



## Conozca las señales de su corazón

### Información general (opcional)

- [FDA: Nuevas etiquetas de información nutricional](#)
- [FDA: Etiquetas de información nutricional y azúcares añadidos](#)
- [FDA: Etiquetas de información nutricional Recurso interactivo sobre azúcares añadidos](#)
- [Life's Simple 7 de la Asociación Americana del Corazón](#)

### Objetivos de conducta de los participantes:

1. Familiarizarse con las recomendaciones actuales de conductas que reducen el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
2. Sentirse más seguro al usar las etiquetas de información nutricional para comparar y elegir alimentos con menos azúcares totales y añadidos.
3. Identificar al menos una forma de añadir 10 minutos de actividad a su día.

### Preparación de reuniones

1. Revise el boletín. Envíe sus preguntas o inquietudes a su coordinador.
2. Revise los recursos básicos (los enlaces a sitios web se proporcionan arriba).
3. Elija una de las opciones de recetas. Prepare la receta al menos una vez antes de la reunión.
4. Anote sugerencias útiles para el grupo. Si es virtual, tenga ideas sobre qué compartir sobre la receta que probó.
5. Determine cómo transportar y probar la degustación de los alimentos destacados.
6. Si la reunión es virtual, prepare ideas sobre cómo involucrar a los participantes en el proceso de elaboración de recetas.
  - a. Prepare una lista de compras para la receta elegida que se pueda enviar con el boletín para que los participantes la compren
  - b. Demuestre la receta en video y dirija a los participantes hacia la receta en el boletín.
  - c. En caso de llamada en conferencia: cree una conversación sobre la receta, el tamaño de la porción, las instrucciones para congelar, consejos, discusión sobre los ingredientes, nutrición, etc.

*Continúa en la página 2*

La redacción sugerida para la presentación está en letra normal y las instrucciones para el facilitador están en **negrita, cursiva roja oscura**. Es mejor no leer la presentación, sino usar sus propias palabras, manteniéndose cerca del significado.

## Materiales:

1. Alimentos con azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional
2. Azúcar de mesa y cucharaditas o terrones de azúcar
3. Tazas pequeñas o bolsitas para medir el azúcar

## Conversación

El mes pasado había un artículo en el boletín sobre etiquetas nutricionales. Hablamos sobre observar las etiquetas nutricionales en su casa o en la tienda de comestibles. ¿Con qué frecuencia observa las etiquetas nutricionales? ¿De qué tipo de productos observa principalmente las etiquetas?

***Dar tiempo a los participantes para debatir.***

Hoy vamos a hablar sobre una nueva adición a las etiquetas nutricionales, los azúcares añadidos.

## Introducción

Tengo una pregunta delicada que hacer y estoy muy interesado en sus respuestas. Espero su participación. No hay una respuesta correcta. Cuando escucha las palabras “ataque cardíaco,” ¿qué le viene a la mente?

***Prepárese para muchos tipos diferentes de respuestas, tales como: sorpresa, dolor de pecho, desmayos, dificultad para respirar, ambulancia, máscara de oxígeno, miedo, pérdida de un amigo o familiar, su propia experiencia con un ataque cardíaco, rehabilitación, etc.***

## Debate sobre nutrición:

Desafortunadamente, es obvio por sus respuestas que muchos de ustedes están familiarizados con los ataques cardíacos y lo aterradores que pueden ser.

El artículo de la portada de su boletín enumera las señales comunes de un ataque cardíaco. ¿También le resultan familiares? Si bien el dolor de pecho es un síntoma común tanto en hombres como en mujeres, las mujeres pueden experimentar síntomas menos conocidos. ¿Cuáles son?

***Permita que los participantes lean las respuestas: náuseas, dolor en la parte alta de la espalda o sensación de cansancio extremo***

Es importante tomar medidas y no ignorar estos síntomas. La vida que salve puede ser la suya.

¡Hagamos una actividad! Vaya a la página 3 del boletín y mire la sección sobre azúcares añadidos.

Supongamos que la etiqueta de información nutricional de sus esponjosas magdalenas de arándanos favoritas muestra 28 gramos de azúcar añadido por cada magdalena. Entonces, ¿qué significa eso?

Es útil pensar en el azúcar de mesa aunque el total de azúcares añadidos puede provenir de varias fuentes. Una cucharadita de azúcar granulado equivale a 4 gramos de azúcar. Para decirlo de otra manera, 28 gramos de azúcar en un producto equivalen a aproximadamente 7 cucharaditas de azúcar granulado.

¿Es demasiado? Quizá no si es su único dulce del día. Pero para un desayuno diario, una mejor opción sería la avena cubierta con arándanos y una pizca de azúcar encima. Asegúrese de revisar la etiqueta de su avena favorita. Muchos productos de avena de cocción rápida tienen azúcares añadidos. Y un adelanto, tengo una gran receta para hacer de la noche a la mañana con un mínimo de azúcar añadido para que pruebe hoy.

***Si convertir gramos de azúcares añadidos en cucharaditas “no se entiende” en el grupo, ofrezca este consejo: Compare y elija alimentos para obtener menos del 100% de VD de azúcares añadidos cada día (en base a 50 gramos de azúcares añadidos).***

- ***5% VD o menos de azúcares añadidos por porción se considera bajo***
- ***20% VD o más de azúcares añadidos por porción se considera alto***

***Si el tiempo lo permite:***

- ***Reparta paquetes de alimentos de muestra.***
- ***Pídales a los participantes que midan el azúcar de cada artículo o que midan con anticipación la cantidad de azúcar granulado equivalente a los gramos de azúcares añadidos en la etiqueta.***
- ***En parejas o grupos pequeños, compare la información sobre los azúcares totales y los azúcares añadidos en las etiquetas.***
- ***Pida a los grupos que conviertan los gramos de azúcares añadidos de la etiqueta en cucharaditas de azúcar de mesa.***

Una última cosa antes de pasar a nuestro debate sobre actividad física. ¿Qué tiene que ver el sueño con la salud de nuestro corazón? Eche un vistazo a la página 3. Cada vez hay más investigaciones que demuestran que dormir es realmente importante para nuestra salud física y mental.

El artículo identifica cinco conductas que favorecen el sueño y la salud cardiovascular. Marque con un círculo las actividades que hace constantemente relacionadas con su sueño.

***Permita que el grupo marque con un círculo en el boletín.***

¿Alguien las quiere compartir?

¿Alguien tiene algún consejo para dormir mejor?

**Dé tiempo para compartir.**

**Consejos sobre dormir mejor para compartir:**

- 1. Practique un ritual relajante para dormir que le sirva para separar el tiempo de sueño de las actividades que pueden causar excitación o estrés. Estas actividades han demostrado ser eficaces: leer, respirar profundamente y escribir una lista de tareas para el día siguiente.**
- 2. Si tiene problemas para dormir, evite las siestas, especialmente por la tarde.**
- 3. Haga ejercicio todos los días. Lo mejor es hacer ejercicio vigoroso, pero incluso el ejercicio ligero es mejor que no hacer ninguna actividad.**
- 4. Evalúe su entorno de sueño. Su habitación debe estar fresca (entre 60 y 67 grados) y estar libre de ruidos que puedan perturbar el sueño.**

¿Ha oído hablar del “ruido rosa?”

**Dé tiempo a los participantes para responder.**

Los sonidos naturales, como la lluvia que cae y los sonidos del viento o del océano, están en la categoría de ruido rosa. El “ruido rosa” es una mezcla de frecuencias altas y bajas que suena más equilibrada y natural que su primo más conocido, el “ruido blanco.”

### **Actividad física:**

Echemos un vistazo al artículo, Siéntese menos para una mejor salud, de la página 2. La actividad física es importante para mantenerse saludable. La actividad física es, por supuesto, buena para nuestra salud física. Previene y nos ayuda a controlar una gran cantidad de enfermedades crónicas, nos ayuda a mantener un buen tono muscular y puede ayudar a aliviar dolores y molestias. La actividad física también es excelente para nuestra salud mental.

La actividad física puede mejorar su estado de ánimo, mejorar su concentración, reducir el estrés y mejorar el sueño. En este artículo leí varios mensajes que me animaron a ser un poco más activo.

¿Qué lo anima a estar menos tiempo sentado?

**Dé tiempo para responder.**

**Ejemplos para dar:**

- Estar menos tiempo sentado y hacer CUALQUIER actividad aeróbica tiene beneficios para la salud.**
- La actividad quema calorías y proporciona un impulso energético.**
- La actividad ayuda a mantener la fuerza muscular.**
- La actividad es buena para la salud mental.**
- ¡Hay beneficios inmediatos!**

Es importante terminar con el sedentarismo y hacer que la sangre fluya por nuestro cuerpo. ¡Recuerde que todos los movimientos cuentan!

P: ¿Qué podría hacer para terminar con el sedentarismo en casa?

**Dé tiempo a los participantes para responder.**

- ***Dar un paseo por la cuadra***
- ***Ponerse de pie y estirarse durante las pausas comerciales***
- ***Incorporar una limpieza ligera durante el día, como barrer, quitar el polvo o aspirar***
- ***Marchar en el lugar durante dos minutos***
- ***Fijar un temporizador cada una o dos horas como recordatorio para levantarse y moverse***

### Actividad de degustación:

1. Avena remojada (preferida):

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/overnight-oats/>
  - ***Facilitators: Be sure to make this recipe the night before your meeting***
- Esta receta es una excelente manera de obtener proteínas y fibra, ¡y lo mantiene lleno hasta el almuerzo!
- Se puede adaptar para hacer cualquier combinación de sabores que desee. ¿Qué combinación probaría? ¿Quizá algo con arándanos? ¿O chispas de chocolate negro y fresas? ¿Mantequilla de cacahuete y jalea? ¿Coco y mango?
- Puede usar cualquier tipo de leche que desee
- Al añadir semillas de chía añada más grasas saludables y un poco más de fibra.
- ¡Haga 5 de estos por adelantado y cómalos todos los días de la semana! (Pero cuidado, la fruta y las cosas crujientes como las nueces pueden ablandarse al estar en el refrigerador)
- Guarde la avena durante la noche en un recipiente hermético durante un máximo de 5 días.

2. Roll Up de manzana crujiente

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/crunchy-apple-roll/>
- Desayuno muy rápido y fácil.
- Sustituya las manzanas por plátanos o arándanos para obtener diferentes combinaciones de sabores.
- Pruebe una granola integral en lugar del cereal de arroz crujiente.
- Añada un poco de canela para obtener más dulzor sin añadir azúcar.

### Póngase en movimiento

Además de moverse más y sentarse menos, ¿se comprometerá a buscar azúcares añadidos en las etiquetas de los alimentos? Para recordar que debe mantener este compromiso, piense en un alimento dulce que disfrute habitualmente.

La próxima vez que compre un dulce, compare las etiquetas y compruebe si hay una opción más saludable para usted.

¿Hay algo que quiera intentar para dormir mejor el próximo mes?