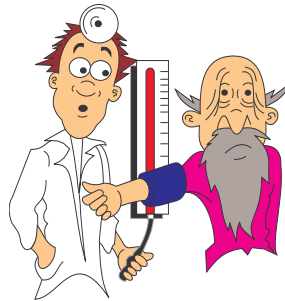


EL CAMBIO SE APPROXIMA CON NUEVAS METAS PARA LA BUENA SALUD

ALIMENTOS DIVERTIDOS

Nuevas guías para calcular los niveles de sodio con el fin de bajar y controlar mejor la presión arterial.

- La meta para personas que padezcan diabetes es una presión arterial de 130/80 o menos.
- Es aún mejor para la salud una presión arterial de 120/80 o menos.



La restricción de sodio (la sal) sí ayuda a bajar y controlar la presión arterial. Las guías previas limitaban el sodio a 2400 mg por día o menos. ¡Esto equivale a tan solo la cantidad de una cucharadita de sal!

- Nuevas recomendaciones para el sodio: edades de 19 a 50, no más de 1500 mg por día; edades de 51 a 70, no más de 1300 mg por día; y a más de 70 años de edad, solo 1200 mg de sodio por día.

(Reporte del Instituto Medico del Gobierno de Estados Unidos)

Alimentos con alto contenido de sodio (sal):

- Comida rápida y comidas de restaurante (¡una Big Mac tiene 1050 mg de sodio!)
- Sopas (una taza de sopa típica tiene por lo menos 850 mg de sodio.)
- Pepinos curtidos u otros productos curtidos (un pepinillo grande curtido: 928 mg de sodio.)
- Carne disecada (jerky) (450 mg de sodio en una onza.)
- Comidas procesadas, como las papitas fritas (frituras) y hamburger helper (1/5 del paquete de hamburger helper preparado con carne molida tiene 1027 mg de sodio.)

Sugerencias para limitar la cantidad de sodio en la dieta:

- Compre sopas bajas en sodio.
- Haga sus propias papitas (chips) en el horno, sin freirlas, y papas al horno usando ajo y chile rojo en polvo para sazonalas.
- Compre limas y limones para comer como bocadillos, sin sal.
- Use vinagre, mostaza en polvo, cebolla en polvo, ajo en polvo y cilantro para sustituir la sal.

TOMELO O DEJELO



La aptitud física (el ejercicio) es una de las herramientas más importantes para controlar el colesterol alto, la presión arterial, y por supuesto, el nivel de azúcar en la sangre. Una persona apta físicamente pero pasada de peso puede mejorar estas medidas aún si no baja de peso.

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda las siguientes nuevas metas basadas en la guía de practica del 2004:

- Colesterol total a menos de 200 mg/dl, y preferiblemente lo más cercano posible a 150 mg/dl.
- LDL o el colesterol “malo”, a menos de 100 mg/dl.
- HDL o el colesterol “bueno”, a más de 50 mg/dl.
- Triglicéridos a menos de 150 mg/dl.
- A1C entre 6 y 7%, basado en factores individuales de seguridad.

¡Empiece un programa de actividad física (ejercicio) ahora!

- Consulte a su doctor antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.
- Formule un plan y fije una fecha para comenzar a la semana siguiente.
- No se olvide: estiramiento, entrenamiento de fuerza y actividad aeróbica son las tres claves para la buena salud y condición física.



EL BOTIQUÍN



El potasio ayuda a controlar la presión arterial. La mejor manera de conseguir potasio es al ingerirlo en el alimento. La nueva recomendación dietética para el potasio es de 4700 mg por día.

Buenas fuentes dietéticas de potasio:

- Espinacas cocidas, 1 taza: 840 mg.



- Papa al horno con cáscara: 800 mg.

- Yogur sin grasa, 1 taza: 600 mg.

- Brócoli cocido, 1 taza: 460 mg.



- Calabaza de invierno, media taza: 450 mg.

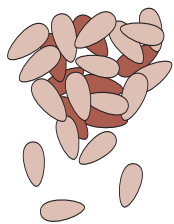
- Aguacate, la mitad de uno mediano: 440 mg.



- Melón en cubitos, 1 taza: 430 mg.

- Salmón al horno, 4 oz.: 350 mg.

- Tomate mediano: 290 mg.



- Almendras, 1 oz.: 210 mg.

(Fuente informativa: UC Berkley Wellness Letter, May 2004)

MIDIENDO SU TEMPERATURA EMOCIONAL

Una de las costumbres más importantes de las culturas tradicionales es la práctica diaria de reflexión y contemplación. La prisa y el alboroto de nuestras épocas modernas, hasta en Nuevo México, pueden alejarnos de estas practicas.

Ese tiempo de tranquilidad nos brinda equilibrio físico, mental, y espiritual, lo cual es un fundamento para la buena salud.

Los siguientes son ejemplos de maneras para tomarse tiempo personal cada día:

- Rezando (orando).
- Meditando.
- Caminando tranquilamente por la naturaleza.
- Leyendo libros, versos, o poesía que lo inspiren.
- Practicando rituales tradicionales para darle la bienvenida a un nuevo día, o despedirse de un día que acaba.
- Escuchando o componiendo música que sea curativa para su espíritu.
- Escribiendo en un diario.



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

La verdad sobre los carbohidratos o “carbos”.

Al leer las etiquetas o menús en el restaurante, búsque el “total de carbohidratos” para calcular cómo corresponden los carbohidratos a su plan de alimentación. Los carbohidratos netos se calculan al restar los gramos totales de carbohidratos menos los gramos de fibra por porción. Los términos tales como “carbos de impacto” son términos inventados que no tienen ningún significado.

La dieta de DASH

Échele un vistazo a la dieta de DASH (dieta para detener la presión alta). Para información sobre esta dieta puede buscar por internet al teclear DASH en la siguiente página Web: <http://www.nih.gov>. Su nutriólogo local o educador de diabetes puede conseguirle literatura con detalles sobre el

papel de las frutas, verduras, alimentos altos en calcio, y alimentos altos en potasio en esta dieta, e incluso puede darle un diario para registrar lo que usted come.



Esta hoja informativa fue escrita por Sue Perry, PhD, CDE en colaboración con el Departamento de Salud del Estado de Nuevo México y el Programa de Prevención y Control de la Diabetes. Traducido al español por Brenda Méndez, RN, BSN.

