Lista de datos para la lotería de la salud del corazón

(Saque fotocopia y recorte en las líneas)

Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.	Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.	Haga de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días y anime a sus hijos a que permanezcan activos por 60 minutos diarios.
Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.	Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.
Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.	Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
Hipertensión quiere decir presión arterial alta.	Los síntomas de un ataque al corazón incluyen dolor en el pecho, brazos, espalda, cuello y mandíbula; dificultad para respirar; mareo; sudor frío y malestar en el estómago.
Use hierbas y especias en lugar de sal.	Si le recetan medicamentos para la presión arterial alta o para el colesterol alto, tómelos siguiendo las indicaciones del médico.
Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	Si usted tiene sobrepeso, aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y colesterol alto en la sangre.
Las personas con diabetes pueden morir de un ataque al corazón o al cerebro.	Si a alguien le está dando un ataque al corazón o al cerebro no los conduzca al hospital. Llame al 9–1–1 de inmediato.
Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.	La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.
El índice de masa corporal (IMC) le indica si tiene sobrepeso. Un IMC menor de 25 quiere decir que tiene un peso saludable.	Coma más frutas todos los días. Coma una banana con el cereal en el desayuno.

Lista de datos para la lotería de la salud del corazón

(Continuación)

(Saque fotocopia y recorte en las líneas)

Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	Al comer fuera de casa, pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para consumir menos grasa y calorías.
Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.	Pruebe comer fruta y yogur descremado cuando quiera un bocadillo.
El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.	Las mujeres embarazadas no deben fumar.
Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	El nivel deseable del colesterol LDL (el colesterol malo) en la sangre es menor de 100 mg/dL.
La prediabetes quiere decir que está en camino de desarrollar diabetes. ¡Actúe ahora! Pierda peso si tiene sobrepeso y haga más actividad física.	El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.
Los síntomas de la diabetes son mucha sed y hambre, orinar con más frecuencia, cansancio, pérdida de peso, visión borrosa y llagas o heridas que no sanan.	Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinar.
Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.	La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.
Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.	Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.
Los frijoles, el arroz, las frutas y verduras tienen bajo contenido de grasa.	Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.
Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.	Para prevenir la diabetes, mantenga un peso saludable y haga más actividad física.