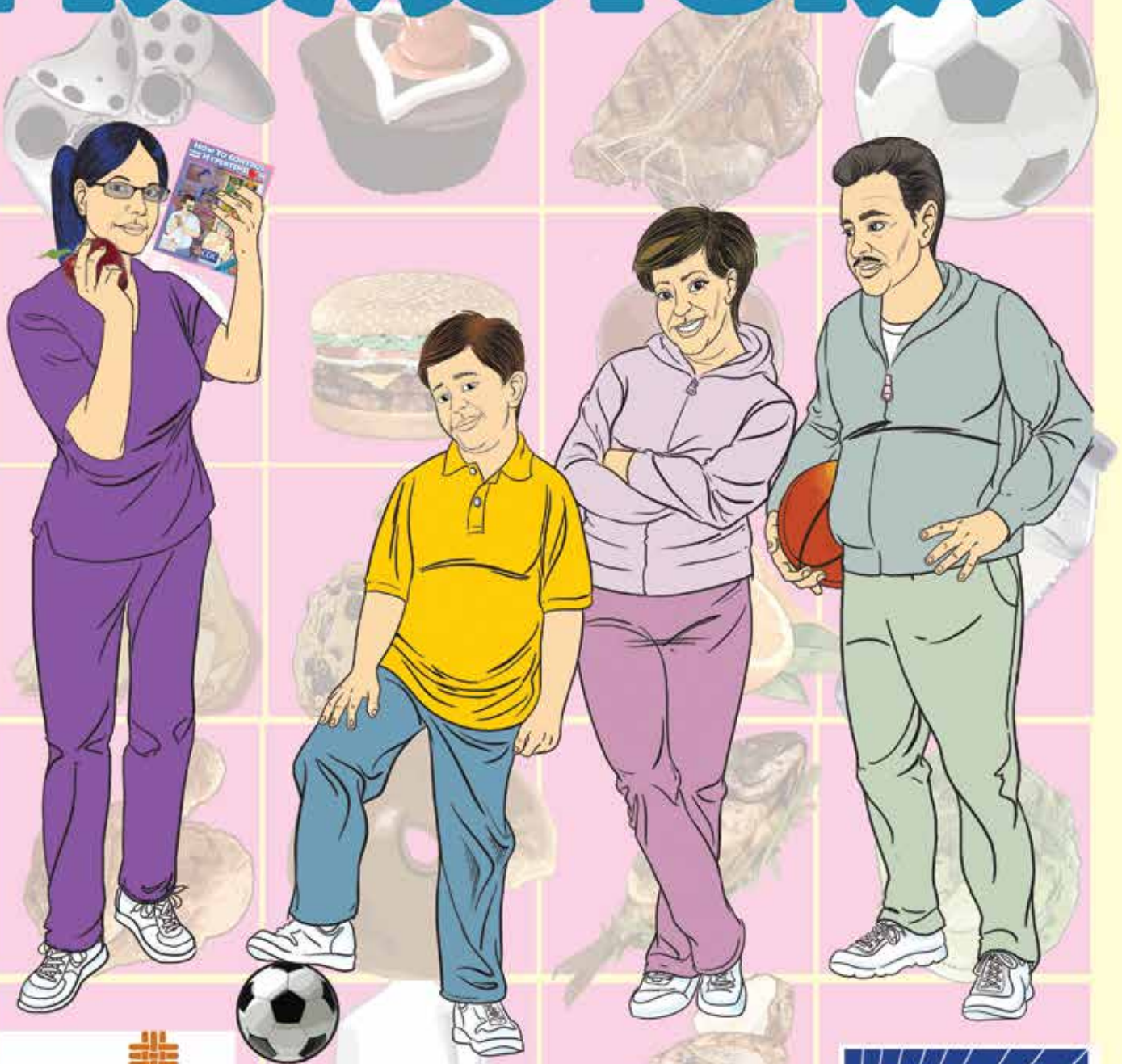


GUÍA DE LA

**CÓMO CONTROLAR
SU CONSUMO DE
GRASA Y COLESTEROL** 
APRENDA A CONTROLAR SU COLESTEROL

PROMOTORA




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



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.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (240 g) Serving Per Container About 2	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 30
%Daily Value*	
Total Fat 4 mg	6%
Saturated Fat 1g	6%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 309 mg	103%
Sodium 260 mg	10%
Total Carbohydrate 4 g	5%
Dietary Fiber 0g	5%
Sugars 0g	
Protein 21 g	5%

- 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.



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



✓ FARMACIAS
 ✓ CENTROS DE
 DONACION
 ✓ ESTACION
 BOLETERO
 ✓ FER
 DE
 CLINICAS

- 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	<i>niños</i> (9-12)		
HDL	más de 45 mg/dl	40-45 mg/dl	menos de 40 mg/dl
	<i>adultos</i>		
	más de 40 mg/dl		menos de 40 mg/dl
Colesterol	<i>niños</i> (9-12)		
LDL	menos de 110 mg/dl	110-129 mg/dl	más de 130 mg/dl
	<i>adultos</i>		
	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.



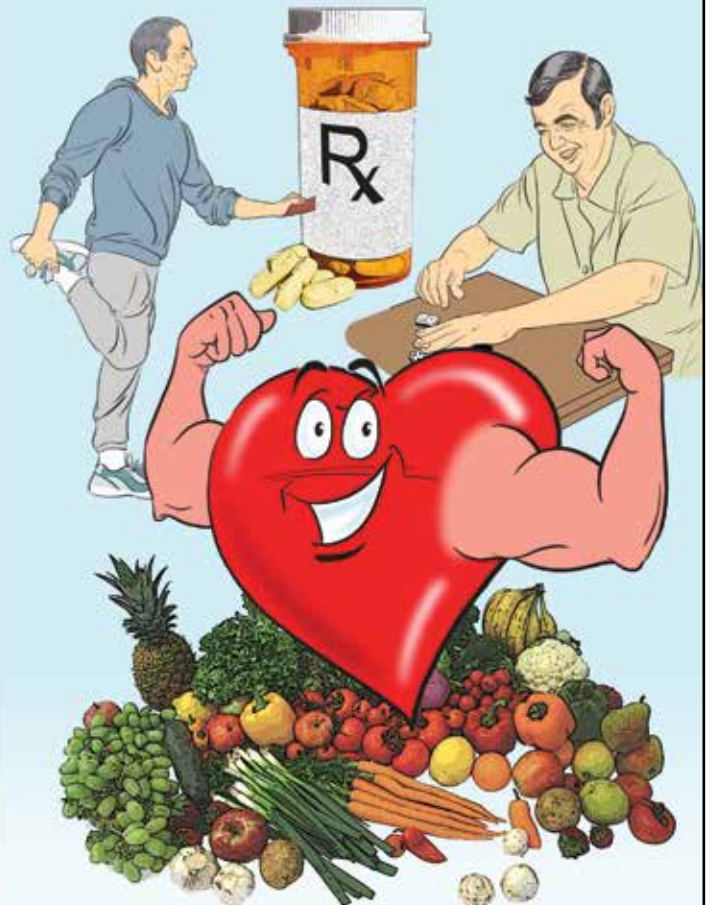
Como repaso, recuerde a las personas los siguientes hechos:

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.

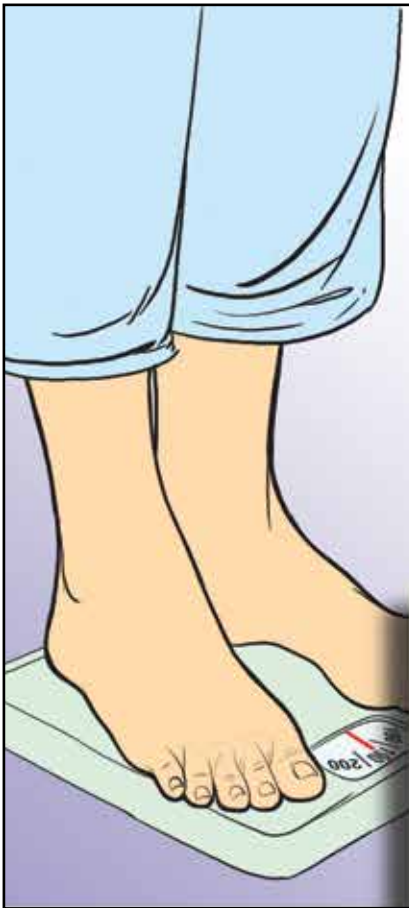
La buena noticia es:



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.

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



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.



• 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

NHLBI 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*