

CÓMO CONTROLAR LA GRASA Y EL COLESTEROL

APRENDA A CONTROLAR SU CONSUMO DE GRASA Y COLESTEROL



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 3 DE LA SERIE:
UT HEALTH-CDC

Reconocimientos

Raymundo y su familia quieren invitarlo a que lea esta fotonovela y aprenda sobre cómo controlar la grasa y el colesterol en su dieta. Esta fotonovela puede ser utilizada por muchas promotoras/trabajadoras de salud comunitarias, para ayudar a las personas a controlar sus niveles de colesterol.

Nos gustaría agradecer al equipo del Proyecto de los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades (CDC): Dra. J Nell Brownstein, Dra. Carma Ayala y a la Dra. Elena Kuklina por su apoyo y liderazgo.



- Centro nacional para la prevención de las enfermedades crónicas y la promoción de la salud.
- Elena Kuklina quien hizo una gran aportación al texto de la fotonovela.

Nos gustaría agradecer a los miembros del equipo de UT SPH y a las promotoras de salud del Centro Comunitario AYUDA, por su contribución al desarrollo de esta fotonovela.

Sinceramente:

Dr. Héctor Balcázar
UT-SPH Investigador Principal
Correo electrónico:
Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu

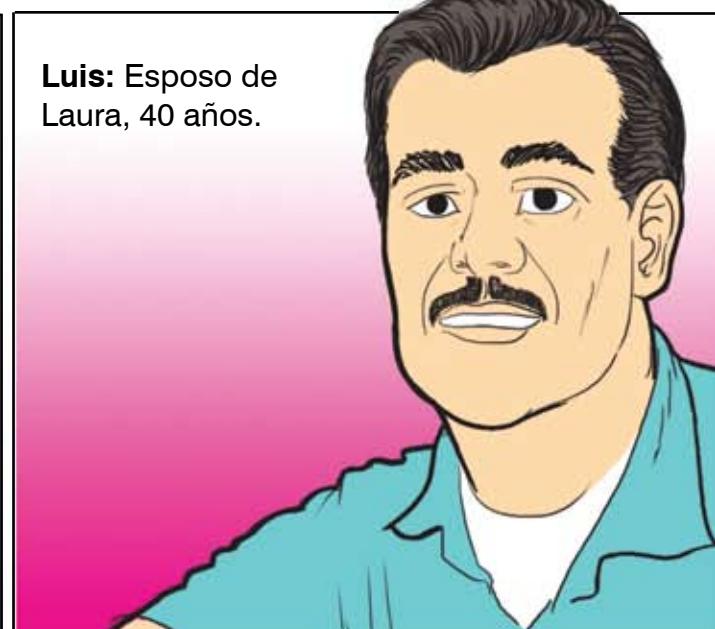
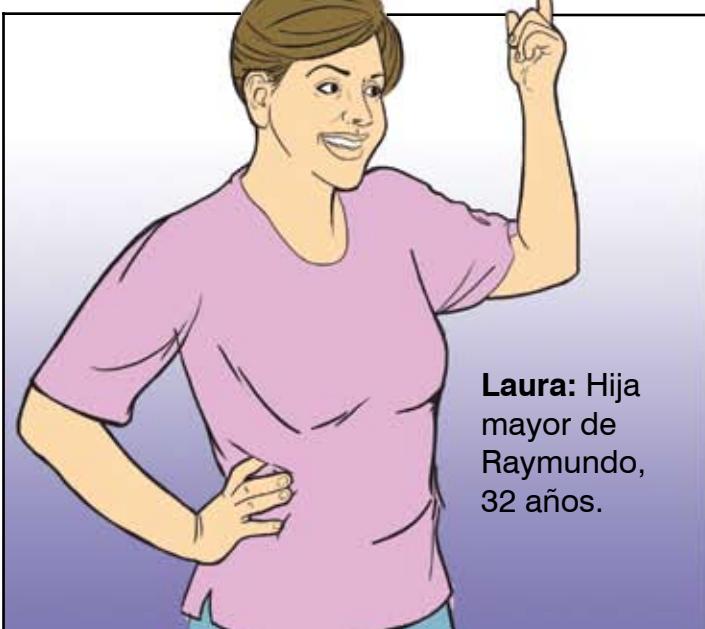
Contenido

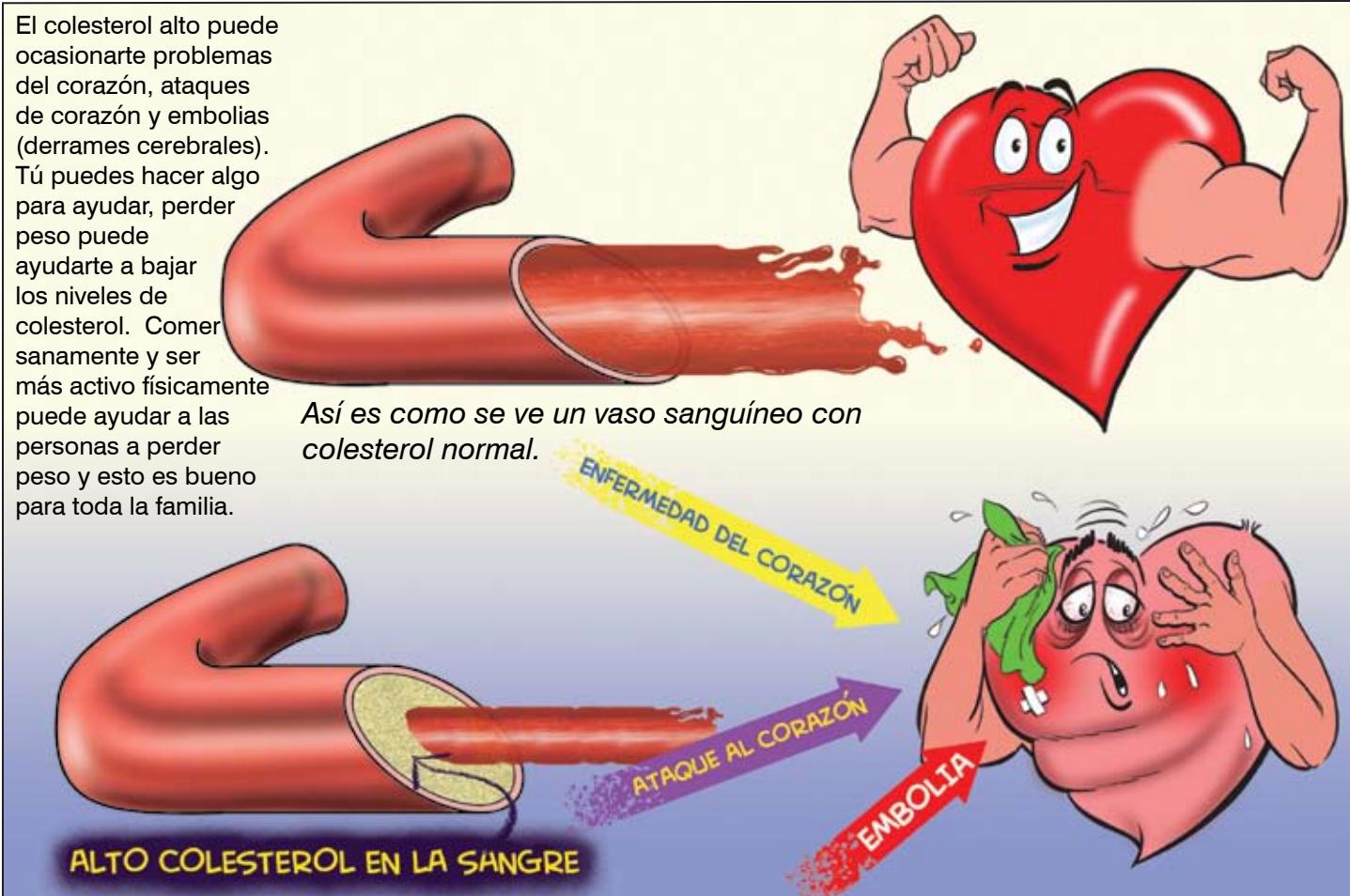
Introducción a la familia Ramírez.....	3
Lo que debe hacer para tener un corazón saludable.....	4
¿Cuál es la diferencia entre colesterol bueno y malo?	6
Conociendo sus alimentos.....	12
Poniéndolo en práctica.....	23

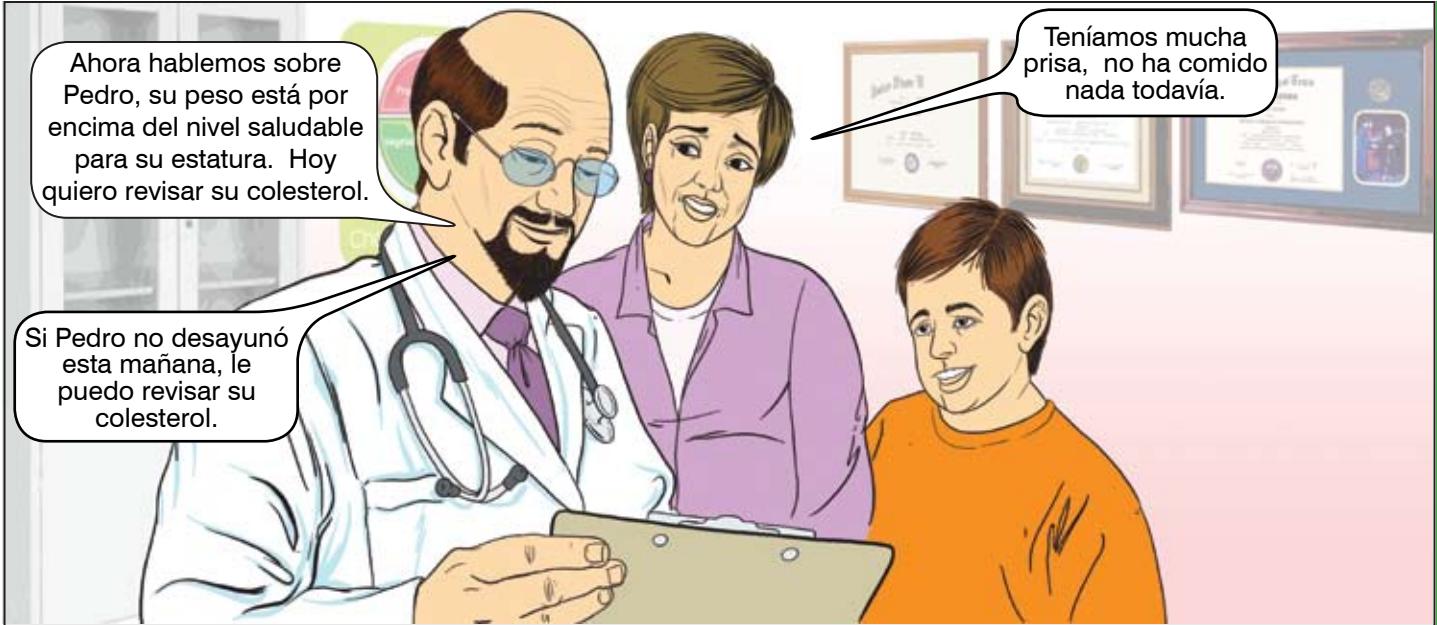
Ilustración y diseño por Salvador Sáenz

Para mayor información sobre esta fotonovela, por favor comuníquese con el Dr. Héctor Balcázar: Hector.G.Balcazar@uth.tmc.edu o al teléfono 915 747-8507.

Introducción a la Familia Ramírez y a Olivia, la Promotora







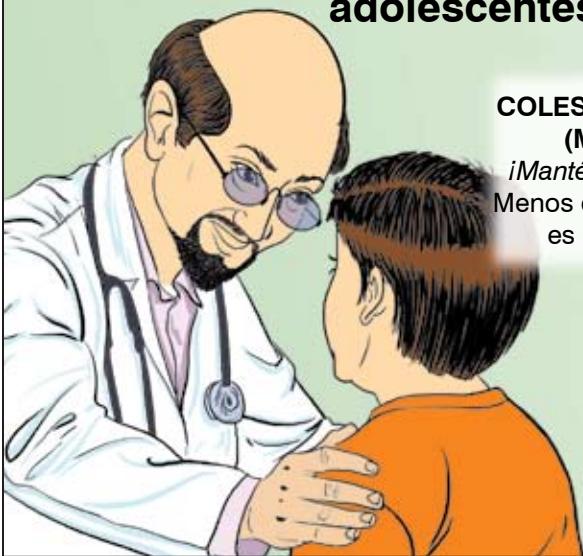
TENER UN CORAZÓN SALUDABLE

Al Dr. Rosales le preocupa mucho. Con su apoyo y el de ustedes, he podido controlar mi alta presión comiendo alimentos saludables.



	DESEABLE	LÍMITE	NO DESEABLE
Colesterol HDL	niños (9-12) más de 45 mg/dl	40-45 mg/dl	menos de 40 mg/dl
adultos	más de 40 mg/dl		menos de 40 mg/dl
Colesterol LDL	niños (9-12) menos de 110 mg/dl	110-129 mg/dl	más de 130 mg/dl
adultos	menos de 100 mg/dl	100-189 mg/dl	más de 190 mg/dl

Guía sobre el colesterol total en niños y adolescentes (edades 2-19)



COLESTEROL LDL (MALO):

iManténgalo bajo!
Menos de 110 mg/dl
es lo mejor.

COLESTEROL HDL (BUENO):

iEntre más alto, mejor!
Manténgalo en
45 mg/dl o más alto.

COLESTEROL TOTAL:

Menos de 170 está bien.
Entre 170-199 están en el
límite, 200 o más es alto.



http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cvd_ped/summary.htm#chap9

¿Doctor, me podría explicar la diferencia entre colesterol "bueno" y "malo"? ¿Y qué es colesterol total?



Colesterol total es la cantidad de colesterol de todos los tipos que tenemos en la sangre.

PARA ADULTOS, COLESTEROL TOTAL:

Menos de 200 mg/dl
Es lo mejor. *iMuy bien por usted!*
200 a 239 mg/dl
Al límite. *iEsté alerta!*
240 mg/dl o más
Es alto. *iPeligro!*



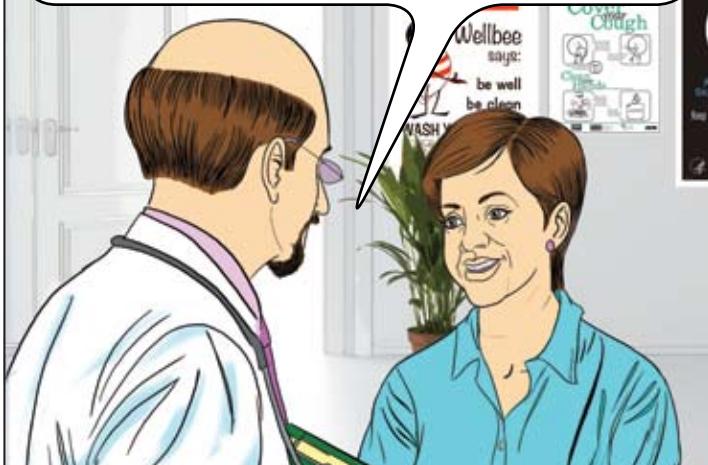
Esto incluye ambos, el colesterol "bueno" y "malo".



El HDL o colesterol “bueno” ayuda a que los vasos sanguíneos no se obstruyan. Entre más alto, es mejor.



Laura, tus resultados del laboratorio muestran que tu colesterol total es 245, pero debe ser menos de 200. Tu colesterol “malo” es 168, pero debe ser menos de 100. Tu colesterol “bueno” es 55, así que no me preocupa.



Laura y Pedro pueden bajar su colesterol, pero necesitan trabajar juntos para comer saludablemente, ser más activos y llegar a tener un peso más saludable. Es bueno que Laura no fuma, porque fumar aumenta los niveles totales de colesterol.



Olivia te puede ayudar para que tu dieta sea saludable y para que hagas suficiente actividad física, te puede dar consejos y recetas de cocina que los ayudarán a ti y a tu familia en este propósito.



Gracias por su ayuda. Dedicaremos tiempo yharemos el esfuerzo para bajar nuestro colesterol “malo”.



¡Fantástico! Los veré en seis meses para revisar su peso y colesterol otra vez.

Hola, he estado trabajando con niños y adultos durante los últimos 15 años. Estoy segura de que con su apoyo, podremos ayudarlos a Pedro y a ti a tomar decisiones más saludables.





¿Olivia, nos podrías decir que es colesterol y por qué mi familia debe estar preocupada por el colesterol alto?



El colesterol es una sustancia como cera, parecida a la grasa, que se encuentra en los alimentos y que también la produce el hígado. Tu cuerpo produce todo el colesterol que necesita para funciones importantes, como descomponer los alimentos grasos para producir hormonas y vitaminas.

HORMONAS

VITAMINAS

Pero mucho colesterol de algunos alimentos, como la carne grasosa, las carnes de algunos órganos como el hígado y los riñones, el queso y postres a base de lácteos como el helado, puede aumentar el colesterol en la sangre.



Una yema de huevo al día no incrementa el riesgo de un ataque del corazón en las personas saludables.



¿Olivia, qué es lo que causa que alguien tenga colesterol alto?



Most Sodium Comes from Processed Foods

Muchas cosas pueden causar alto LDL o colesterol malo....

...¿Hay alguien en tu familia con colesterol alto?



Mi papá, que murió de un ataque al corazón, tenía diabetes y su mamá tenía colesterol alto. Mi suegro Raymundo, tiene alta presión y ahora Laura y Pedro tienen colesterol alto.

Muchas cosas pueden causar alto LDL o colesterol malo, pero tener antecedentes familiares de colesterol alto, diabetes, alta presión o problemas cardiacos, no ser activo, tener un peso no saludable, alimentarse de manera no saludable y ser de edad avanzada, aumentan los riesgos y hacen especialmente difícil que tu familia tenga un estilo de vida saludable.



- Familiares con antecedentes de colesterol alto, diabetes, alta presión y/o problemas del corazón.



Luis, te sugiero que vayas con tu médico familiar y que te revise el colesterol.



M
Proces

El colesterol alto no tiene signos de advertencia. Muchas veces las personas lo tienen y no lo saben. Es importante que te revisen el colesterol porque si está alto, puedes hablar con tu doctor y controlarlo haciendo cambios en lo que comes y lo activo que eres.



Luis,
como trabajadora de salud
comunitaria los voy a ayudar
a ti y a tu familia a mantener el
corazón saludable!

Los niños saludables deben tener revisiones de su colesterol entre las siguientes edades:



**9 a 11
años**



**17 y 20
años**



**De los 20
años en
adelante,
todos
deben
revisarse
su
colesterol
por lo
menos
cada cinco
años.**

Tu doctor te puede aconsejar qué revises el colesterol de tu hijo antes de los 9 años de edad, entre los 12 y 16 años de edad o más seguido, si tu hijo ya tiene alto colesterol u otros factores de riesgo de enfermedades del corazón.



Los primeros pasos para controlar tu colesterol alto son cambios, como comer saludablemente...



...hacer más actividad física, y ya sea perder peso si lo necesitas o mantener un peso saludable. El doctor, la enfermera o yo podemos ayudarte a encontrar tu peso saludable.



Por favor, ven a una de mis reuniones de grupo mensuales para que aprendas más acerca de cómo manejar el colesterol y llevar una vida saludable. Todos te darán la bienvenida.

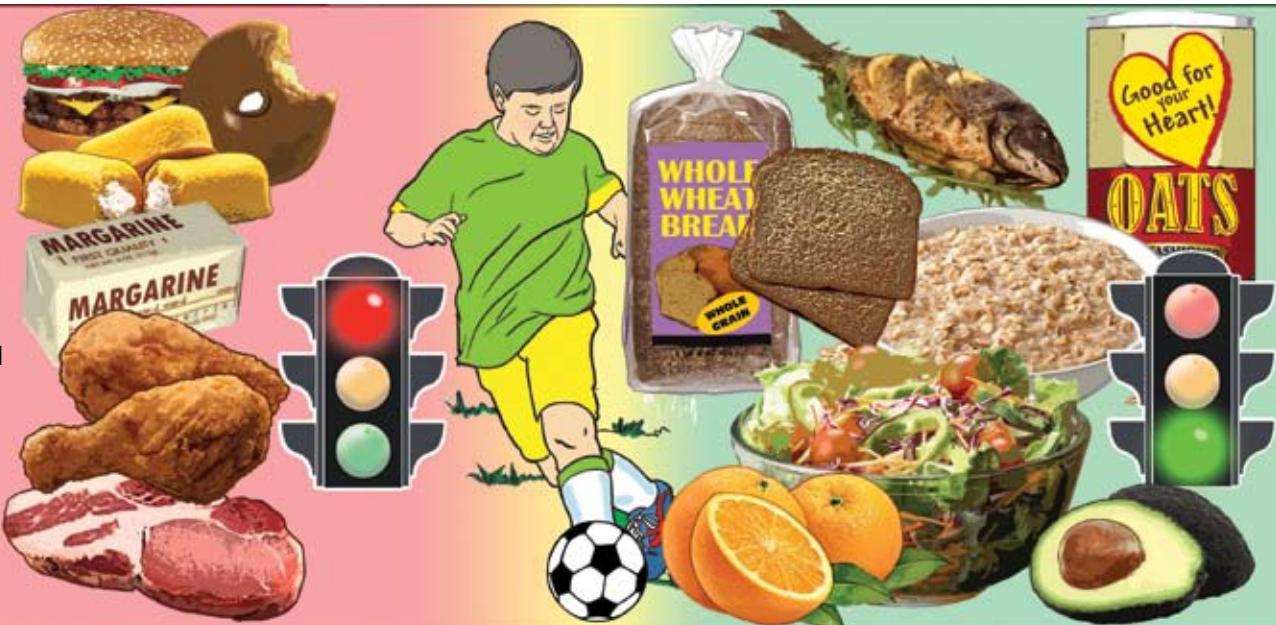




Ejemplos de alimentos con granos enteros incluyen: arroz integral, arroz salvaje, avena, pan integral, tortillas de harina integral, galletas integrales y pastas de harina integral. Busque la palabra "integral" en las etiquetas de la comida.



A veces, cuando alguien comienza a consumir menos grasas saturadas y colesterol, y aumenta su actividad física, sus niveles de colesterol empiezan a bajar en unas semanas.



Las grasas saturadas y el colesterol se encuentran en alimentos que proceden de animales.

Se pueden encontrar en alimentos como la leche entera y los quesos, mantequilla, la crema, los helados, las carnes grasas y aves grasas, la manteca y la grasa de cerdo. Tacos, salchichas, mortadela, hot dogs, hamburguesas de res, estos alimentos pueden contener mucha grasa saturada.



Actividad: Escriba en el círculo blanco "R" si es un alimento alto en colesterol ó "V" si es un alimento bajo en colesterol.

Debemos aprender a identificar entre alimentos altos y bajos en colesterol, pues la dieta que llevemos define en gran medida nuestra salud y la de nuestra familia.



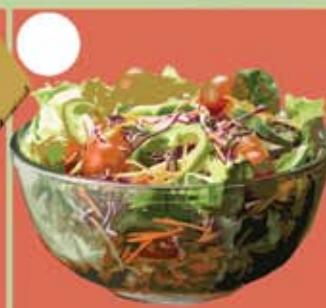
1



2



3



4



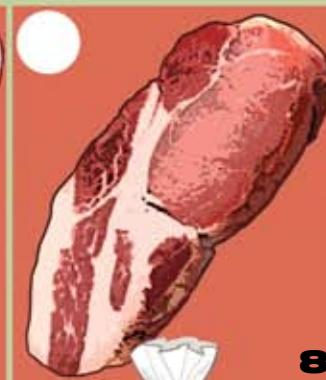
5



6



7



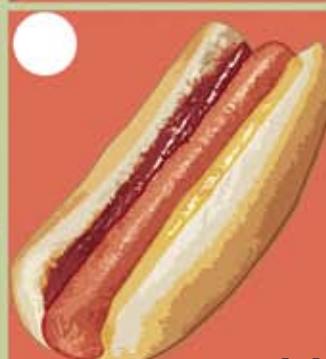
8



9



10



11



12



13



14



15



16

Respuestas: 1-R, 2-V, 3-R, 4-V, 5-R, 6-V, 7-R, 8-R, 9-V, 10-R, 11-R, 12-V, 13-V, 14-V, 15-R, 16-V

Yo pensaba que los alimentos que vienen de los animales son altos en proteína. Si estos alimentos son altos en colesterol. ¿Qué tipo de alimentos con proteína debemos comer?



Puedes elegir pescado, cortes de carnes bajas en grasas, pollo, frijoles. Además, puedes cortarle la grasa a la carne y quitarle el pellejo al pollo antes de cocinarlo.



Yo remplacé las grasas animales como la manteca y la mantequilla por una cucharadita de aceites como los de canola, olivo, soya, cártamo, maíz, girasol o linaza.



Pero mantente alejado de alimentos empaquetados que contienen aceites de coco y de palma, son muy altos en grasas saturadas. También es muy importante evitar alimentos con "grasas trans".

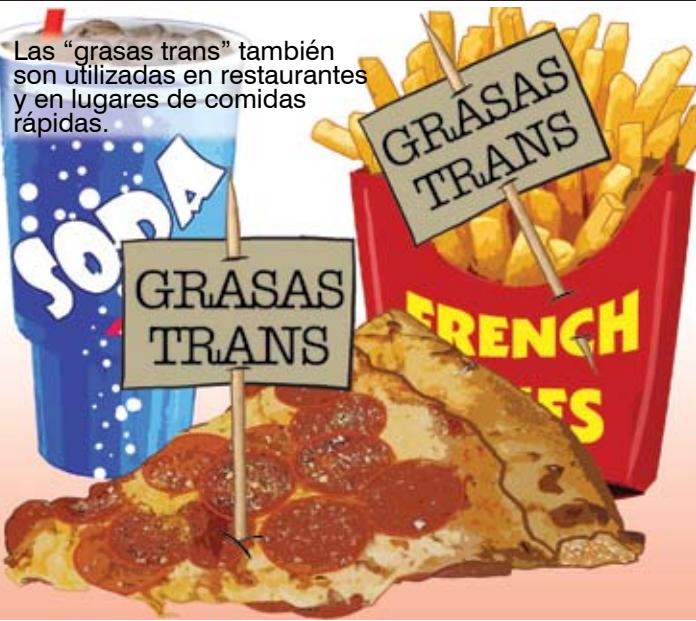


La cantidad de "grasas trans" en los alimentos está señalada en las etiquetas de información nutricional.



Las "grasas trans" vienen de alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados y a veces se encuentran en los productos horneados de las tiendas, como pasteles, galletas, tartas y betunes.

También están en las barras de margarina, algunos alimentos fritos y pueden estar en algunos refrigerios como las papas fritas y las palomitas de maíz.



Las "grasas trans" también pueden elevar los niveles del colesterol malo en la sangre y dañar tus vasos sanguíneos, lo que puede causarte embolia (derrame cerebral) o un ataque al corazón. Debes tratar de comer alimentos con "grasas trans" lo menos posible.



En lugar de freír la carne, el pescado o las papas, trata de hornearlos, hervirlos o asarlos en el horno o la parrilla.



Cocinar y comer en casa más seguido nos ayuda a ahorrar dinero y es mejor que los lugares con comidas altas en grasas y comidas rápidas.

Si cocinas y comes en casa, puedes controlar la cantidad de grasa en tus alimentos.



También puedes utilizar aceite vegetal en spray (atomizador) para engrasar las sartenes donde cocinas.



Cuando准备 huevos o recetas que lleven huevos, puedes usar claras de huevo. Dos claras de huevo para remplazar un huevo con yema.



Puedes agregar sabor a tus comidas con hierbas y especias. Usa quesos bajos en grasa en lugar de los altos en grasa. También sirve porciones más pequeñas cuando comas alimentos que son altos en grasas.



Empieza una nueva tradición. Cuando vayas a comidas familiares lleva alimentos saludables. No te sorprendas cuando tus familiares y amigos te pidan tus recetas.



CONOCIENDO SUS ALIMENTOS

También utiliza platos más pequeños de los que estás utilizando ahora.



Come más verduras y frutas y límítate en los alimentos con mucha azúcar.



Cuando salgan a comer a un restaurante, coman porciones más pequeñas, compartan el platillo o lleven parte de los alimentos a su casa.



Debes:

1. Llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras.
2. Que al menos la mitad de los granos sean granos enteros.



3. Elegir una variedad de alimentos altos en proteína y que sean bajos en grasas saturadas y colesterol.
4. Cambiar la leche entera (regular) a leche baja en grasa (1%) o sin grasa.



Hoy quiero terminar la clase enseñándoles cómo leer una etiqueta de información nutricional.



Para la próxima semana, los invito a todos a asistir a mi clase de cocina de comidas bajas en grasas. Prepararemos una receta de arroz con pollo bajo en grasa. Espero que todos puedan asistir.



Actividad: Llene su plato, escogiendo la comida que sea mejor para su salud, escriba el número que corresponda en los espacios vacíos del plato de abajo. Vea la página 18 para agrupar comidas con "Choose my plate.gov".



En la clase de hoy aprenderemos a leer etiquetas de información nutricional.

Saber como leer estas etiquetas es la mejor herramienta para elegir alimentos saludables.

Nutrition Facts

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	Total Carbohydrate 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	Protein 5g	
Sodium 820mg	34%		
Vitamin A 2%		Vitamin C 2%	
Calcium 2%		Iron 6%	

Hoy nos estamos enfocando en comer menos de lo que muestra la etiqueta de información nutricional. Entre lo que debemos de comer menos incluye: calorías, grasa total, grasa saturada, "grasas trans", colesterol, sodio y azúcares.

Nutrition Facts

Serving Size $\frac{1}{2}$ block
Servings Per Container 2
Amount Per Serving
Calories 190
Calories from Fat 70

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	Total Carbohydrate 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	Protein 5g	
Sodium 820mg	34%		
Vitamin A 2%		Vitamin C 2%	
Calcium 2%		Iron 6%	

Revise nuestra fotonovela: "Cómo controlar su hipertensión: Aprenda a controlar su consumo de sodio", donde explicamos cómo usar las etiquetas de información nutricional para enseñar a las personas a controlar el consumo de sodio en su dieta.



Empiece por ver el "Tamaño de la porción" impreso debajo de "Información Nutricional". Las etiquetas de información nutricional nos dicen el número de porciones que contiene el paquete o la lata. También nos dicen la cantidad de calorías, de grasas saturadas, "grasas trans", colesterol, sodio y azúcares por porción.

Nutrition Facts

Serving Size $\frac{1}{2}$ block
Servings Per Container 2
Amount Per Serving
Calories 190
Calories from Fat 70

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	Total Carbohydrate 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	Protein 5g	
Sodium 820mg	34%		
Vitamin A 2%		Vitamin C 2%	
Calcium 2%		Iron 6%	

Muchos paquetes y latas tienen más de una porción. Fíjese en el tamaño de la porción y en cuantas porciones en realidad se está comiendo. Si come el doble del tamaño de la porción, también está comiendo el doble de la cantidad de calorías, grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares.

Nutrition Facts

Serving Size $\frac{1}{2}$ block
Servings Per Container 2
Amount Per Serving
Calories 190-380
Calories from Fat 70-140

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	Total Carbohydrate 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	Protein 5g	
Sodium 820mg	34%		
Vitamin A 2%		Vitamin C 2%	
Calcium 2%		Iron 6%	

Recuerde ver el tamaño de la porción.

Una pinta (470 ml.) de helado, no es un tamaño de porción, son cuatro porciones. Si usted se come la pinta completa, tiene que multiplicar por cuatro el número de calorías, gramos de grasa y miligramos de colesterol listados en la etiqueta.



Actividad: Conteste las preguntas comparando las etiquetas de la información Nutricional.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 cup (58g) Servings Per Container About 7	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 30
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 2g	4%

1

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 oz. (14g) Servings Per Container About 6	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 45
Total Fat 5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	6%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 9g	Not a significant source of protein.

2

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g/About 11 chips) Servings Per Container About 2	
Amount Per Serving	
Calories	1 oz Entire Pkg
Calories	140 290
Calories from Fat	70 140
Total Fat 8g, 17g	12% 26%
Saturated Fat 1g, 2.5g	6% 12%
Trans Fat 0g, 0g	
Cholesterol 0mg, less than 5mg	0% 1%
Sodium 210mg, 440mg	9% 18%
Total Carbohydrate 16g, 34g	5% 11%
Dietary Fiber 1g, 2g	4% 9%
Sugars 0g, less than 1g	
Protein 2g, 4g	

3

Nutrition Facts

Serving Size 1 Tbsp (13g)
Servings Per Container about 33

Amount Per Serving	
Calories 90 Calories from Fat 90	
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 6g	
Monounsaturated Fat 2.5g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%

4

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (156g)	
Servings 1 can	
Calories 150	
Fat Cal 45	5
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2 000 calorie diet	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3.5g	17%
Cholest 3500mg	1170%
Vitamin A 0%	Vitamin C 10%
Not a significant source of fibers and sugars	Calcium 0%

5

1. ¿Cuál etiqueta contiene más colesterol? _____

¿Cuánto? _____

2. ¿Cuál etiqueta contiene menos colesterol? _____

¿Cuánto? _____

3. ¿Cuál comida tiene más grasa saturada? _____

¿Cuánto? _____

4. ¿Cuál etiqueta tiene la mayor cantidad de grasa total? _____

¿Cuánto? _____

5. ¿Cuánta grasa en total hay en una porción de la comida en la etiqueta
1? _____

(1.) Etiqueta 5, 3 500 mg;
(2.) Etiqueta 3, 0 mg;
(3.) Etiqueta 5, 3.5 g;
(4.) Etiqueta 4, 10 g;
(5.) 3.5 g.

Fíjese donde dice: Total de grasa, grasa saturada, "grasa trans" y colesterol. Debajo de grasa total, encontrará grasa saturada y "grasa trans" y luego colesterol en letras más oscuras. Todo esto aumenta sus niveles de colesterol.

Si puede, compare marcas para elegir los alimentos que tienen la menor grasa saturada, colesterol y cero gramos de "grasas trans".

Nutrition Facts

Serving Size ½ block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 190

Calories from Fat 70

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 8g	12%	Total Carbohydrate 26g	9%
Saturated Fat 4g	20%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 1g	
Cholesterol 0mg	0%	Protein 5g	
Sodium 820mg	34%		
Vitamin A 2%	:	Vitamin C 2%	
Calcium 2%	:	Iron 6%	



Recuerde que *sin grasa* no quiere decir que los alimentos no tienen calorías. Algunos alimentos bajos en grasas tienen el mismo número de calorías que los alimentos enteros con grasas porque tienen más azúcares. También tiene que comer alimentos bajos en sodio.



¿Y cómo puedo ser más activa?



Puedes ir al parque más cercano a jugar fútbol soccer, basketball o en las noches ir a caminar con tu familia, brincar la cuerda, andar en bicicleta, patinar o ir a bailar.



El centro comunitario tiene clases gratuitas de zumba y salsa que son muy divertidas.



Los adultos deben practicar actividades de intensidad moderada, por lo menos 150 minutos a la semana.



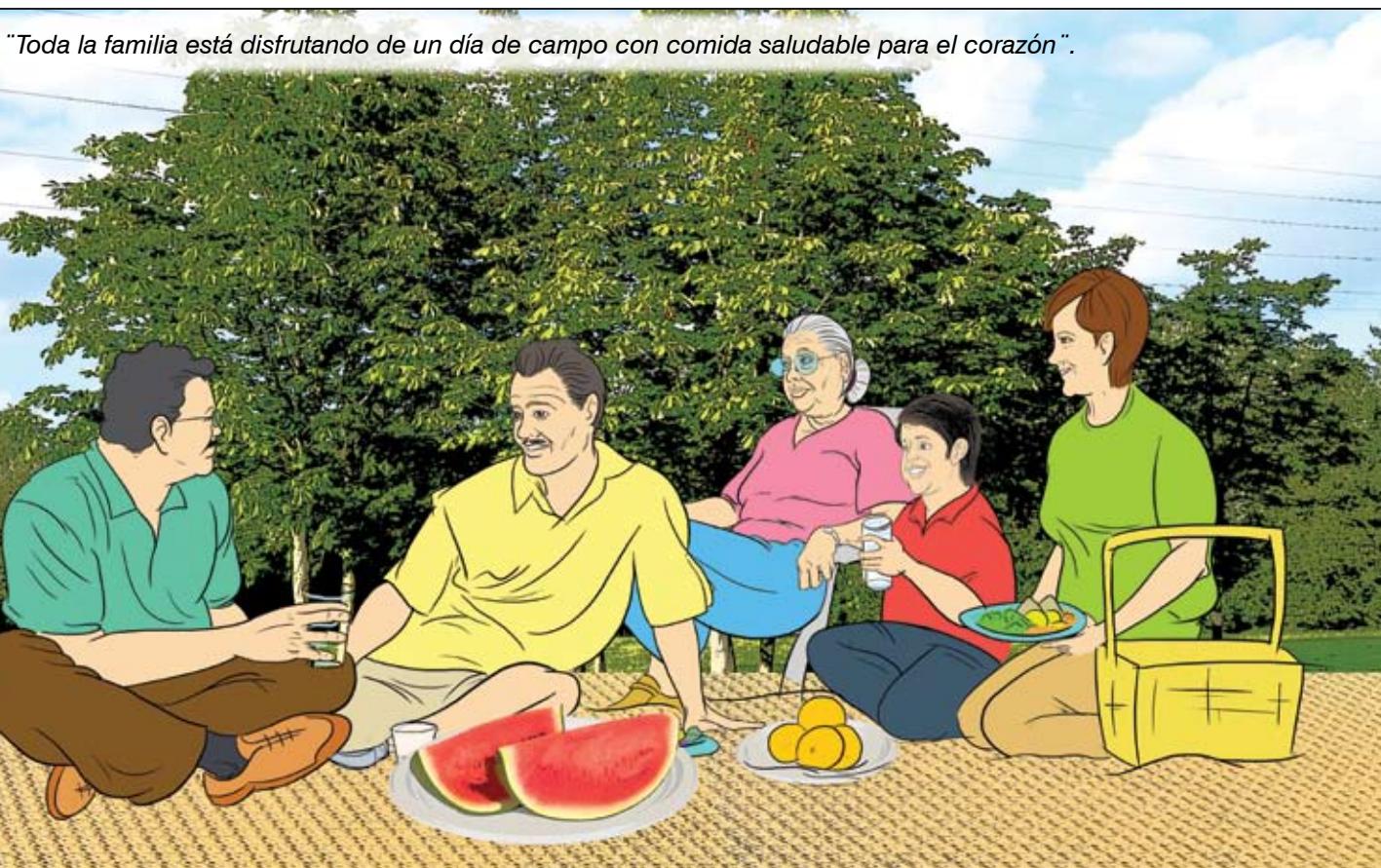
Los niños y adolescentes deben tener actividad física por lo menos 60 minutos al día.

El programa "Mi Corazón, Mi Comunidad" en El Paso, Texas, está trabajando en los parques para llevar la promoción de la salud a nuestras comunidades,



pregúntale al Dr. Balcázar sobre el programa "Mi Corazón, Mi Comunidad".





Seis meses después...



Estas fotonovelas se hicieron con fondos del programa CDC-ASPH. Esperamos que usted y su familia por medio de estas fotonovelas aprendan como tener un estilo de vida más saludable.

Otoño 2013.

