

Tabla de Pesos con Riesgo	
Estatura en pies y pulgadas, sin zapatos	Peso en libras sin ropa
4'10"	129
4'11"	133
5'0"	138
5'1"	143
5'2"	147
5'3"	152
5'4"	157
5'5"	162
5'6"	167
5'7"	172
5'8"	177
5'9"	182
5'10"	188
5'11"	193
6'0"	199
6'1"	204
6'2"	210
6'3"	216
6'4"	221

Resultados

Si contestó “sí” a cualquiera de las preguntas sobre nutrición, puede estar en riesgo de problemas de salud relacionados con la nutrición como diabetes, enfermedad cardíaca, cáncer o anemia). Para más información sobre alimentación saludable:

1. Hable con su médico
2. Llame al nutriólogo de Bronx Health REACH al 718-588-1235 o 212-633-0800 ext. 328
3. Hable con un nutriólogo — busque RD (Dietista Registrado) o CDN (Dietista/Nutriólogo Certificado) después de su nombre.
4. Visite a la American Dietetic Association: www.eatright.org o a la American Diabetes Association: www.diabetes.org

Favor de arrancar esta página y dársela a su coordinador religioso después de terminar el cuestionario. ¡Gracias!

Bronx Health REACH trabaja con la comunidad religiosa del Bronx para mejorar la salud y lograr acceso a una mejor atención médica. Si tiene preguntas sobre Bronx Health REACH, llame a Bethany Gotkin al 212-633-0800 ext. 328.

MARZO ES EL MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

¿Qué es alimentación saludable?

Las directrices dietéticas de la USDA describen a la **alimentación saludable** como—

- Enfatizar a verdura, frutas, granos integrales y leche y productos lácteos bajos en grasas;
- Incluir carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces;
- Manteniéndose bajo en grasas saturadas, *trans* grasas, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados



¿Son así sus comidas? Si no, usted puede estar en riesgo de enfermedades como diabetes, enfermedad cardíaca y otras. ¡Prepárese para hacer algunos cambios! En las próximas 5 semanas le daremos la información que necesita para comer correctamente en 2006.

“¿No sabes que tu cuerpo es un templo del Espíritu Santo, que está en ti, y tú lo recibiste de Dios? Tú no te perteneces; fuiste comprado por un precio. Entonces, honra a Dios con tu cuerpo.” 1 Cor. 6:19-20

Cambie a leche al 1%

¿Sabía esto? Los expertos en la salud están de acuerdo en que todos los que son mayores de 2 años deberían tomar leche baja en grasa — al 1% o descremada. La leche al 1% contiene menos grasa y calorías, pero tiene todos los nutrientes importantes. Recortar las calorías y grasas saturadas cuando come productos lácteos bajos en grasa, como leche al 1% o descremada, queso cottage o yogurt sin grasa, le puede ayudar a prevenir la diabetes, enfermedad cardíaca, obesidad, hipertensión arterial y otros problemas graves de la salud.

¿Hace alguna diferencia real tomar leche al 1% o descremada?

¡Sí! Vea la GRAN diferencia en calorías grasa:

Leche entera	150 calorías	8 g de grasa
Leche al 2%	120 calorías	4.5 g de grasa
Leche al 1%	100 calorías	2.5 g de grasa
Leche descremada	80 calorías	0g de grasa

¿Quiere que la gente en su comunidad viva una vida más saludable?

Involúcrese en la campaña del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (*New York City Department of Health*) para lograr que las bodegas en el sur del Bronx vendan más alimentos saludables. Lleve la tarjeta postal de este boletín a su bodega local y pídale que ayuden a combatir la obesidad y la diabetes vendiendo leche al 1% o descremada. Escoja una bodega cerca de su iglesia y organice a un grupo de personas para que traigan sus tarjetas postales. Luego, compre leche baja en grasa y ayude a que su familia esté más sana.

Cuestionario de Nutrición

Rodee “Sí” o “No” para cada pregunta. Use la tabla de pesos en la página de atrás para contestar la pregunta 9. Arranque esta página y déselo a su coordinador religioso una vez que termine. Gracias por su cooperación.

1. Como menos de 3 porciones de verduras (½ taza = 1 porción) al día	Sí	No
2. Como menos de 2 porciones de fruta (1 fruta pequeña = 1 porción) al día	Sí	No
3. No como queso, leche o yogurt bajo en grasa	Sí	No
4. Algunos días no como lo suficiente	Sí	No
5. Agrego mucha sal a mi comida en la mesa o cuando cocino	Sí	No
6. A menudo como alimentos preparados con mucha mantequilla, manteca o aceite	Sí	No
7. Tomo más sodas, ponche o jugo de frutas que agua	Sí	No
8. Tengo colesterol, presión arterial alta o diabetes	Sí	No
9. Mi peso es igual o más alto que el peso en la tabla en la página de atrás	Sí	No

