚRPURA



AMARILLO



NARANJA



BLANCO



Potasio, Allium, Alicina, Antocianidinas



CONTROL DE PORCIONES DE CARBOHIDRATOS

Tamaño Correcto

Demasiado



Medio panecillo



Dos tortillas pequeñas



El trozo de pizza más pequeño



Una cucharada



Medio rollo



Papas Fritas Pequeñas



FIESTAS, REUNIONES Y DÍAS FESTIVOS

Encontrar formas de comer de forma consciente durante reuniones con amigos y familiares puede ser estresante, pero recuerda...

No es la cantidad de comida, es el orden y la calidad de la comida.



CONSEJO: coma ensalada y/o proteína magra antes de llegar

- Aumenta la saciedad y reduce el apetito.
- Limita los efectos de los carbohidratos consumidos más tarde, en la reunión.



✓ Bajo índice glucémico



✗ Alto índice glucémico

SÍNTOMAS DE NIVELES ALTOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE



Heridas, infecciones y amputaciones

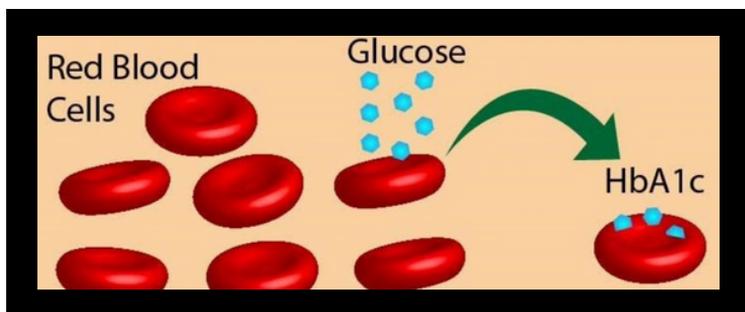
Consecuencias principales: sepsis, diálisis, ceguera, coágulos de sangre (p. ej., derrame cerebral, ataque cardíaco)



Diagnóstico de diabetes

Diagnóstico mediante ayuno de azúcar en la sangre

- Euglucemia (normal): **60-100 mg/dL**
- Nivel alto de azúcar en sangre o prediabetes: **100-125 mg/dL**
- Diabetes: en ayunas por encima de **126 mg/dL** o cualquier no ayuno por encima de **200 mg/dL con síntomas**

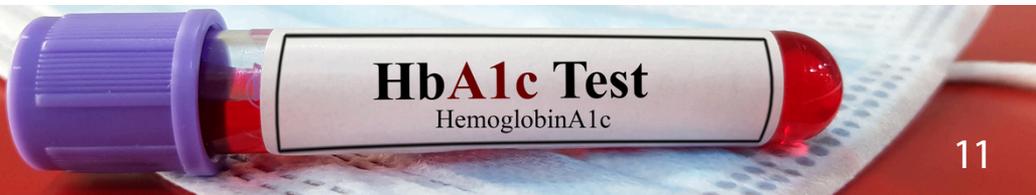


Diagnóstico por A1c

Diabetes | A1c superior al 6,3%

Prediabetes | 5,7% - 6,3%

Normales | Por debajo del 5,7%



Consejos para tomarse la presión arterial en casa

La forma en que se sienta y se toma la presión arterial puede dar como resultado una medición inexacta. A continuación se ofrecen algunos consejos para garantizar las lecturas más precisas de la presión arterial en casa.

LIMITE EL ESFUERZO ANTES DE REALIZAR LA PRUEBA.

UTILICE EL TAMAÑO DE BRAZALETE CORRECTO

El manguito demasiado pequeño añade entre 2 y 10 mm Hg

NO TENGAS UNA CONVERSACIÓN

Hablar o escuchar activamente añade 10 mm Hg

PONER EL BRAZALETE EN EL BRAZO DESNUDO

El manguito sobre la ropa aumenta entre 5 y 50 mm Hg.

VEJIGA VACÍA PRIMERO

La vejiga llena añade 10 mm Hg

APOYE EL BRAZO LA ALTURA DEL CORAZÓN

El brazo sin apoyo aumenta 10 mm Hg

MANTENGA LAS PIERNAS SIN CRUZAR

Las piernas cruzadas suman de 2 a 8 mm Hg

APOYO ESPALDA/PIES

La espalda y los pies sin apoyo añaden 6 mm Hg

Cosas que aumentan Presión arterial

No tomar medicamentos



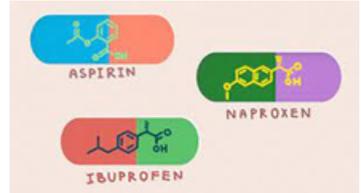
Cafeína



Demasiada sal y alimentos enlatados



Uso excesivo de algunos analgésicos (p. ej., AINE)



Estrés, dolor y ansiedad



Deshidratación



Insomnio



Exceso de alcohol



Nicotina



cómo mucho sal afecta tu cuerpo



**Demasiada
sal
(sodio)**

Presión arterial elevada



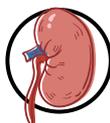
**Cardiopatía
Insuficiencia
cardíaca**

Vasos sanguíneos dañados



**Demencia
Ataque**

Cambios hormonales



**Nefropatía
Cálculos
renales**

Inflamación



Efectos en el sistema inmune



**9 de cada 10
estadounidenses
consumen
demasiado sodio.**

¿De dónde viene el sodio?



**Más del
70%**

**proviene de
alimentos
procesados y de
restaurantes**



**Cerca de
11%**

**se agrega
mientras se
cocina o se come**



**Más del
14%**

**ocurre
natural
mente**

3.400 miligramos
Cantidad de sodio que un
estadounidense consume en
promedio al día

1.500 miligramos
Recomendado por la AHA
para una salud cardíaca
ideal

Consuma menos de 1500 mg de
sodio al día para mantenerse
saludable. Siempre revisa la
etiqueta.

Manejo del estrés y fitness

Controlar sus niveles de estrés y hacer ejercicio son excelentes maneras de mantener un estilo de vida saludable

El estrés afecta más que tu mente. Aquí hay cinco formas en que una rutina de manejo del estrés podría ayudar a su cuerpo.



1 DORMIR MEJOR

2 PRESIÓN SANGUÍNEA BAJA

3 MEJORAR LA DIGESTIÓN

4 REDUCIR LA TENSIÓN MUSCULAR

5 SISTEMA INMUNOLÓGICO REFORZADO

10 EJERCICIOS PARA HIPERTENSIÓN

Dar un paseo

Ir a dar un paseo en bicicleta

Participar en entrenamientos

Prueba Pilates

Incorporar entrenamiento de fuerza

Senderismo

Practica Yoga y técnicas de relajación.

Explorar Tai Chi

Disfruta nadando

Diviértete bailando





Conozca su presión arterial

Recurso útil para comprender sus números

Categoría de presión arterial	Sistólica mm Hg (superior #)		Diastólica mm Hg (inferior #)
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevado	120 - 129	y	menos de 80
Hipertensión (Hipertensión) Etapa 1	130 - 139	o	80 - 89
Hipertensión (Hipertensión) Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (Consulte a su médico inmediatamente)	superior a 180	y/o	superior a 120

Fecha de toma: _____

Mi presión arterial es _____ / _____

Obtenga más información sobre la presión arterial alta en ManageYourBP.org

whole family
health center

DONDE SU CUIDADO DE LA SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

Whole Family Health Center es un proveedor de salud comunitario sin fines de lucro que ha prestado servicios en Treasure Coast durante más de 25 años.



NUESTROS SERVICIOS



**ATENCIÓN
PRIMARIA PARA
ADULTOS**



**ATENCIÓN
PRIMARIA
PEDIÁTRICA**



FARMACIA



**SALUD
CONDUCTUAL**

- **SALUD DE LA MUJER**
- **TRANSPORTE**
- **SERVICIOS SOCIALES**
- **TELESALUD**
- **LABORATORIO EN EL SITIO**
- **CLÍNICA DE VIH**
- **INVESTIGACIÓN CLÍNICA**
- **EDUCACIÓN DIABÉTICA**
- **ASESORAMIENTO NUTRICIONAL**

**¡NOS PREOCUPAMOS
POR TODOS!**

Se aceptan Medicaid, Medicare y la mayoría de los seguros privados. Nuestras farmacias en el lugar ofrecen precios de medicamentos con descuento con opciones de entrega a domicilio disponibles.

**PARA PROGRAMAR UNA CITA LLAME AL:
1-877-345-WFHC (9342)**