

### En este número

¡Conozca sus números!

Consejos para la salud  
cardíaca

Deshágase de las grasas

El rincón de la inocuidad  
alimentaria

Receta Right Bite

Encuentre las palabras

Baje los costos de la  
comida

## Escuche a su corazón

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Hay muchos factores que pueden incrementar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Algunos de ellos son fumar cigarrillos, la presión arterial alta, el colesterol total en sangre alto, la falta de ejercitación, el sobrepeso, la diabetes y una historia familiar de enfermedades cardíacas.

### ¿Sabía usted?

Toda persona por encima de los 20 años debería chequear sus niveles de colesterol al menos cada cinco años.

### ¡Conozca sus números!

- ♥ **El colesterol total** debería ser menor a 200 mg/dl.
- ♥ **El LDL (colesterol "malo")** debería ser menor a 100 mg/dl. Es la principal fuente de acumulación de colesterol y bloqueo de las arterias.
- ♥ **El HDL (colesterol "bueno")** debería ser mayor a 40 mg/dl. Ayuda a evitar la acumulación de colesterol en las arterias.
- ♥ **Los triglicéridos** deberían ser menores a 150 mg/dl. Son otra forma de grasa en la sangre y pueden aumentar el riesgo de cardiopatías.
- ♥ **La presión arterial** debería ser menor a 140/90.



¡Mantenga  
el ritmo!

U of A

DIVISION OF AGRICULTURE  
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System

## Consejos para la salud cardíaca

- ◆ Manténgase activo diariamente.
- ◆ No fume.
- ◆ Coma 5 o más porciones de frutas y verduras por día.
- ◆ Intente mantener un peso saludable.
- ◆ Reduzca el estrés.
- ◆ Coma menos grasas; elija lácteos bajos en grasas y carnes magras.
- ◆ Coma menos sal.
- ◆ Limite el alcohol.

## Deshágase de las grasas

En lugar de **FREÍR**, pruebe estos métodos:

### Hornee

pescado, pollo despellejado, verduras

### Ase

carnes magras, pescado pollo despellejado

**Cocine en el microondas** – verduras

### Rostice

verduras, pollo despellejado, carnes magras

**Cocine al vapor** – verduras

**Saltee levemente con aceite en aerosol, pequeñas cantidades de aceite vegetal o caldo bajo en sodio**

carnes magras, pollo, verduras

### Grille

pescado, frutos de mar, pollo despellejado, carnes magras, verduras



## El rincón de la inocuidad alimentaria Qué hacer durante un apagón

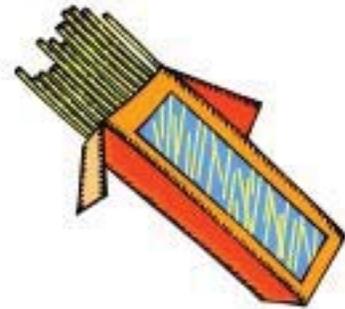
- ◆ Los alimentos que se pueden estropear no deberían estar a una temperatura mayor a 40 grados por más de 2 horas – alimentos como huevos, leche, lácteos, leche de fórmula abierta, la mayor parte de las carnes, pescado, aves y sobras.
- ◆ Un refrigerador que no se abra, mantendrá los alimentos fríos por al menos un par de horas; un congelador medio lleno puede aguantar hasta 24 horas y un congelador lleno 48 horas.
- ◆ Los alimentos que se pueden estropear pueden ser guardados en un enfriador barato de espuma de poliestireno y empacados con hielo hasta que vuelva la luz.
- ◆ Mantenga un termómetro de alimentos a mano para controlar las temperaturas durante estas emergencias.

## Receta RightBite

### Desayuno de burrito a la carrera

#### Ingredientes

- 1 libra de pechuga de pollo (desollada)
- 4 tazas de salsa
- 1 taza de frijoles negros (enlatados o cocinados en sec)
- 1 taza de maíz (enlatado o congelado, descongelado)
- 1/2 taza de queso cheddar bajo en grasas
- 2/3 de libra de rigatonis



#### Instrucciones

1. Cocine la pasta.
2. Mientras la pasta se está cocinando, corte el pollo en piezas de 3/4 de pulgada.
3. Rocíe la sartén con antiadherente.
4. Cocine el pollo de 3 a 5 minutos o hasta que esté hecho (temperatura interna 170° F).
5. Agregue 1 taza de salsa, los frijoles y el maíz al pollo. Cocine por 10 minutos.
6. Mezcle el pollo con la pasta y agregue el resto de la salsa.
7. Ponga el queso por arriba y sirva.

## ¡Las fibras en su dieta pueden ayudar a bajar su colesterol!

¿Puede identificar cuáles son los alimentos altos en fibras?

- MANZANAS
- CEBADA
- FRIJOLES
- ZANAHORIAS
- TORONJA
- AVENA
- NARANJAS
- CHÍCHAROS

S	N	A	N	E	V	A	S	B	S	K	T	T	U	A
U	A	A	A	Y	R	A	S	U	O	I	T	X	D	Q
C	K	I	R	K	N	X	H	Z	R	M	N	E	R	O
B	P	N	R	A	V	W	L	M	A	V	M	W	P	S
N	V	L	Z	O	N	X	T	Y	H	A	A	K	H	I
A	S	N	X	B	H	J	M	W	C	E	O	K	X	O
W	A	B	H	U	P	A	A	A	Í	E	X	B	S	O
M	X	S	V	D	O	Z	N	S	H	T	N	R	H	D
F	R	I	J	O	L	E	S	A	C	O	I	Q	M	M
Q	Z	C	W	F	H	G	I	E	Z	R	H	A	L	A
P	B	Q	O	S	S	Y	B	I	U	O	P	E	G	K
B	C	R	R	U	O	A	S	O	Z	N	O	E	J	E
G	G	S	L	R	D	U	H	R	O	J	O	P	Y	H
C	H	I	F	A	L	G	U	W	H	A	I	Q	C	N
E	V	M	Q	F	X	C	U	B	V	K	X	Z	M	L



Cooperative Extension Service  
2301 South University Avenue  
Little Rock, AR 72204

## Baje los costos de la comida



Cocine inteligentemente...compre un libro de cocina bueno y barato.



Planifique todas las comidas con antelación.



Guarde y use las sobras... Busque recetas para utilizar las sobras.



Compre solo aquello que usará.



En lo posible, visite el almacén con menos frecuencia.



Compre solo con el estómago lleno, nunca cuando tenga hambre.



Lleve una comida saludable al trabajo.

*Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite [www.uaex.edu](http://www.uaex.edu).*