

Do You Need To Lose Weight?

Healthy Hearts, Healthy Homes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Read other booklets in the *Healthy Hearts, Healthy Homes* series:

- Are You at Risk for Heart Disease?
- Do You Know Your Cholesterol Levels?
- Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure
- Protect Your Heart Against Diabetes
- Enjoy Living Smoke Free

Web site:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Telephone: 301-592-8573

TTY: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at www.nhlbi.nih.gov.

Do You Need To Lose Weight?

Healthy Hearts, Healthy Homes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publication No. 08-6354
June 2008



Choose To Lose

Did you know that overweight and obesity are serious problems for Latino families?

- One in two Latinas is overweight or obese.
- About two in three Latinos are overweight or obese.
- About one in four Latino children is overweight.

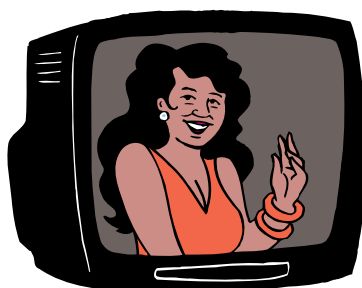


Lupe Cano will show you how she and her family lost weight.

Lupe: “My whole family has gained weight because we eat too much and are not physically active.”

Here are some other reasons Lupe says she and her family gained weight.

- “Our family sits in front of the TV for hours. We snack even after having a large dinner.”
- “The kids no longer play outside like they used to. They watch TV, play video games, and use the computer.”
- “I don’t have time or energy to go for a walk.”
- “We eat at places where the food is cheaper. We order large hamburgers, french fries, and sodas.”



Does Lupe’s family sound like yours? If so, it’s time to make some healthy changes.



Lupe: “The doctor told me that being overweight affects my health and my heart. My family and I have started walking to lose the extra pounds.”



Do You Need To Lose Weight?

Take these steps to find out.

1. Find out if your weight is healthy.

The Body Mass Index (BMI) can be used to find out if you are overweight or obese. Height and weight are used to find your BMI on this chart.

In the graph below, mark the square where your height and weight cross. The color of the square will tell you if your weight is healthy, overweight, or obese.

Body Mass Index (BMI)

Weight in Pounds (lbs) and Kilograms (kg)

	100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
4'8" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
4'9" 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
4'10" 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
4'11" 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
5'0" 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'1" 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
5'2" 1.57 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'3" 1.60 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
5'4" 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'5" 1.65 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
5'6" 1.67 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'7" 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
5'8" 1.73 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'9" 1.75 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
5'10" 1.78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
5'11" 1.80 m				18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
6'0" 1.83 m					16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31
6'1" 1.85 m					16		19	20	21	22	24	25	26	28	29	30

■ Healthy Weight

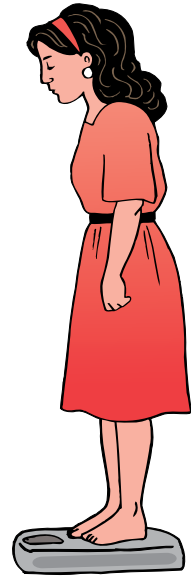
■ Overweight

■ Obese

Is your weight healthy?

My weight is:

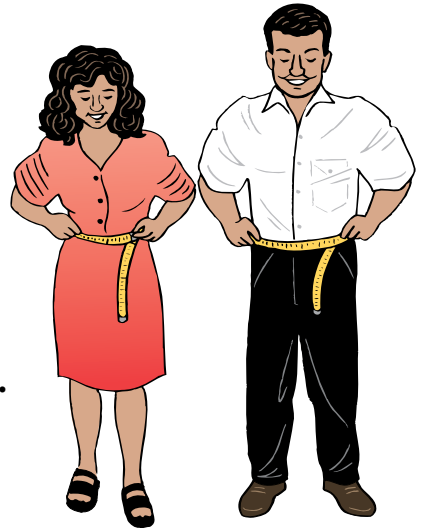
- Healthy:** I will keep this weight.
- Overweight:** I will take steps to lose weight.
- Obese:** I will ask my doctor or a registered dietitian for help to lose weight.



2. Measure Your Waist.

Measure your waist by placing a measuring tape snugly around your waist. A high waist measurement increases your risk for heart disease.

My waist measurement is _____.



Your waist measurement is high if:

- Women—Your waist measurement is more than 35 inches (88 centimeters).
- Men—Your waist measurement is more than 40 inches (102 centimeters).

My waist measurement is: Healthy High

If your waist measurement is high, take steps to lose weight.

Remember:

- If you are overweight or obese, losing about 10 pounds can help you lower your risk for heart disease.
- Lose weight slowly, about 1 to 2 pounds a week.



Lupe: “We took steps to lose weight slowly. We are now at a healthy weight. My cousin followed a plan that offered an easy way to lose weight quickly. She lost weight, but she gained it all back.”



Try These Steps To Lose Weight

1. Choose and prepare foods in a heart healthy way.

- Choose fat-free or low-fat (1%) milk and cheese.
- Eat fruits and vegetables with your meals.
- Drink water or other calorie-free drinks instead of regular soda.
- Eat lean cuts of meat and fish.*



2. Prepare foods the heart healthy way.

- Bake, broil, or grill foods instead of frying.
- Cook beans and rice without lard or bacon.
- Use fat-free or low-fat dressing on your salad.



*Pregnant and nursing mothers: Talk to your health care provider to find out the types of fish you can eat that are lower in mercury. Mercury can be harmful for your baby.

3. Read the food labels to choose foods lower in calories and sugar.

Compare these Nutrition Facts labels for water and regular soda.

Which one would you choose? _____

Water

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

Regular Soda

Nutrition Facts	
Serving Size 1 can (12 fl oz)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 39g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

Answer: Water is the best choice. It has no calories or sugar. Regular soda has 140 calories and 39 grams of sugar.

More steps to lose weight

4. Limit your portion size.

- Eat small meals and healthy snacks throughout the day instead of one big meal.

- When eating out:
 - Split a main dish with a friend.

 - Order two small side orders, such as a half sandwich and salad, instead of a large entree.

 - Divide your main dish in half as soon as you get it. Ask the waiter to wrap the other half “to go.”



How To Start Your Family Plan To Lose Weight

- Pick a day to begin.
- Change one thing at a time.
- Make the changes slowly. Stick to them.



5. Say “Yes” to Physical Activity.

Make physical activity your answer to feeling tired, bored, and out of shape.

- Set your goal. Start slowly and work your way up.
- Do your favorite moderate physical activity for 30 to 60 minutes on most days. If you are short on time, divide it up. For example, walk for 20 minutes three times a day.
- Write down the activities you plan to do:



Examples of Moderate and Vigorous Activities

Moderate Activities	
You may breathe harder, or your heart may beat faster. You should still be able to talk with a friend.	<ul style="list-style-type: none">■ Brisk walking■ Dancing■ Lifting weights■ Riding a stationary bike
Vigorous Activities	
You may breathe harder, or your heart may beat very fast. It will be hard to talk with a friend at the same time.	<ul style="list-style-type: none">■ Doing aerobic exercises■ Jumping rope■ Playing sports■ Running■ Swimming

Physical activity helps you improve your heart health, reduce stress, and feel better. Follow the steps below to get started.

Are you ready to begin?

- You can start physical activity slowly if you do not have a health problem.
- If you have a health problem, check with your doctor before starting physical activity.

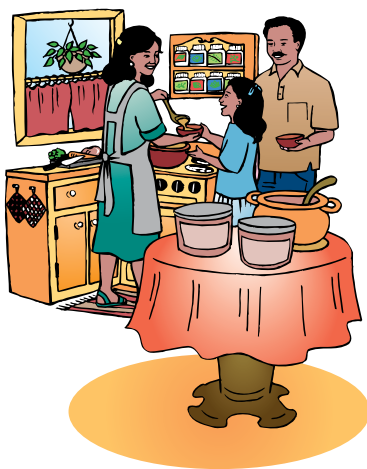




Celebrate in a Healthy Way With Your Family

Try Lupe's Tips for Family Parties:

- **Don't go to the party hungry.** Eat a healthy snack before you leave home.
- **Bring a heart healthy dish to share.** Prepare a tasty dish with lots of vegetables.
- **Cut down on calories and high-fat foods.** Eat more vegetables and fruits instead of fried foods.
- **Watch your portions.** Go for small portions, and eat slowly.
- **Take the focus off food.** Dance, take walks, or play sports.



Lupe: “I have a big family, and we have a lot of parties. Now, I prepare healthier dishes to take to the parties. I encourage everyone to dance or to take a walk. I want my family to follow a healthy path.”





Take Action!

Check three things you will do to help you lose weight:

- Wake up 15 minutes earlier to eat breakfast at home. Include fruit, whole-grain bread, and fat-free or low-fat (1%) milk.
- Prepare a heart healthy lunch the night before. Include fruits, vegetables, and small portions of leftovers.
- Take a piece of fruit for a snack at work.
- Eat smaller portions at dinner. Eat vegetables every night, or have a salad with low-calorie dressing.
- Drink water instead of soda or other drinks high in calories and sugar.
- Get active at work, at home, and in your spare time. Walk with your family or a friend.

Find Help.

- Ask for help from the doctor and dietitian if you need to lose weight.
- Find out if your community has heart health classes taught by community health workers (*promotores de salud*). If so, join the classes.

My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests.
Take action to have normal levels.

♥ = Normal values

Name: _____

Weight	Date				
	Result				
BMI ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches or less ♥ Women—35 inches or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure “fats” in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Fasting—less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other	Date				
	Result				



Play It Smart. Take Care of Your Heart

Diabetes, overweight, high blood pressure, rich meals, desserts, high waist measure, a lack of physical activity, and poor nutrition will bring bad news from your physician.

Take action now to prevent disease, reduce the fat, STOP SMOKING, PLEASE! Keep lots of fruits and veggies on your table and when you shop, read the food label.

Turn off the TV and go for a walk. Go with a friend and enjoy a good talk. Plan for the future and increase your chances of attending your kids' graduations and dances.

Change your lifestyle now—Play it smart! start living healthy, and guard your heart!

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6354
June 2008

¿Necesita bajar de peso?

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS EE.UU
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

Sitio web:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI www.nhlbi.nih.gov.

¿Necesita bajar de peso?

Corazones sanos, hogares saludables



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publicación No. 08-6354
Junio del 2008



El sobrepeso y el corazón, ¡mala combinación!

¿Sabía usted que el sobrepeso y la obesidad son un gran problema para las familias latinas?

- Una de cada dos mujeres latinas tiene sobrepeso o es obesa.
- Alrededor de dos de cada tres hombres latinos tienen sobrepeso o son obesos.
- Alrededor de uno de cada cuatro niños latinos tiene sobrepeso.

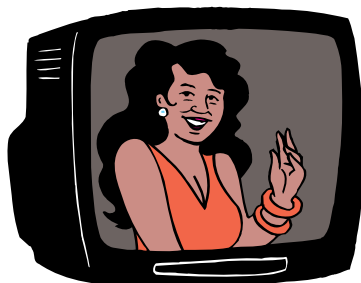


Lupe Cano le enseñará cómo ella y su familia bajaron de peso.

Lupe: “Toda mi familia ha aumentado de peso porque comemos mucho y no hacemos actividad física”.

Éstas son algunas de las razones por las que Lupe y su familia han aumentado de peso:

- “Mi familia ve televisión por largas horas. Comemos golosinas después de haber comido demasiado en la cena”.
- “Mis niños ya no salen a jugar como lo hacían antes. Ven televisión, juegan con videos y usan la computadora”.
- “No tengo tiempo ni energía para salir a caminar”.
- “Vamos a comer donde la comida es más barata. Todos pedimos la hamburguesa, las papitas fritas y la soda de tamaño grande”.



¿Se parece su familia a la de Lupe? Si es así, es hora de hacer algunos cambios saludables.



Lupe: “Mi doctor me dijo que tener sobrepeso afecta nuestra salud y nuestro corazón. Por eso, ahora todos estamos caminando todos los días para perder el peso que tenemos de más”.



¿Necesita bajar de peso?

Siga estos pasos para saber si necesita bajar de peso:

1. Averigüe si tiene un peso saludable

El índice de masa corporal (IMC) se usa para saber si tiene sobrepeso u obesidad. En esta gráfica, use su peso y su estatura para calcular su IMC.

Marque en la gráfica de abajo el cuadrado donde se unen su estatura y su peso. El color del cuadro le dirá si su peso es saludable o si tiene sobrepeso u obesidad.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Peso en libras (lbs) y kilos (kg)

		100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
Estatura en pies y en metros (m)	4'8" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	4'9" 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
	4'10" 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	4'11" 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
	5'0" 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	5'1" 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
	5'2" 1.57 m		20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	5'3" 1.60 m		20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
	5'4" 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	5'5" 1.65 m			20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
	5'6" 1.67 m			19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	5'7" 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
	5'8" 1.73 m				20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	5'9" 1.75 m				19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
	5'10" 1.78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	5'11" 1.80 m					20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
	6'0" 1.83 m					19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	6'1" 1.85 m					19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

■ Peso saludable
Healthy Weight

■ Sobrepeso
Overweight

■ Obeso
Obese

¿Tiene un peso saludable?

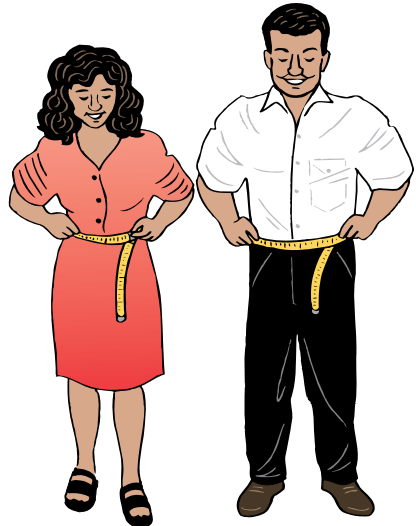
Yo tengo:

- Un peso saludable:**
Lo mantendré así.
- Sobrepeso:** Tomaré medidas para perder peso.
- Sobrepeso excesivo u obesidad:** Pediré ayuda a mi doctor o nutricionista para bajar de peso.



2. Mídase la cintura

Mídase la cintura colocando una cinta métrica alrededor de su cintura. Las personas con una cintura grande tienen alto riesgo de enfermarse del corazón.



Mi cintura mide: _____

Su cintura es grande si:

- Es mujer y su cintura mide más de 88 cm (35 pulgadas).
- Es hombre y su cintura mide más de 102 cm (40 pulgadas).

La medida de mi cintura es: Saludable Grande

Si mi cintura es grande, bajaré de peso.

Recuerde:

- Si tiene sobrepeso u obesidad, perder aunque sea 10 libras (4.5 kilos) le ayudará a bajar su riesgo de enfermarse del corazón.
- Pierda peso poco a poco. Baje entre 1 y 2 libras (entre ½ y 1 kilo) por semana.



Lupe: “Seguimos un plan para bajar de peso poco a poco. Hemos logrado un peso saludable. Mi prima siguió una dieta para bajar de peso rápido y fácilmente. En poco tiempo lo volvió a subir”.



Siga estos consejos para bajar de peso:

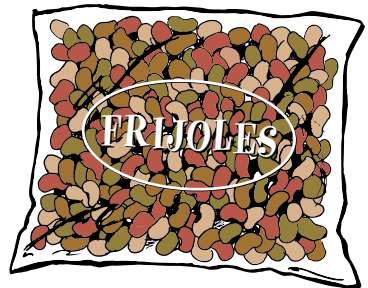
1. Escoja alimentos saludables para el corazón.

- Escoja leche o quesos descremados o con 1% de grasa.
- Coma frutas y vegetales en sus comidas.
- Tome agua u otras bebidas bajas en calorías en lugar de sodas regulares.
- Coma carne con poca grasa o pescado.*



2. Prepare los alimentos de manera saludable.

- Cocine los alimentos al horno o a la parrilla en lugar de freírlos.
- Prepare los frijoles (habichuelas) y el arroz sin manteca o tocino.
- Prepare las ensaladas con aderezos sin grasa o con bajo contenido de grasa.



*Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.

3. Lea las etiquetas de los alimentos. Escoja alimentos bajos en calorías y azúcar.

Compare las siguientes etiquetas de agua y soda regular.

¿Cuál elegiría usted? _____

Agua

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 0%	

Soda Regular

Nutrition Facts	
Serving Size 1 can (12 fl oz)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 39g	
Protein 0g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 0%	

Respuesta: El agua es la mejor opción. No tiene calorías ni azúcar. La soda regular tiene 140 calorías y 39 gramos de azúcar.

Más consejos para bajar de peso

4. Disminuya el tamaño de la porción.

- Sírvese platos pequeños y bocadillos saludables a lo largo del día en lugar de una sola comida grande.

- Cuando coma fuera de la casa:
 - Comparta un plato principal con un amigo.

 - Pida una entrada como plato principal.

 - Divida el plato principal por la mitad tan pronto se lo sirvan. Pídale al mesero que le empaque la otra mitad para llevar.



¿Cómo comenzar su plan familiar para bajar de peso?

- escoja el día que comenzará.
- Haga un solo cambio a la vez.
- No se dé por vencido.



5. ¡Manténgase activo y siéntase bien!

Haga de la actividad física su respuesta para acabar con el cansancio, el aburrimiento y el sentirse fuera de forma.

- Fíjese una meta. Empiece despacio y poco a poco aumente su actividad física.
- Haga actividad física moderada de 30 a 60 minutos al día. Si no tiene mucho tiempo, reparta la cantidad de actividad física que hace a lo largo del día. Por ejemplo, camine por 20 minutos tres veces al día.
- Escriba las actividades que va a realizar:



Ejemplos de actividades moderadas y vigorosas:

Actividades moderadas	
Los latidos de su corazón y su respiración son más rápidos de lo normal. Puede mantener una conversación.	<ul style="list-style-type: none">■ Caminar a paso rápido■ Bailar■ Levantar pesas■ Montar en bicicleta fija
Actividades vigorosas	
Los latidos de su corazón y su respiración aumentan mucho más. Se hace difícil mantener una conversación.	<ul style="list-style-type: none">■ Ejercicios aeróbicos■ Saltar la cuerda■ Hacer deportes■ Correr■ Nadar

La actividad física le ayudará a mejorar la salud del corazón, reducir el estrés y sentirse bien. Para comenzar siga los pasos siguientes.

¿Está listo para comenzar?

- Comience a hacer ejercicios poco a poco si no tiene problemas de salud.
- Si tiene algún problema de salud, consulte a su doctor antes de empezar a hacer ejercicio.

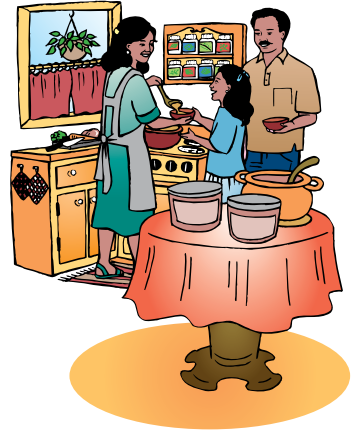




Una celebración saludable para toda la familia

Siga los consejos de Lupe para las fiestas familiares:

- **No se vaya a la fiesta con hambre.** Coma un bocadillo saludable antes de salir de su casa.
- **Comparta un plato saludable para el corazón.** Prepare un platillo con muchos vegetales.
- **Elija alimentos bajos en calorías y en grasa.** Sírvase más vegetales y frutas en lugar de comidas fritas.
- **Reduzca el tamaño de la porción.** Sírvase porciones más pequeñas. Coma despacio.
- **No haga la comida el centro de la fiesta.** Baile, camine o juegue a la pelota.


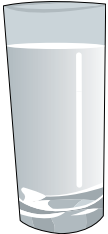


Lupe: “Mi familia es grande y seguido hacemos fiestas. Ahora preparo comidas saludables para llevar a las reuniones. Motivo a todo el mundo a bailar o a salir a caminar. Quiero contagiarles para que tengan una mejor salud y un corazón sano”.





¡Tome acción!

- ☑ **Escoja tres cosas que hará para bajar de peso:**
 - ☐ Me levantaré 15 minutos más temprano por la mañana para desayunar en casa. Incluiré fruta, pan integral y leche descremada.
 - ☐ Prepararé un almuerzo saludable la noche anterior. Incluiré frutas, vegetales y porciones pequeñas de la comida que sobró de la cena. 
 - ☐ Llevaré una fruta para comerla como bocadillo en el trabajo.
 - ☐ Comeré porciones pequeñas de comida. Agregaré vegetales y una ensalada con aderezo bajo en calorías.
 - ☐ Tomaré agua en lugar de sodas regulares u otras bebidas con alto contenido de calorías y azúcar. 
 - ☐ Me mantendré activo en el trabajo, en la casa y cuando tenga tiempo libre. Caminaré con mi familia o amigos.

Busque ayuda:

- ☐ Pida ayuda al doctor o a un nutricionista si necesita bajar de peso.
- ☐ Averigüe si en su comunidad hay clases para aprender a mejorar su salud. De ser así, asista a las clases.

Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas.
Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

Nombre: _____

Peso	Fecha			
	Resultado			
Índice de masa corporal ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
Medida de la cintura ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir las "grasas"				
Colesterol total ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
LDL ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
HDL ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
Triglicéridos ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes				
Glucosa en la sangre ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
A1c ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
Otras pruebas:	Fecha			
	Resultado			



¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN: En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publicación No. 08-6354
Junio del 2008