

# CÓMO CONTROLAR SU HIPERTENSIÓN



APRENDA A CONTROLAR SU CONSUMO DE SODIO



  
**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 2 DE LA SERIE:  
COMO CONTROLAR SU  
HIPERTENSIÓN



# Reconocimientos

Esta fotonovela es parte del programa “Promotoras de salud contra la hipertensión” y es la número 2 de la serie “Cómo controlar su hipertensión”. A Raymundo y su familia les gustaría invitarlo a leer esta fotonovela y que aprenda cómo controlar el consumo de sodio en su dieta. Esta fotonovela se puede integrar en muchos programas comunitarios de promotoras de salud que trabajan para controlar la presión arterial en muchas comunidades Hispanas/Latinas.



Quisiéramos agradecer al equipo del proyecto de los “Centros de Control y Prevención de Enfermedades”: Dras. Nell J. Brownstein, Carma Ayala y Dawn Brewer por su apoyo y liderazgo.

El contenido de esta fotonovela fue desarrollado por Claudia Méndez. Otros miembros del equipo incluyen a Mónica Chávez y Blanca Méndez y las promotoras de salud de AYUDA quienes nos apoyaron en las actividades de desarrollo de la fotonovela y los grupos focales.

Sinceramente:

Dr. Héctor Balcázar  
Investigador Principal  
Universidad de Texas  
Escuela de Salud Pública  
Campus Regional de El Paso

# Contenido

Introducción a la familia Ramírez.....	3
Cómo controlar su hipertensión.....	4
Introducción al sodio.....	7
Identificación del sodio en los alimentos.....	9
Reglas para vivir.....	15
No olvide sus frutas y verduras.....	21

Ilustración y diseño: Salvador Sáenz.

Para más información sobre esta fotonovela por favor contacte al Dr. Balcázar, Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu o al 915 747-8507.

# Introducción a la Familia Ramírez

**Raymundo:** 55 años de edad y recientemente diagnosticado con hipertensión.



**Doña Fela:** Mamá de Raymundo, 75 años de edad.



**Olivia:** Promotora de salud, 45 años de edad.



**Paulina:** Esposa de Raymundo, 55 años de edad.



**Laura:** Hija mayor de Raymundo, 32 años de edad.



**Luis:** Esposo de Laura, 40 años de edad.



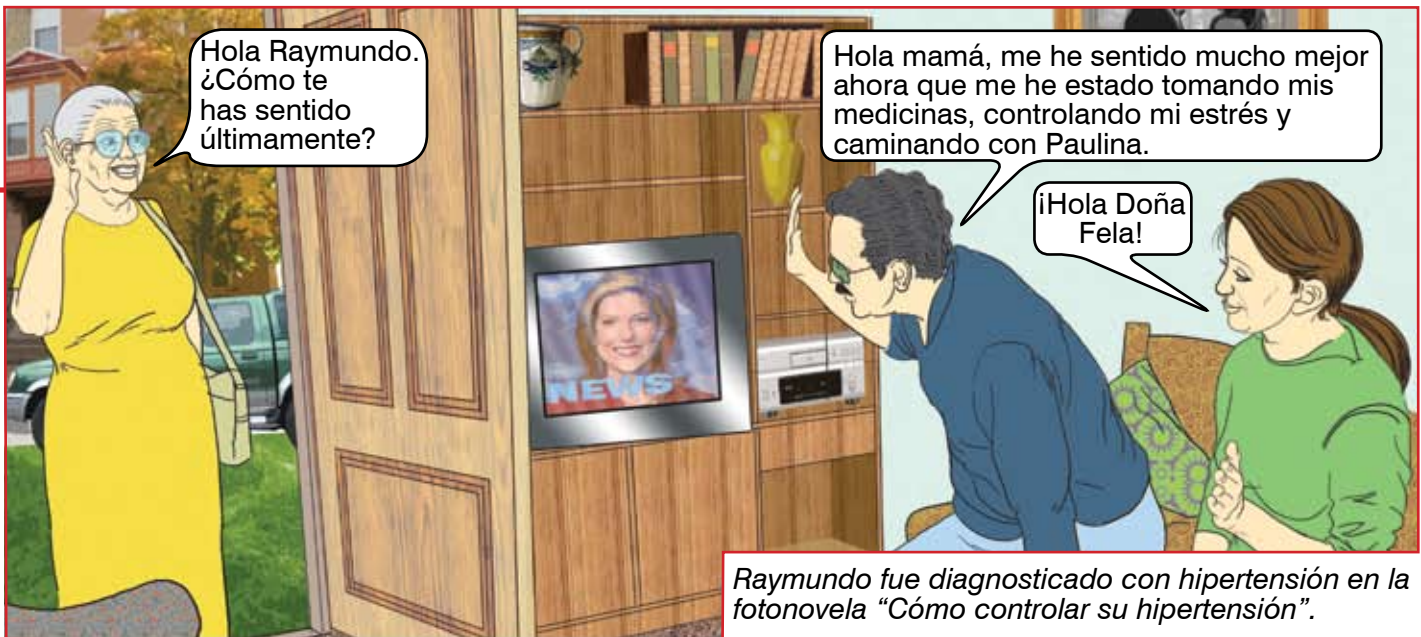
**Carla:** Hija menor de Raymundo, 25 años de edad.



**Carmen:** Hija de Laura y Luis, 11 años de edad.



**Pedro:** Hijo de Laura y Luis, 7 años de edad.



Raymundo fue diagnosticado con hipertensión en la fotonovela "Cómo controlar su hipertensión".



Raymundo su presión arterial está mucho mejor que la última vez (140/91). Pero está mejor que en su primera visita (162/102).



¡Esa es una buena noticia, todo mi esfuerzo ha sido recompensado! ¿Doctor, qué me puede decir sobre los monitores de presión arterial que podría utilizar en casa para tomarme mi presión arterial?

Sí, es importante que cualquier persona que tiene alta presión mida su presión arterial en casa. Es una parte importante en el control de su alta presión.



Medimos la presión arterial con una pequeña máquina llamada monitor de presión arterial.

Hay muchos tipos de monitores para el hogar. Tienen diferentes precios y tamaños, manuales o digitales. Su farmacéutico le puede ayudar a elegir el más adecuado para usted.



Además de limitar el alcohol y el sodio en su dieta, también es importante evitar el tabaco, mantener un peso saludable y tomar parte en una actividad física de manera regular para controlar la presión arterial. Olivia nuestra promotora de salud le dará más información sobre cómo vivir con menos sodio.

En la oficina de Olivia,

Sr. Ramírez una cosa que puede hacer es cambiar sus hábitos alimentarios. Yo le ayudaré y le daré algunos consejos sobre cómo reducir la cantidad de sodio en su dieta.



Su promotora de salud le puede ayudar a usted y a su familia a tener un estilo de vida más feliz y saludable.

# 1 Cómo controlar su hipertensión

Es importante saber cuánto sodio hay en los alimentos que come. La mayoría de los alimentos envasados y enlatados tienen mucho sodio. La mayor parte del sodio en nuestra dieta proviene de alimentos procesados y comida de restaurantes. Estos incluyen alimentos ahumados, carnes frías como el tocino, salchichas, chorizo, salchichón y carne frita como las hamburguesas.

Aquí hay unos alimentos populares que pueden ser altos en sodio. Puede elegir mucha de esta comida en versión baja en sodio o sin sal. Le diremos cómo leer la etiqueta de Información Nutricional para saber el contenido de sodio en los productos que consume.



1 porción mediana de papas fritas.



1 hamburguesa, doble carne con queso.



1 pieza de chorizo de res y puerco.



1 bolsa chica de papitas.



1 plato de flautas con arroz y frijoles.



1 taco de carne.



4 tamales de carne de puerco.



1 plato mediano de menudo.



Una taza de fideos instantáneos.

Otros alimentos altos en sodio incluyen las sopas y el pescado enlatados, papas fritas, la mayoría de los quesos, jugo de tomate, comidas congeladas, comidas fritas y empanizadas, aderezos, requesón, galletas y nueces saladas, pretzels, pepinillos, arroz y sopas instantáneas.

Más tarde, esa noche...

Raymundo. ¿Cómo te fue en tu visita con el doctor?

El doctor me ayudó mucho. Me aconsejó comprar un monitor para tomar mi presión arterial y consumir menos sodio. Compré el monitor para medirme la presión aquí en casa.



¿QUÉ ES SODIO?

El sodio es parte de la sal y se utiliza para dar sabor a la comida, también ayuda a conservarla más tiempo. Casi todos nuestros alimentos contienen sodio por eso la mayoría de la gente consume mucho sodio.

Debemos trabajar juntos para disminuir nuestro consumo de sodio.



Hablemos con Olivia, la promotora de salud, quizá nos puede ayudar a elegir alimentos bajos en sodio la siguiente vez que vayamos al supermercado.

Esa es una excelente idea. Es importante que toda la familia consuma menos sodio.

Gracias por su ayuda. Su ánimo y apoyo me harán esto mucho más fácil.



# Monitoreo de su Presión Arterial

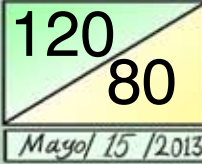
## ¡Conozca sus números!

Cada lectura de la presión arterial tiene un par de números que indican la presión máxima y mínima durante cada ciclo cardíaco. El número mayor es la presión sistólica y el menor es la presión diastólica.



La presión arterial normal es menor a:

Sistólica



Diastólica

Escriba su presión arterial la siguiente vez que visite a su médico o cuando se la revise en casa.

**Inicio**


**Explicación:**

Al inicio de la sesión escriba su presión sistólica en la esquina superior izquierda y su presión diastólica en la esquina inferior derecha en el cuadro titulado "Inicio".

Una vez que haya hecho esto, escriba en el último cuadro su meta de presión arterial. Este número debe representar su objetivo de presión arterial durante el programa.

Ahora llévese esta hoja a casa. Cada vez que se tome la presión, ya sea en su casa o en el consultorio del doctor, escríbala en los cuadros. Traiga esta hoja la siguiente vez que venga a la clase.

Tómese la presión a la misma hora cada día. No tome café o haga ejercicio 30 minutos antes de tomarse la presión. Siéntese y apoye su brazo frente a usted (a nivel del corazón). Mantenga sus pies fijos en el suelo. Envuelva la banda en el antebrazo, justo encima del codo.

**Objetivo final**



Información adicional y actividades están disponibles en nuestra anterior fotonovela "Cómo Controlar Su Hipertensión".

Si no tiene un monitor en casa, visite su farmacia, ahí se puede medir la presión arterial. Es posible que el monitor no sea tan preciso como el que tiene en casa.

Es posible que en la estación de bomberos, un bombero capacitado le tome su presión arterial. Pregunte a su Promotora de Salud sobre los lugares en donde le pueden tomar su presión arterial sin costo.

En este sitio web aprenderá cómo tomarse la presión en casa.

[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ToolsForYourHeartHealth/Cardiovascular-Conditions-Video-Library\\_UCM\\_432751\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ToolsForYourHeartHealth/Cardiovascular-Conditions-Video-Library_UCM_432751_SubHomePage.jsp)



Ese fin de semana en el supermercado.

Olivia ha estado estudiando el manual "Su corazón, su vida" y nos ayudará a identificar el sodio en diferentes alimentos. También nos dará consejos de nutrición.

Estoy muy emocionada de poder ayudarle a usted y a su familia a aprender más acerca del sodio. ¡Hay mucho que podemos aprender!

La mayoría del sodio en nuestra dieta viene de alimentos procesados que son enlatados, empaquetados o congelados, tales como sopas, comidas congeladas, carnes, papas fritas así como de comidas rápidas y de comida de restaurantes.



No solo es el tipo de alimentos que come, sino también la cantidad que consume lo que lo mete en problemas.

Lo mejor es romper con el hábito de poner sal a los alimentos antes de probarlos. Este hábito puede agregar mucho sodio extra en su dieta. Trate de quitar el salero de la mesa, le ayudaría a romper con este hábito.

No agregue sal mientras está cocinando o preparando los alimentos.



Si no hay salero en la mesa, no tendrá la tentación de ponerle sal a su comida.

Aprender y saber como leer una etiqueta de Información Nutricional es la **MEJOR** herramienta en la elección de alimentos saludables.



Esto parece complicado. Todos estos números me confunden.



Es más fácil de lo que parece. Les voy a mostrar que tan fácil es leer las etiquetas de Información Nutricional.

¡Por favor!



Su promotora de salud sabe cómo leer la cantidad de sodio en las etiquetas de Información Nutricional, ella les puede ayudar.

**3 Identificación del sodio en los alimentos**

La etiqueta de Información Nutricional nos dice cuántas porciones trae cada alimento, y el número de calorías, sodio, grasas saturadas, grasas trans, colesterol y azúcar por UNA porción.

Nutrition Facts	
Serving Size one cup 8 oz (340 g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 410mg	17%
Total Carbohydrate 10g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 5g	12%
Protein	9g
Vitamin A 9%	Vitamin C 112%
Calcium 10%	Iron 21%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



En 1 taza, hay 410 mg de sodio. Hay 2 tazas en esta lata. Hay 820 mg de sodio en esta lata.

*Si se come toda la lata, estará tomando más de 1/3 del recomendado en un día para la mayoría de los Estadounidenses.*



¡WOW! Esto realmente cambia todo. Normalmente me como una lata de sopa a la hora de la comida.

Sí, es difícil. Los alimentos procesados tienen mucho sodio, hay que tener mucho cuidado.



¡Pero no me voy a llenar con media lata de sopa!

*Pensar en términos de "lleno" en lugar de "satisfecho" es algo que puede traer problemas de salud.*



¿Qué cree usted que puede hacer para tener un almuerzo bajo en sodio?



De acuerdo a la promotora de salud, Raymundo necesita comer más frutas, verduras y granos enteros. ¿Qué les parece si empezamos con 1 taza de sopa, 1 manzana, 2 rebanadas de pan integral bajo en sodio y una ensalada para su almuerzo?



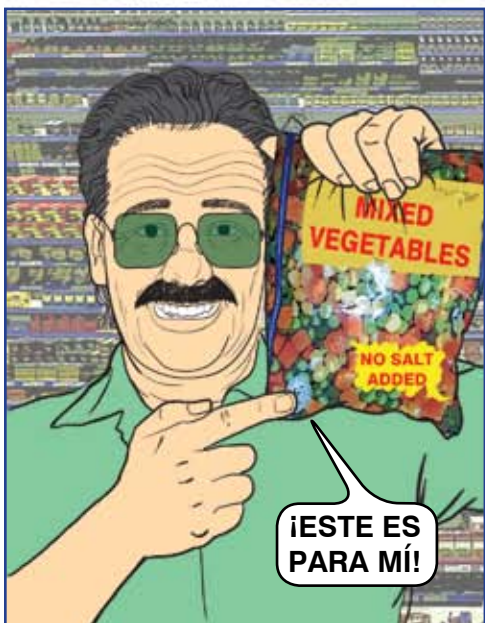
Me parece una excelente idea.



Aprenda el significado de las etiquetas.

- **LIBRE DE SODIO** = menos de 5 mg de sodio por porción
- **MUY BAJO EN SODIO** = 35 mg o menos de sodio por porción
- **BAJO EN SODIO** = 140 mg o menos de sodio por porción
- **REDUCIDO EN SODIO** = usualmente el nivel de sodio es reducido en un 25 por ciento
- **SIN SAL O SIN SAL AÑADIDA** = sin la sal que se utiliza normalmente, pero aún así contiene el sodio que es una parte natural de la comida en sí.

"Libre de sodio", "muy bajo en sodio" o "bajo en sodio" son buenas palabras que debe buscar. No se deje engañar por las palabras "reducido en sodio", debe buscar que sean alimentos bajos o muy bajos en sodio.



**Actividad:** Conteste las preguntas comparando las etiquetas de Información Nutricional

Nutrition Facts		Amount / Serving	% Daily Value*	Amount / Serving	% Daily Value*
Serving Size 2/3 cup (85g) Servings Per Container about 5					
Calories 60 Calories from Fat 0					
Total Fat	0g	0%	Total Carbohydrate	11g	4%
Saturated Fat	0g	0%	Dietary Fiber	2g	8%
Trans Fat	0g		Sugars	4g	
Cholesterol	0mg	0%	Protein	2g	
Sodium	70mg	3%			
Vitamin A 20% • Vitamin C 6% • Calcium 0% • Iron 2%					

INGREDIENTS: CORN, CARROTS, GREEN PEAS, GREEN BEANS, SALT.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Tbsp (16g) Servings Per Container About 18	
Amount Per Serving	
Calories 10    Calories from Fat 0	
% Daily Value*	
Total Fat	0g    0%
Saturated Fat	0g    0%
Trans Fat	0g
Polyunsaturated Fat	0g
Monounsaturated Fat	0g
Cholesterol	0mg    0%
Sodium	80mg    3%
Potassium	40mg    1%
Total Carbohydrate	2g    1%
Dietary Fiber	0g    0%
Sugars	0g
Protein	<1g

Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup (28g) Servings Per Container 9	
Amount Per Serving	
Calories 160    Calories from Fat 90	
% Daily Value*	
Total Fat	10g    16%
Saturated Fat	1g    6%
Trans Fat	0g
Cholesterol	0mg    0%
Sodium	250mg    10%
Total Carbohydrate	15g    5%
Dietary Fiber	1g    4%
Sugars	3g
Protein	2g

Nutrition Facts	
Serving Size 15 chips (28g) Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 150    Calories from Fat 90	
% Daily Value*	
Total Fat	10g    15%
Saturated Fat	2g    10%
Trans Fat	0g
Cholesterol	0mg    0%
Sodium	160mg    7%
Total Carbohydrate	10g    5%
Dietary Fiber	1g    4%
Sugars	0g
Protein	2g
Vitamin A 0%    •    Vitamin C 10%	
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 65g    80g
Sat Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Potassium	Less than 3,500mg    3,500mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

INGREDIENTS: POTATOES, SUNFLOWER OIL AND/OR CORN OIL, SALT.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (245g) Servings Per Container About 2	
Amount Per Serving	
Calories 190    Calories from Fat 80	
% Daily Value*	
Total Fat	9g    14%
Saturated Fat	1.5g    8%
Trans Fat	0g
Polyunsaturated Fat	5g
Monounsaturated Fat	2g
Cholesterol	5mg    2%
Sodium	890mg    37%
Potassium	320mg    9%
Total Carbohydrate	22g    7%
Dietary Fiber	2g    8%
Sugars	1g
Protein	5g

1. ¿Cuántas porciones hay en la etiqueta de Información Nutricional #1? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuántas porciones hay en la etiqueta de Información Nutricional #3? \_\_\_\_\_
3. Si usted consumió una taza del alimento #5, ¿Cuánto sodio consumió? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál es la cantidad de sodio (mg) por porción en la etiqueta #2? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuánto sodio hay en 15 papitas en la etiqueta de Información Nutricional # 4? \_\_\_\_\_

Respuestas: (1.) 5 porciones (2.) 9 porciones (3.) 890 mg (4.) 80 mg (5.) 160 mg

Esta lata tiene un total de 1,880 mg de sodio. Esto es más de lo recomendado en un solo día para una persona con hipertensión.

Nutrition Facts	Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
	Total Fat 12g	18%	Sodium 940mg	39%
	Sat. Fat 6g	30%	Total Carb. 24g	8%
	Polyunsat. Fat 1.5g		Dietary Fiber 1g	4%
	Monounsat. Fat 2.5g		Sugars 1g	
	Cholest. 60mg	20%	Protein 10g	20%
Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 6% • Iron 8%				

INGREDIENTS: WATER, CHICKEN STOCK, ENRICHED PASTA (SEMOLINA WHEAT FLOUR, EGG WHITE SOLIDS, NIACIN, IRON, THIAMINE MONONITRATE [VITAMIN B1], RIBOFLAVIN [VITAMIN B2] AND FOLIC ACID), CREAM (DERIVED FROM MILK), CHICKEN, CONTAINS LESS THAN 2% OF CHEESES (GRANULAR, PARMESAN AND ROMANO), PASTEURIZED COW'S MILK, BUTTER (SALT, LACTIC ACID, CITRIC ACID AND DISODIUM PHOSPHATE), BUTTER (SALT, RICE STARCH, CITRIC ACID AND DISODIUM PHOSPHATE), MODIFIED CORN STARCH, SALT, CREAM (DERIVED FROM MILK AND SALT), MODIFIED CORN STARCH, WHOLE EGG SOLIDS, SUGAR, DATEM, RICE STARCH, GARLIC, XANTHAN GUM, CHEESE FLAVOR (PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, FLAVORINGS AND SODIUM PHOSPHATE), MUSTARD SEED, ISOLATED SOY PROTEIN AND SODIUM PHOSPHATE

Lo principal que hay que revisar en la etiqueta de Información Nutricional para saber el contenido de sodio es el **tamaño de la porción** y la **cantidad de sodio por porción**.



Fue un placer verlos a todos. Recuerden usar siempre las etiquetas de Información Nutricional para comparar el contenido de sodio en los alimentos y traten de escoger aquellos con menos sodio.

Gracias por su ayuda Olivia. Yo creo que utilizando lo que nos enseñó podremos bajar el sodio en nuestra dieta y tomar decisiones más saludables en nuestra alimentación.



Revise los alimentos que está comiendo y empiece a cambiar sus hábitos alimentarios.





**Actividad:** Ayude a Raymundo, Doña Fela, y a Paulina a limpiar su despensa



1. ¿Cuáles de estos alimentos son considerados con un alto contenido de sodio? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuál de los tres tipos de nueces podría comer como refrigerio una persona con hipertensión? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuáles son los 5 alimentos de la foto de arriba que están etiquetados bajos en sodio? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál de las 2 palomitas de maíz debe comer Raymundo mientras ve el juego de beisbol? \_\_\_\_\_
5. ¿Debe Paulina seguir comprando los ejotes que están en la foto de arriba? \_\_\_\_\_

Respuestas: (1.) Almendras saladas, menudo, comidas congeladas, chorizo, caldo de tomate, salchichas y salchichón (2.) Pistachos bajos en sodio, cacahuates sin sal (3.) Palomitas de maíz sin sal, vegetales sin sal, pistachos bajos en sodio, ejotes bajos en sodio, cacahuates sin sal (4.) Palomitas de maíz sin sal añadida (5.) Sí, están etiquetados "bajos en sodio"





¡Si tiene 4 porciones, esto significa que hay 416 mg de sodio en esta botella!

Yo sabía que los alimentos tenían sodio, pero nunca pensé que las bebidas deportivas tuvieran sodio.

Aunque las bebidas deportivas no son altas en sodio, contribuyen a nuestro consumo diario de sodio.

Yo he escuchado que las bebidas deportivas y las bebidas de vegetales pueden ser muy altas en sodio. Puedo probar una versión baja en sodio de mi jugo de verduras.

¡Mejor debemos tomar agua!

¡Muy bien, todos hemos aprendido mucho el día de hoy!

Carla, gracias de nuevo por invitar a Olivia al supermercado.

¡Oigan! ¿Dónde está mi bebida?

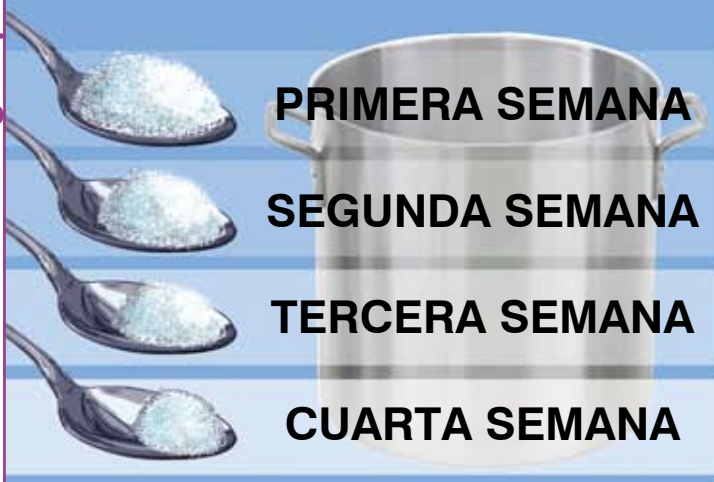
¿Qué más podemos hacer para reducir nuestro consumo de sodio?

Ya sabemos que siempre debemos leer las etiquetas de Información Nutricional y buscar alimentos bajos en sodio.

Sí, estoy segura de que hay algo más que podemos hacer.

El sodio está en todas partes y lo usamos a diario. Podemos empezar por...

...reducir poco a poco las cantidades de sodio que utilizamos al cocinar hasta que no necesitemos sal para darle sabor a la comida.



Siempre lea las etiquetas y pídale al supermercado que tengan más productos bajos en sal, en los restaurantes pida opciones bajas en sal.



También necesitamos leer las etiquetas de Información Nutricional de las carnes frías como el salchichón o la mortadela, jamón, salchichas, tocino, chorizo y también del queso, requesón, pan y el cereal.



¡Esos son algunos de mis alimentos favoritos!

¡No te preocupes Raymundo, te voy a seguir haciendo tu desayuno favorito! Pero en lugar de comerlo todos los días, solo te lo prepararé una o dos veces a la semana.



¡Recuerda Raymundo, todo con **MODERACIÓN!**



Doña Fela, usted debe saber acerca de como cocinar sin sal.

¡Claro! Cuando yo era niña, mi abuela tenía una receta secreta...





...Ella sazonaba toda la comida con una combinación de hierbas y especias.

*¡Ella no utilizaba la sal para nada!*



Estoy segura que este condimento es difícil de hacer.



No, es muy fácil. ¡Mi abuela era una excelente cocinera! ¡Me gustaba mucho su arroz con pollo!



¿Podemos hacer arroz con pollo utilizando la vieja receta de la familia?

¡Seguro que podemos Paulina!

*Trate de comprar pollo fresco y congelado al que no le hayan agregado sodio ni solución saborizante (lo cual agrega sodio)\**



¡Sí! Vamos a prepararlo ahora mismo.



Hay algunas sales substitutas caseras que pueden hacerse utilizando especias y hierbas para mejorar el sabor de los alimentos.

*Otra opción es buscar en el supermercado condimentos sin sal.*

## Actividad: Lo invitamos a preparar la receta secreta de la familia de Doña Fela

Llene el salero con estas hierbas y especias, utilicelo en lugar de la sal para darle sabor a su comida.

1/4 de tz. de chile en polvo

2 cucharadas de pimentón en polvo (paprika)

2 cucharaditas de orégano

1/4 cucharadita de mostaza seca

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de pimienta colorada

Esta receta la puede encontrar en *Su Corazón, Su Vida un Manual para los Promotores de Salud para Hispanos.*



Como pueden ver, hay algunos alimentos que caben en más de un grupo.



## CALCIO

Ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. Afecta los vasos sanguíneos y la presión arterial.

- Yogurt
- Leche
- Sardinas
- Queso
- Tofu
- Frijoles
- Cereal fortificado listo para comer
- Jugo de naranja fortificado

Revise la cantidad de sodio en los productos lácteos

Debemos hacernos el propósito de que la mitad de nuestro plato sea de frutas y verduras.



¡Sí, yo tengo antojo de una ensalada con galletas integrales!

¡Haré una ensalada de pollo esta noche!



## POTASIO

El potasio puede ayudar a bajar la presión arterial.

- Pescado (mero, atún, roca, bacalao, trucha arcoiris)
- Jugo (ciruela, zanahoria, tomate y naranja)
- Tomate (en pasta, puré y salsa)
- Legumbres (frijol blanco, frijol de soya, habas, frijol pinto, lentejas)
- Lomo de cerdo, costillas magras asadas
- Leche evaporada
- Camote
- Almejas
- Ciruelas
- Pasas cocidas
- Melón chino
- Melón verde
- Yogurt
- Plátano macho
- Chabacano
- Plátano
- Zanahoria
- Betabel
- Elote
- Leche
- Papa
- Pera
- Espinaca

## MAGNESIO

El magnesio ayuda al corazón a bombear más eficientemente.

- Almendras
- Nueces: de Brasil, castañas o nuez de la india, piñones, avellanas, nuez de castilla
- Harina de trigo entero
- Cereal de hojuelas integrales
- Cereal de trigo triturado
- Semillas de calabaza
- Mantequilla de maní
- Arroz integral
- Salvado de trigo
- Germen de trigo
- Harina de maíz
- Frijol pinto
- Salvado de avena
- Garbanzo
- Calabaza
- Avena
- Camote
- Coco
- Frijol
- Lentejas
- Chicharos
- Espinacas
- Plátano
- Pan de grano entero
- Hojuelas de salvado
- Trigo integral
- Pasta integral
- Granos enteros: cebada, palomitas de maíz, elote y arroz integral
- Frutas secas: chabacanos, dátiles, ciruelas pasas
- Moras, frambuesas
- Frutas: naranjas, manzanas con cáscara y peras
- Brócoli, espinacas, ejotes
- Chicharos secos y frijoles
- Garbanzos y lentejas
- Semillas y frutas secas
- Alcachofa
- Papa y camote
- Calabaza
- Chucrut
- Plátano
- Calabaza verde y amarilla
- Salsa de tomate

## FIBRA

Le ayuda a sentirse lleno y le ayuda a mover los alimentos a través de su sistema.

Revise la cantidad de sodio en los granos y semillas



Tú todavía puedes comer casi todo, pero ten en cuenta que algunos alimentos en una sola porción tienen más sodio del recomendado en un día.

Recuerda que los alimentos etiquetados como **bajos en sodio** o **reducido en sodio**, no necesariamente significa que puedes comer todo lo que quieras de ese alimento.

Esta lata de sopa contiene 2 porciones; al comer toda la lata estarás tomando demasiado sodio.

Siempre trata de escoger alimentos naturales y sabrosos que son bajos en sodio.

**SALADOS**                      **NATURALES**

Siempre será mejor si es bajo en sodio.

Mejor preparado en casa que procesado.

Para su salud y la de su familia, seleccione alimentos naturales sin sal en lugar de los procesados, siempre será la mejor decisión.

**Actividad:** ¡Construya un plato!



Choose **MyPlate.gov**

## CÓMO USAR EL “MÉTODO MI PLATO”

### CONTROLE LAS CALORÍAS

- Disfrute de sus alimentos, pero coma menos.
- Evite porciones de gran tamaño.

### ALIMENTOS A AUMENTAR

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.
- Haga que por lo menos la mitad de sus granos sean cereales integrales.
- Cambie a leche descremada o baja en grasa (1%).

### ALIMENTOS A REDUCIR

- Compare el sodio en los alimentos como la sopas, pan y comidas congeladas y elija los alimentos con los números más bajos.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.