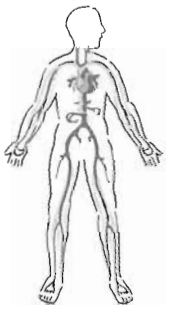
Modelos de cartones de lotería 1

Lotería de la salud del corazón



Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.

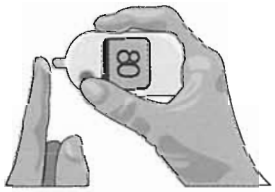
Use hierbas y especias en lugar de sal.

Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

♥

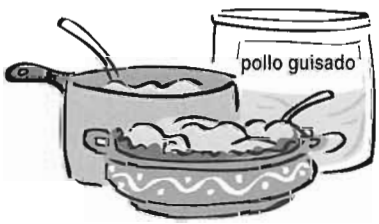
ESPACIO LIBRE



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.

Lea la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa, grasa *trans* y colesterol.

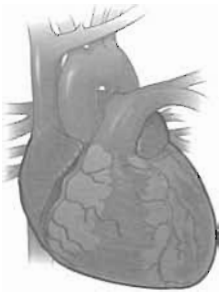
Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.



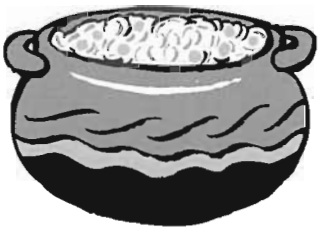
Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.

Modelos de cartones de lotería 2

Lotería de la salud del corazón



Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.



Los frijoles, el arroz, las frutas y verduras tienen bajo contenido de grasa.

Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

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.

♥

ESPACIO LIBRE

La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

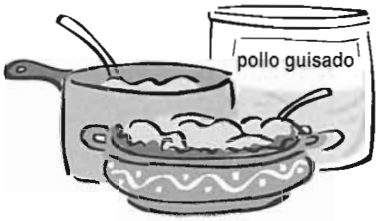
Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar diabetes.

Las mujeres embarazadas no deben fumar.

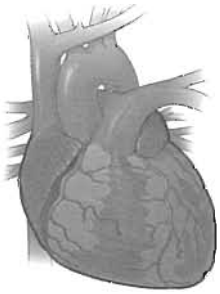
Modelos de cartones de lotería 3

Lotería de la salud del corazón

 Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	 Para prevenir la diabetes, mantenga un peso saludable y haga más actividad física.
 Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.	♥ ESPACIO LIBRE	 Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.	 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	 La prediabetes quiere decir que está en camino de desarrollar diabetes. ¡Actúe ahora! Pierda peso si tiene sobrepeso y haga más actividad física.

Modelos de cartones de lotería 4

Lotería de la salud del corazón



El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.

Coma más frutas todos los días. Coma una banana con el cereal en el desayuno.

Hipertensión quiere decir presión arterial alta.

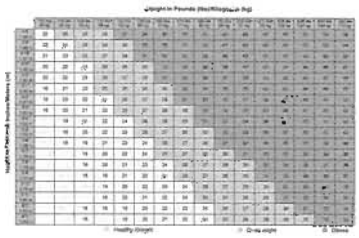
El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.

♥ ESPACIO LIBRE

La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.

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.

El nivel deseable del colesterol LDL (el colesterol malo) en la sangre es menor de 100 mg/dL.



El índice de masa corporal (IMC) le indica si tiene sobrepeso. Un IMC menor de 25 quiere decir que tiene un peso saludable.

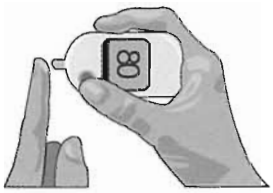
Modelos de cartones de lotería 5

Lotería de la salud del corazón

 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.	 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	 Pruebe comer fruta y yogur descremado cuando quiera un bocadillo.
 Al comer fuera de casa, pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para consumir menos grasa y calorías.	♥ ESPACIO LIBRE	 Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.
 Recorte la grasa visible de la carne antes de cocinar.	 Si usted tiene sobrepeso, aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y colesterol alto en la sangre.	 Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.

Modelos de cartones de lotería 6

Lotería de la salud del corazón

 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.	 Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.	 Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.
 Las personas con diabetes pueden morir de un ataque al corazón o al cerebro.	♥ ESPACIO LIBRE	 Use hierbas y especias en lugar de sal.
 Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren lás celulas cerebrales.	 Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.	 Hipertensión quiere decir presión arterial alta.

Modelos de cartones de lotería 7

Lotería de la salud del corazón

El nivel deseable del colesterol LDL (el colesterol malo) en la sangre es menor de 100 mg/dL.

La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.

Hipertensión quiere decir presión arterial alta.

Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.

♥

ESPACIO LIBRE

Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.

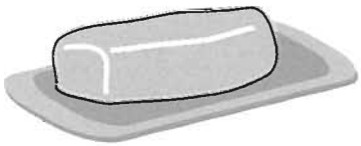
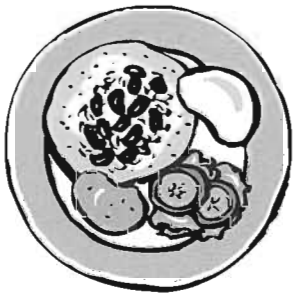
Las mujeres embarazadas no deben fumar.

Use hierbas y especias en lugar de sal.

Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.

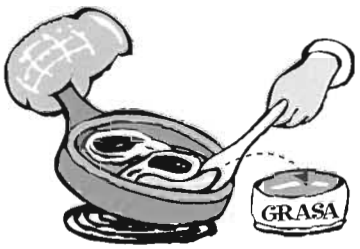
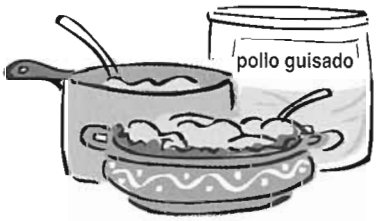
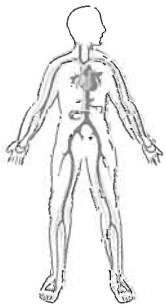
Modelos de cartones de lotería 8

Lotería de la salud del corazón

 Los frijoles, el arroz, las frutas y verduras tienen bajo contenido de grasa.	 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	 La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.
 El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.	♥ ESPACIO LIBRE	 La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.
 Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.	 Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.	 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.

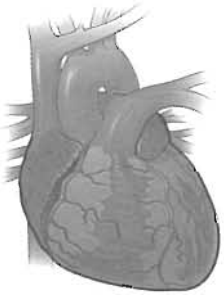
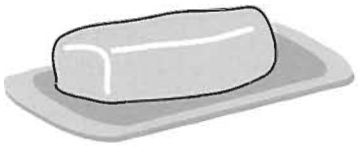
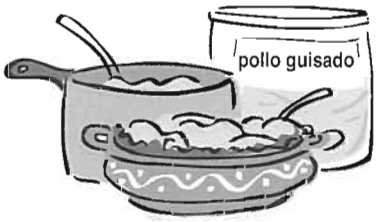
Modelos de cartones de lotería 9

Lotería de la salud del corazón

 Las mujeres embarazadas no deben fumar.	 Coma más verduras todos los días. Coma una ensalada para el almuerzo.	 Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.
 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	♥ ESPACIO LIBRE	 Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.
 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.	 Al comer fuera de casa, pida alimentos cocinados al horno o a la parrilla para consumir menos grasa y calorías.	 Proteja su corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.

Modelos de cartones de lotería 10

Lotería de la salud del corazón

 Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.	 La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.	 Coma menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	♥ ESPACIO LIBRE	 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.
 Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.	 Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.	 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.

Modelos de cartones de lotería 11

Lotería de la salud del corazón

Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80.

El índice de masa corporal (IMC) le indica si tiene sobrepeso. Un IMC menor de 25 quiere decir que tiene un peso saludable.

El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.

Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planee menús semanales y haga las compras con una lista.

♥ ESPACIO LIBRE

Coma más frutas todos los días. Coma una banana con el cereal en el desayuno.

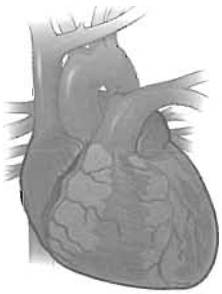
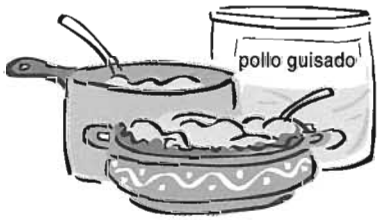
Para prevenir la diabetes, mantenga un peso saludable y haga más actividad física.

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.

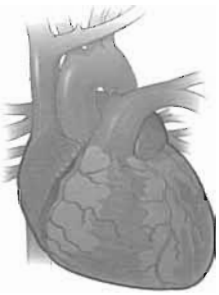
Modelos de cartones de lotería 12

Lotería de la salud del corazón

 Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.	 Haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días y anime a sus hijos a que permanezcan activos por 60 minutos diarios.	 Pruebe comer fruta y yogurt descremado cuando quiera un bocadillo.
 El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.	♥ ESPACIO LIBRE	 Para perder peso, coma porciones más pequeñas y haga más actividad física.
 Hipertensión quiere decir presión arterial alta.	 Cocine una cantidad más grande de la que necesita y congele una parte para usarla cuando no tenga tiempo para cocinar.	 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.

Modelos de cartones de lotería 13

Lotería de la salud del corazón



El colesterol puede obstruir o tapar las arterias y causar un ataque al corazón o al cerebro.

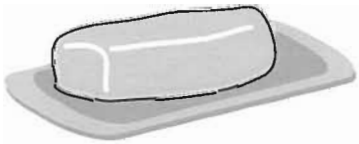
Los frijoles, el arroz, las frutas y otros alimentos favoritos de los latinos tienen bajo contenido de grasa.

Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

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.

♥

ESPACIO LIBRE



La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión está alta.

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

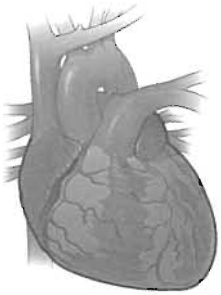
Las mujeres embarazadas no deben fumar.

Modelos de cartones de lotería 14

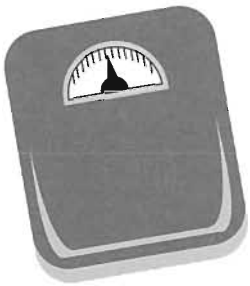
Lotería de la salud del corazón

Si tiene la medida de cintura grande, tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Si le recetan medicamentos para la presión arterial alta o para el colesterol alto, tómelos siguiendo las indicaciones del médico.



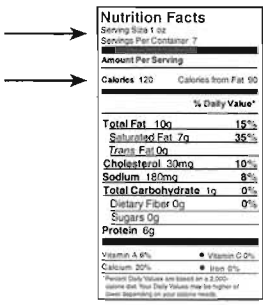
Cuando la presión arterial está alta, el corazón tiene que trabajar más.



Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de desarrollar diabetes.

♥ ESPACIO LIBRE

El hábito de fumar causa graves problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer del pulmón.



Nutrition Facts
Serving Size 1 oz
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 120 — Calories from Fat 90

	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 6g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 0%
Calcium 20% • Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

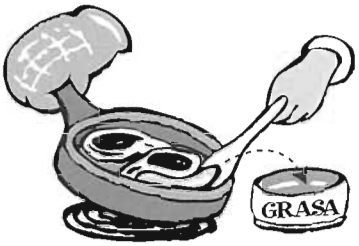
La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción.

Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

La prediabetes quiere decir que está en camino de desarrollar diabetes. ¡Actúe ahora! Pierda peso si tiene sobrepeso y haga más actividad física.

Modelos de cartones de lotería 15

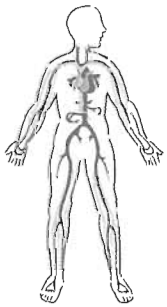
Lotería de la salud del corazón



Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.

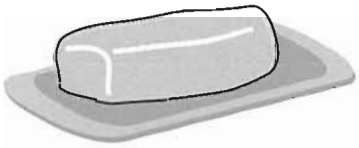
Las mujeres embarazadas no deben fumar.

Use la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.



Un ataque al cerebro ocurre cuando la sangre y el oxígeno no logran llegar al cerebro y se mueren las células cerebrales.

ESPACIO LIBRE



La grasa saturada se encuentra en alimentos con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.

Un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.

Use hierbas y especias en lugar de sal.

Escurra la carne después de cocinarla para bajarle el contenido de grasa.