

# La función de los alimentos y tu salud: colesterol y azúcar en sangre

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



**Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life<sup>®</sup>.**



# Programa

- Introducción
- Función de los alimentos
  - Colesterol
  - Azúcar en sangre
- Los hechos sobre las grasas
- Discusiones sobre los cuidados de salud
- Establecimiento de objetivos



# Objetivos de aprendizaje

- Entender cómo los alimentos afectan los niveles de azúcar en sangre y colesterol de tu cuerpo.
- Identificar, al menos, dos estrategias para controlar el colesterol y dos para controlar el azúcar en sangre.
- Reunirse con un profesional médico para hablar sobre las mediciones personales de colesterol y azúcar en sangre.



**Rompamos el hielo**

# THE ROLE OF FOOD AND YOUR HEALTH: CHOLESTEROL



American  
Heart  
Association.

# Colesterol

- Nuestro cuerpo produce y utiliza el colesterol
- Sustancia grasa en las células del cuerpo y la sangre



Arteria normal



Arteria bloqueada por colesterol

# Colesterol

## HDL: bueno

- transporta el colesterol malo fuera de las arterias
- protege al corazón de los ataques cardíacos y los ataques o derrames cerebrales



## LDL: malo

- se acumulan en las paredes de las arterias
- las arterias se tapan y quedan más angostas
- reduce el flujo sanguíneo al corazón y el cerebro





# ¡Mantén controlado el colesterol!

- Sigue una **dieta sana**
- Realiza **actividad física**

## ¡Recuerda las 3 C!

- **Comprobar** y conocer tus valores
- **Cambiar** de dieta y estilo de vida
- **Controlar** tus niveles



# Consejos para el colesterol bueno

## Comer más:

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Frutos secos
- Legumbres
- Pescado

## Comer menos:

- Grasas saturadas
- Carnes procesadas o grasosas
- Carbohidratos refinados
- Bebidas azucaradas





# Consejos para el colesterol bueno

## Grasas buenas

- Monoinsaturadas y poliinsaturadas
- Reducen el colesterol malo y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y sufrir un ataque o derrame cerebral
- No la produce el cuerpo

## Grasas malas

- Grasas saturadas, aceites hidrogenados y grasas trans
- Aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y sufrir un ataque o derrame cerebral



# La AHA recomienda comer una dieta saludable que . . .



- Incluya grasas insaturadas buenas
  - Aguacates, aceite de oliva, frutos secos
- Limite las grasas saturadas
  - Queso, manteca, tocino
- Mantenga el menor consumo posible de las grasas trans
  - Pizza y productos de panadería





# Mantente activo

- **Actividades aeróbicas**  
(mantiene el corazón latiendo)
  - Actividad moderada
    - 150 minutos a la semana
  - Actividad intensa
    - 75 minutos a la semana
  - También puede mezclarlas y combinarlas o hacer ambas durante la semana.
- Entrenamiento de **fuerza de músculos**
  - Intensidad moderada-alta
    - 2 días por semana





INSULIN



LOW  
GLUCOSE



# Definiciones e inquietudes sobre el azúcar en sangre

## Definiciones:

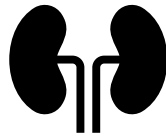
- Diabetes: afección en la que tienes demasiada azúcar en tu sangre
- Insulina: una hormona que controla los niveles de azúcar en sangre
- Glucosa: el azúcar que funciona de combustible para el cuerpo

Si no se trata, un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar las siguientes partes de tu cuerpo:

Ojos



Riñones



Nervios



Corazón





# Azúcar en sangre: consejo saludable

- ¡Reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas!
- **CONSEJO:** Reemplaza las bebidas azucaradas por agua con gas
- Bebidas azucaradas:
  - Llenas de calorías
  - Fuente n.º 1 de azúcares añadidos en nuestra dieta
  - 12 onzas de refresco = cerca de 10 cucharaditas de azúcar



# Discusiones sobre los cuidados de salud

Conoce tu  
colesterol y azúcar en sangre

## CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL

### ✓ **COMPRENDER EL COLESTEROL**

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: **ALIMENTOS** y su propio **ORGANISMO**.

Se encuentra solamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.



#### **HDL = BUENO**

La lipoproteína de alta densidad se conoce como **colesterol "bueno"**.



#### **LDL = MALO**

La lipoproteína de baja densidad se conoce como **colesterol "malo"**.

El HDL evita que el LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la formación de placas de ateroma. Este proceso puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

[heart.org/cholesterol](http://heart.org/cholesterol)

#### **TRIGLICÉRIDOS**

El tipo más común de grasa en el cuerpo.

#### **COLESTEROL TOTAL**

nivel de HDL + nivel de LDL + 1/5 del nivel de triglicéridos = **nivel de colesterol total**.

### ✓ **SUPERVISE SUS NIVELES**



Un profesional de la salud puede medir el nivel de colesterol en sangre y ayudarlo a comprender lo que significan en contexto de su salud cardíaca general.



Realice un seguimiento de sus niveles de colesterol en el tiempo y tome medidas para reducir el colesterol alto.

Verifique su riesgo de enfermedades cardíacas con **Check. Change. Control. Calculator**.

**Obtenga más información en [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)**



### **CONSEJOS**



#### **COMA DE FORMA INTELIGENTE**

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



#### **MUÉVASE MÁS**

La actividad física ayuda a mejorar los niveles de colesterol.



#### **CONOZCA LOS TIPOS DE GRASA**

Las grasas que come pueden afectar sus niveles de colesterol. Sustituya las grasas saturadas por grasas no saturadas.



#### **EVITE LA NICOTINA**

Fumar reduce el colesterol HDL bueno. También aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



#### **TOME LA MEDICACIÓN COMO SE LE INDICA**

Su profesional de la salud puede prescribirle estatinas y otros medicamentos para ayudar a controlar sus niveles de colesterol.

## CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

### ✓ **COMPRENDA LOS VALORES**

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



**117**  
**76**

#### **SISTÓLICA**

El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

#### **DIASTÓLICA**

El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)	y	DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	y	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 -129	y	80
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 1	130 -139	o	80 -89
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120

### ✓ **SUPERVISE SUS NIVELES**



Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial inusualmente bajas.

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de presión arterial y brindar recomendaciones.

Obtenga más información en [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)



### **CONSEJOS**



#### **COMA DE FORMA INTELIGENTE**

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



#### **MUÉVASE MÁS**

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.



#### **CONTROLE SU PESO**

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarlo a reducir la presión arterial alta.



#### **EVITE LA NICOTINA**

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.



#### **DUERMA BIEN**

Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.





Reemplaza las bebidas azucaradas para reducir el consumo de azúcares añadidos y calorías vacías.

**REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS...**

- refrescos con muchas calorías
- bebidas energizantes
- bebidas edulcoradas con "agua enriquecida"
- té dulce
- bebidas azucaradas de café

**¡POR OPCIONES MEJORES!**

- ¡Lo mejor que puedes beber es agua! Pruébala sin gas, con gas o saborizada naturalmente con frutas o hierbas.
- Bebe café y té sin añadirles azúcar para obtener una inyección de energía más saludable.
- En el caso de los adultos, las bebidas dietéticas pueden ayudar a reemplazar los refrescos con un alto nivel de calorías y otras bebidas azucaradas.

**LOS HECHOS PUEDEN SORPRENDERTE.**

La mayoría de los estadounidenses consumen casi

**20 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos **AL DÍA.**

¡Eso es más del **TRIPLE** del límite diario recomendado para mujeres y del **DOBLE** para hombres!

Las bebidas azucaradas como los refrescos y las bebidas energizantes son la

**#1 FUENTE DE AZÚCARES AÑADIDOS EN NUESTRA DIETA.**

Una lata (12 fl oz o 355 ml) de refresco contiene unas

**150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS** de azúcar añadido.

**SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA SACIAR TU SED CON MENOS AZÚCARES**



**COMIENZA A REDUCIR TU CONSUMO.**

Sigue estos pasos para reducir o reemplazar las bebidas azucaradas de tu dieta:

**REEMPLAZA** la mayor parte de las bebidas por agua.

**REDUCE** gradualmente la cantidad de azúcar en el café o el té hasta que tu paladar se adapte a menos dulzor.

**AÑADE** agua sin gas o con gas a las bebidas para conservar parte del sabor con menos azúcares añadidos por porción.



**ELIGE EL AGUA.**

Convierte el agua en la opción más sencilla y atractiva:

**LLEVA** una botella de agua recargable.

**AÑADE** un chorrito de jugo de fruta 100% natural o rodajas de cítricos, frutos rojos e incluso pepinos para potenciar el sabor.

**PRUEBA** el agua de soda o el agua con gas si deseas un efecto efervescente.



**PREPARA OPCIONES CASERAS.**

Las bebidas favoritas de la familia, como el chocolate caliente, la limonada, los batidos, el ponche de frutas, la leche chocolatada y el café, se pueden preparar fácilmente en casa con menos azúcares añadidos.

**COMIENZA CON BEBIDAS SIN AZÚCAR** y, a continuación, dales sabor a gusto con ingredientes como frutas, leche descremada o baja en grasas, hierbas y especias.

Obtén magníficas recetas para bebidas y mucho más en [HEART.ORG/RECIPES](http://HEART.ORG/RECIPES).



**LEE LA ETIQUETA Y ELIGE CON CUIDADO.**

Algunas bebidas que parecen saludables pueden tener un contenido alto de calorías y azúcares añadidos. Comprueba las porciones por cada recipiente y la lista de ingredientes.

Los azúcares añadidos tienen muchos nombres, como sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, sirope de maíz con alto contenido de fructosa, sirope de caña, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.

**COME DE FORMA INTELIGENTE AGREGA COLOR MUÉVETE MÁS SIÉNTETE BIEN**

PARA OBTENER MÁS CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN, COCINA Y RECETAS SALUDABLES: [HEART.ORG/EATSMART](http://HEART.ORG/EATSMART)

# Pollo al curri cremoso



# SMART

What are your **SMART** goals?

**Specific**



**Measurable**



**Attainable**



**Relevant**



**Time-Based**



American  
Heart  
Association®

# Ejemplo de objetivo SMART

## Objetivo:

Voy a controlar mis niveles de colesterol y azúcar en sangre regularmente.

## Objetivo SMART:

Voy a preguntarle a mi médico sobre mis niveles de colesterol y azúcar en sangre en todas las consultas y, por lo menos, una vez por año.







# Objetivos

## S.M.A.R.T.

<b>Mi objetivo</b> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 5</b> <b>basado en el Tiempo</b> ¿Cuándo se cumplirá este objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 4</b> <b>Relevancia</b> ¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 3</b> <b>Alcanzable</b> ¿Cómo se puede alcanzar este objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 2</b> <b>Medible</b> ¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 1</b> <b>eSpecífico</b> ¿Qué deseo lograr exactamente? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



**¿Tienes alguna pregunta?**

# iGracias!

