

# Do You Know Your Cholesterol Levels?

Healthy Hearts, Healthy Homes



**Read other booklets in the *Healthy Hearts, Healthy Homes* series:**

- Are You at Risk for Heart Disease?
- Do You Need To Lose Weight?
- Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure
- Protect Your Heart Against Diabetes
- Enjoy Living Smoke Free

**Web site:**

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

**For More Information**

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Telephone: 301-592-8573

TTY: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# Do You Know Your Cholesterol Levels?

## Healthy Hearts, Healthy Homes



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health

NIH Publication No. 08-6353  
June 2008







## Honor Your Heart: Get Moving and Eat Smart

---

### Did you know that high blood cholesterol is a serious problem among Latinos?

- About one in five Latinos has high blood cholesterol.
- Only half of those who have high blood cholesterol know it.
- Adult Latinos are less likely than other groups to have their cholesterol checked.



**Isabel Gómez** will show you how she and her family lowered their cholesterol levels.

**Isabel:** “My LDL cholesterol level was high, and I needed to bring it down.”



# Isabel Learns About Blood Cholesterol

---

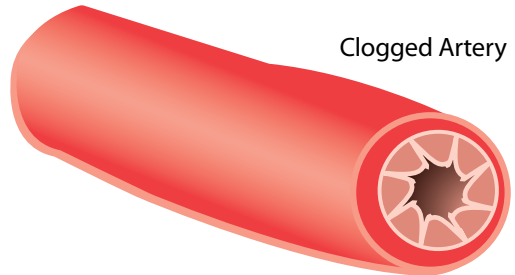
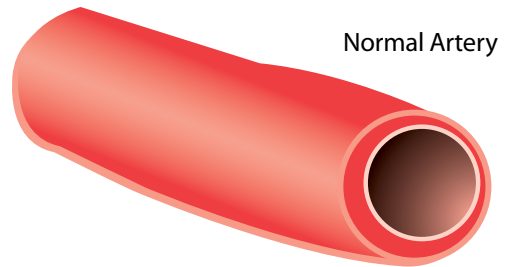
## What is cholesterol?

Cholesterol is a waxy, fat-like substance found in your body.

## Why is high blood cholesterol bad for your heart?

Your body makes all the cholesterol you need to be healthy. When you eat foods high in saturated fat, *trans* fat, and cholesterol, your body can make too much cholesterol.

Over time, this extra cholesterol can clog your arteries. This increases your chances of having a heart attack or stroke.



## What is good and bad cholesterol?

**HDL** is “good cholesterol.” It helps clean fat and cholesterol from your blood vessels. Just remember the **H** in **HDL** for **Healthy**, and the **H**igher it is, the better.

**LDL** is “bad cholesterol.” It carries cholesterol to your blood vessels, clogging them like rust in a pipe. Remember the **L** in **LDL** for **Lousy**, and the **L**ower it is, the better.



**Isabel:** “I was not aware that my LDL was high. I made sure that my husband, Mario, got his cholesterol checked, too.”

## Have your blood cholesterol checked.

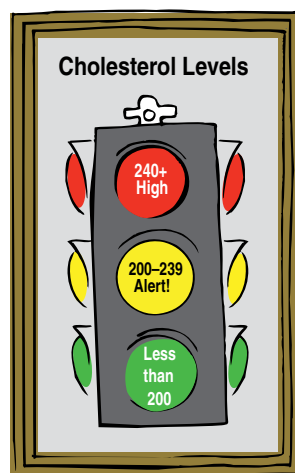
The blood test to measure the cholesterol levels is called a lipid profile. You can have this test done at your doctor’s office. If you are 20 years of age or older, check your cholesterol at least every 5 years. Your doctor may test you more often if your cholesterol levels are high.



## Learn what your cholesterol levels mean.

### Total Cholesterol:

- Less than 200 mg/dL—Ideal. Good for you!
- 200 to 239 mg/dL—Borderline. Be alert!
- 240 mg/dL or more—High. Danger!



### LDL (Bad) Cholesterol:

- Keep it low!
- Less than 100 mg/dL is ideal.

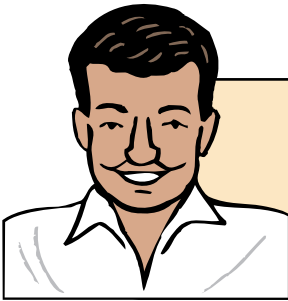
### HDL (Good) Cholesterol:

- The higher, the better!
- Keep it 40 mg/dL or higher.



# The Gómez Family Plan To Keep Their Cholesterol Normal

1. Cut back on foods high in saturated fat, *trans* fat, and cholesterol.



**Mario:** “Isabel and I have lost weight, and our cholesterol levels are reaching normal levels. We feel good! The kids are eating healthy foods, too.”

Watch out for the “Bad Fat Duo”—saturated fat and *trans* fat.



**Danger**

Saturated fat and *trans* fat are fats that raise blood cholesterol levels the most. Stay away from them. Know where they hide. Read the food label.

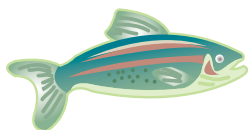
**Saturated fat** is found in foods such as high-fat meat, cheese, milk, and butter.

***Trans* fat** is found in foods such as vegetable shortening, stick margarine, fried foods, and baked products like cookies, crackers, pies, and pastries.

## Start eating heart healthy foods by making a few changes at a time.

**Eat more** of these foods:

- Fat-free milk, cheese, and yogurt
- Fruits, vegetables, and whole grains
- Fish\*
- Turkey and chicken without skin
- Lean cuts of meat
- Beans and lentils
- Corn (instead of flour) tortillas



**Cut back** on these foods:

- Whole milk, full-fat cheese, and ice cream
- Fatty cuts of meat and refried beans
- Sausage, hotdogs, and bologna
- Liver, kidney, and other organ meats
- Egg yolks—Have no more than four a week.
- Butter and stick margarine
- Lard, coconut, palm, or palm kernel oil

\*Pregnant and nursing mothers: Talk to your health care provider to find out the types of fish you can eat that are lower in mercury. Mercury can be harmful for your baby.

# Read the food label to choose foods lower in saturated fat, *trans* fat, and cholesterol.

Compare these Nutrition Facts labels for an English muffin and a doughnut.

Which food is the better choice? \_\_\_\_\_

## English Muffin

Nutrition Facts	
Serving Size 1 muffin (57g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 15%	Iron 8%

## Doughnut

Nutrition Facts	
Serving Size 1 doughnut (85g)	
Servings 1	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 140
% Daily Value*	
Total Fat 16g	24%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 5g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 38g	13%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 22g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 8%	Iron 8%

**Answer:** The English muffin is the better choice. The doughnut is higher in saturated fat, *trans* fat, and cholesterol.

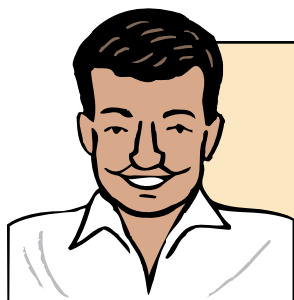
2. Do 30 to 60 minutes of moderate physical activity on most days.
3. Aim for a healthy weight. Lose weight if you are overweight.



## What are triglycerides?

Triglycerides are another type of fat found in the blood. When your triglycerides are high, it can raise your risk for heart disease.

**A healthy triglyceride level is less than 150 mg/dL.**



**Mario:** “The doctor told me my triglyceride level was 300 mg/dL. This is twice as high as the normal value. That is why I have cut back on sweets and soda. I also drink less alcohol.”

**These steps can help you control your triglyceride level:**

- Control your weight.
- Be physically active.
- Quit smoking.
- Limit foods and beverages that are high in sugar.
- Limit alcohol.



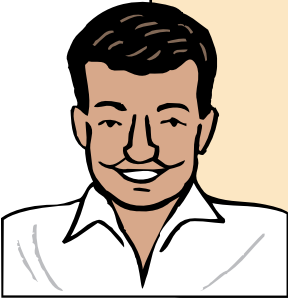




## What Is the Metabolic Syndrome?

---

The metabolic syndrome is a group of factors that increase your chances of developing heart disease or stroke. The metabolic syndrome also increases your risk for diabetes.



**Mario:** “I have the metabolic syndrome. Five factors make up this syndrome and can cause trouble for your heart. My doctor said that you only need three of the five factors to have the metabolic syndrome. I am working with my doctor to decrease these factors.”



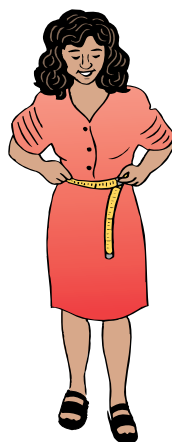
## Do you have the metabolic syndrome?

Having three or more of these factors means you have the metabolic syndrome.



Check the factors you have:

- High waist measurement
  - More than 35 inches for women
  - More than 40 inches for men
- High triglyceride level of 150 mg/dL or more
- Low HDL (good) cholesterol level
  - Less than 50 mg/dL for women
  - Less than 40 mg/dL for men
- Blood pressure of 130/85 or more
- High fasting blood sugar of 100 mg/dL or more



**If you have three or more of these factors, talk to your doctor about the metabolic syndrome.**

**Follow the Gómez family's plan on pages 5–7 if you have the metabolic syndrome.**



## My Family Plan To Lower Blood Cholesterol Levels

Check the steps you plan to take to lower your blood cholesterol and keep it low. Start with a few changes and add more over time.

- Get my cholesterol level checked.
- Talk to my doctor about what my cholesterol numbers mean.
- Read food labels to choose foods lower in saturated fats, *trans* fats, cholesterol, and calories.
- Bake, broil, or grill foods instead of frying.
- Eat more fruits, vegetables, and whole grains.
- Drink water or sugar-free beverages instead of regular soda.
- Maintain a healthy weight. Lose weight if I am overweight.
- Do 30 to 60 minutes of moderate physical activity on most days.



# My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests.  
Take action to have normal levels.

♥ = Normal values

Name: \_\_\_\_\_

<b>Weight</b>	Date				
	Result				
<b>BMI</b> ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
<b>Waist Measurement</b> ♥ Men—40 inches or less ♥ Women—35 inches or less	Date				
	Result				
<b>Blood Pressure</b> ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
<b>Tests to measure “fats” in the blood</b>					
<b>Total Cholesterol</b> ♥ Less than 200 mg/dL	Date				
	Result				
<b>LDL</b> ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
<b>Triglycerides</b> ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
<b>Tests to check sugar in the blood for diabetes</b>					
<b>Blood Glucose</b> ♥ Fasting—less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
<b>A1C</b> ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
<b>Other</b>	Date				
	Result				



## **Play It Smart. Take Care of Your Heart**

---

Diabetes, overweight, high blood pressure, rich meals, desserts, high waist measure, a lack of physical activity, and poor nutrition will bring bad news from your physician.

Take action now to prevent disease, reduce the fat, STOP SMOKING, PLEASE! Keep lots of fruits and veggies on your table and when you shop, read the food label.

Turn off the TV and go for a walk. Go with a friend and enjoy a good talk. Plan for the future and increase your chances of attending your kids' graduations and dances.

Change your lifestyle now—Play it smart! Start living healthy, and guard your heart!

**DISCRIMINATION PROHIBITED:** Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6353  
June 2008

# ¿Cómo están sus niveles de colesterol?

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS EE.UU.  
Institutos Nacionales de la Salud  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

## Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

### Sitio web:

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

### Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).



# ¿Cómo están sus niveles de colesterol?

## Corazones sanos, hogares saludables



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health

NIH Publicación No. 08-6353  
Junio del 2008



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health





## El nivel de colesterol alto, ¡para el corazón un asalto!

### ¿Sabía usted que el colesterol alto en la sangre es un problema serio para la población latina?

- Alrededor de uno de cada cinco latinos tiene un nivel alto de colesterol en la sangre.
- Solamente la mitad de ellos sabe que tiene el colesterol alto.
- Los latinos no suelen medirse el colesterol en la sangre.



**Isabel Gómez** le enseñará cómo ella y su familia bajaron sus niveles de colesterol.

**Isabel:** “Mi colesterol LDL está alto y necesito bajarlo”.



# Isabel aprende sobre el colesterol

---

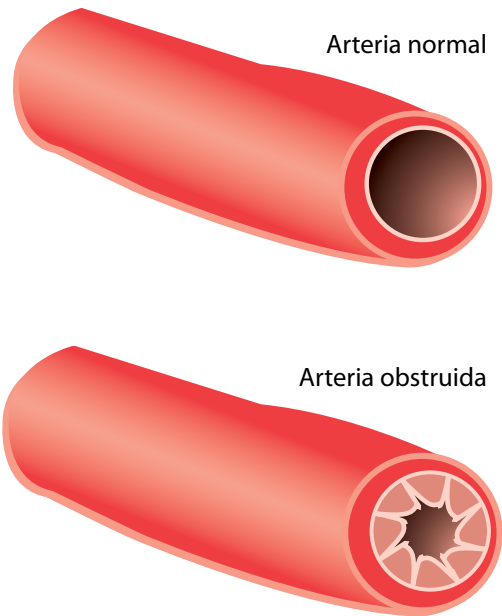
## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda como la cera, que se encuentra en nuestro cuerpo.

## ¿Por qué es dañino para el corazón tener un nivel alto de colesterol?

Su cuerpo hace todo el colesterol que usted necesita para mantenerse sano. Cuando usted come alimentos con un alto contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol, su cuerpo puede producir más colesterol del que necesita.

Con el tiempo, este colesterol adicional puede obstruir sus arterias. Esto aumentará su riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.



## ¿Qué son el colesterol bueno y el colesterol malo?

El **HDL** es el “colesterol bueno”. Éste ayuda a limpiar la grasa y el colesterol de sus vasos sanguíneos. La “**H**” en **HDL** es para “héroe” ya que a nuestra salud viene a salvar. Mientras más alto el nivel HDL, ¡mejor!

El **LDL** es el “colesterol malo”. Lleva el colesterol a los vasos sanguíneos tapándolos como el sedimento en una tubería. La “**L**” en **LDL** es para “ladrón”, ya que nuestra salud viene a robar. Mientras más bajo el nivel de LDL, ¡mejor!



**Isabel:** “Yo no sabía que mi LDL estaba alto. Por eso me aseguré que mi esposo, Mario, también se mida su colesterol”.

## Mídase los niveles de colesterol.

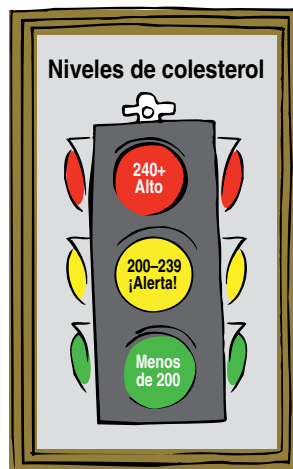
El examen de sangre para medirse los niveles de colesterol se llama perfil de lípidos. Su doctor puede hacerle este examen en el consultorio. Si es mayor de 20 años, hágase este examen por lo menos cada 5 años. El doctor le medirá el colesterol más seguido si usted tiene los niveles altos.



# Conozca el significado de los niveles de colesterol:

## Colesterol total

- Menos de 200 mg/dL: Ideal. ¡Bien hecho!
- 200 a 239 mg/dL: Moderadamente alto. ¡Esté alerta!
- 240 mg/dL o más: Alto. ¡Peligro!



## LDL (colesterol malo)

- ¡Manténgalo bajo!
- Lo deseable es menos de 100 mg/dL.

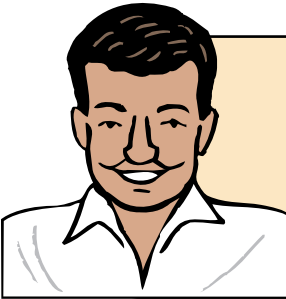
## HDL (colesterol bueno)

- Mientras más alto, ¡mejor!
- Manténgalo en 40 mg/dL o más.



## La familia Gómez sigue un plan para mantener el colesterol a un nivel normal

1. Comen alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.



**Mario:** “Isabel y yo hemos perdido peso y nuestros niveles de colesterol han bajando a niveles normales. Nos sentimos mucho mejor y nuestros hijos están comiendo saludable también”.

**Cuidado con el dúo dañino:  
la grasa saturada y la grasa *trans*.**





La grasa saturada y la grasa *trans* son los tipos de grasa que más aumentan los niveles de colesterol en la sangre. Manténgalos alejados. Sepa donde se esconden. Lea la etiqueta de los alimentos.

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

**La grasa *trans*** se encuentra en productos como la manteca vegetal, margarina en barra, comidas fritas y productos horneados como galletas dulces y saladas, pasteles, repostería.

## Comience a comer alimentos saludables para el corazón. Haga cambios poco a poco.

Coma **más** de estos alimentos:

- Leche, queso o yogurt descremados 
- Frutas, vegetales y granos integrales
- Pescado\* 
- Pavo o pollo sin pellejo
- Cortes de carne con poca grasa
- Frijoles (habichuelas) y lentejas
- Tortillas de maíz en vez de tortillas de harina



Coma **menos** de estos alimentos:

- Leche regular, queso y helado con alto contenido de grasa
- Cortes de carne con mucha grasa como las costillas y chicharrones
- Comidas fritas
- Chorizo, salchichas y mortadela
- Hígado, riñones, sesos y otras vísceras
- Yemas de huevo. No coma más de cuatro yemas por semana.
- Mantequilla y margarina en barra
- Manteca de cerdo, aceite de coco o de palma

\*Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.



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

Compare las etiquetas de un *English muffin* (mollete) y de una dona.

¿Cuál elegiría usted? \_\_\_\_\_

## English Muffin (mollete)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 muffin (57g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 15%	Iron 8%

## Dona

Nutrition Facts	
Serving Size 1 doughnut (85g)	
Servings 1	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 140
% Daily Value*	
Total Fat 16g	24%
Saturated Fat 4g	20%
<i>Trans</i> Fat 5g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 38g	13%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 22g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 8%	Iron 8%

**Respuesta:** El mollete es la mejor opción. La dona tiene un contenido alto de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

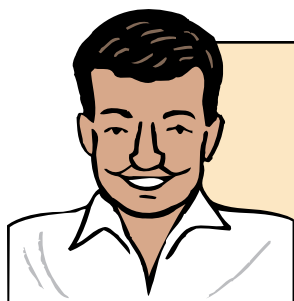
- Haga de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- Mantenga un peso saludable. Baje de peso si tiene sobrepeso.



## ¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Si su nivel de triglicéridos es alto, tiene un mayor riesgo de enfermarse del corazón.

**Un nivel saludable de triglicéridos es menos de 150 mg/dL.**



**Mario:** “El doctor me dijo que mi nivel de triglicéridos es de 300 mg/dL. Esto es el doble de lo normal. Por eso ahora como menos dulces y postres. Además tomo menos bebidas alcohólicas y sodas regulares”.

**Siga estos pasos para controlar su nivel de triglicéridos:**

- Controle su peso.
- Haga actividad física.
- Deje de fumar.
- Consuma menos alimentos y bebidas con mucha azúcar.
- Tome menos bebidas alcohólicas.

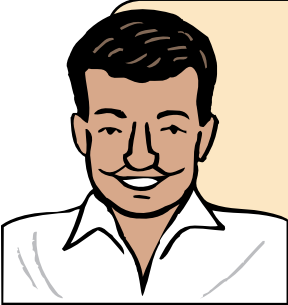




## ¿Qué es el síndrome metabólico?

---

El síndrome metabólico es un grupo de factores que aumentan la probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro. También aumenta el riesgo de tener diabetes.



**Mario:** “Yo tengo el síndrome metabólico. Son cinco los factores que se unen y causan daño al corazón. Basta tener tres de los cinco factores para tener el síndrome metabólico. Yo sigo los consejos del doctor para controlarlos”.



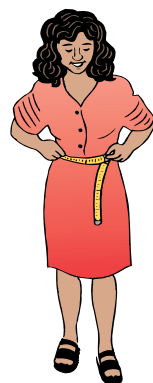
## ¿Tiene usted el síndrome metabólico?

Si tiene por lo menos tres de estos factores quiere decir que usted tiene el síndrome metabólico.



Marque los factores que usted tiene:

- Una medida grande de cintura:
  - Más de 35 pulgadas (88 cm) en las mujeres
  - Más de 40 pulgadas (102 cm) en los hombres
- Un nivel alto de triglicéridos:
  - 150 mg/dL o más
- Un nivel bajo del colesterol HDL (el colesterol bueno):
  - Menos de 50 mg/dL para las mujeres
  - Menos de 40 mg/dL para los hombres
- La presión arterial alta:
  - 130/80 o más
- Un nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas:
  - 110 mg/dL o más



Si tiene tres o más de estos factores, hable con su doctor sobre el síndrome metabólico.

Siga el plan de la familia Gómez en las páginas 5–7 si tiene el síndrome metabólico.



## El plan de mi familia para bajar el colesterol

Marque los pasos que tomará para mantener los niveles de colesterol bajo control. Empiece a hacer cambios despacio y agregue más poco a poco.

- Mediré mis niveles de colesterol.
- Hablaré con mi doctor para saber el significado de mis resultados.
- Leeré las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos bajos en grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y calorías.
- Hornearé o asaré los alimentos en lugar de freírlos.
- Comeré más frutas, vegetales y granos integrales.
- Tomaré agua o bebidas de dieta en lugar de soda regular o jugos.
- Mantendré un peso saludable. Si tengo sobrepeso, lo perderé.
- Haré 30 a 60 minutos de actividad física moderada casi todos los días.



## Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

**Nombre:** \_\_\_\_\_

<b>Peso</b>	Fecha			
	Resultado			
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir las "grasas"</b>				
<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes</b>				
<b>Glucosa en la sangre</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>A1c</b> ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
<b>Otras pruebas:</b>	Fecha			
	Resultado			



## ¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

---

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

**SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN:** En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publicación No. 08-6353  
Junio del 2008