

Paquete educativo sobre hipertensión



Ha sido identificado como una persona con presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Este paquete es una colección de recursos que explicará qué es la hipertensión, revisará las consecuencias de la hipertensión y brindará formas de controlarla para que pueda tener una vida saludable.

Qué hay adentro

¿Qué es la hipertensión?.....	2
• Vídeo de introducción	
• "¿Qué es la presión arterial alta?" folleto	
¿Cuáles son las consecuencias de la hipertensión arterial?.....	5
• Consecuencias de La Presión Arterial Alta folleto	
¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?.....	6
• "¿Que puedo hacer para mejorar mi presión arterial?" folletos	
• Recursos para controlar el peso	
• Recursos para comer sano	
• Medicamentos para la presión arterial	
• Recursos para dejar de fumar	
¿Cómo medir correctamente la presión arterial?.....	23
• Instrucciones Para Medir La Presion Arterial (Folleto)	
Referencias.....	24

¿Qué es la hipertensión?

Vídeo de introducción

Este video explica qué es la hipertensión y las maneras para reducir la presión arterial.



Introducción a la Presión Arterial Alta

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=xUM3OItlUI0&feature=youtu.be>



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería ser. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer, o más grande, número (llamado presión sistólica), es la presión cuando late el corazón. El segundo, o más pequeño, número (llamado presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La **presión arterial es normal** si está por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 129, y su presión diastólica mide menos de 80, entonces tiene **presión arterial elevada**. La **presión arterial alta** es una presión sistólica de 130 o superior o una presión diastólica de 80 o superior, que permanece alta con el tiempo.

La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar.

Alrededor de la mitad de la población de Estados Unidos de más de 20 años tiene presión arterial alta, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

Asegúrese de revisar su presión arterial regularmente y de tratarla como su profesional de atención de la salud le aconseje.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Hay factores de riesgo que aumentan sus posibilidades de desarrollar presión arterial alta. Algunos se pueden controlar, otros no.

Aquellos que se pueden controlar son estos:

- El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo
- Diabetes
- La obesidad o el sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio; y beber mucho alcohol)
- Falta de actividad física

Los factores que no se pueden modificar o que son difíciles de controlar son estos:

- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza/etnia
- Envejecimiento
- Sexo (masculino)
- Enfermedades renales crónicas
- Apnea obstructiva del sueño

(continuado)



American
Heart
Association.

¿Qué es la presión arterial alta?

El estado socioeconómico y el estrés psicosocial también son factores de riesgo para la presión arterial alta. Son factores que pueden afectar el acceso a las necesidades básicas para vivir, los medicamentos, los profesionales de atención de la salud y la capacidad de adoptar cambios en el estilo de vida.

¿Cómo sé si tengo HBP?

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es que se la revise regularmente.

Para elaborar un diagnóstico adecuado de la presión arterial alta, su profesional de atención de la salud utilizará un promedio que se basa en dos o más lecturas obtenidas en dos o más consultas.

¿Qué puedo hacer al respecto?

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y grasas trans, y rica en frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Intente consumir menos de 1,500 miligramos de

sodio (sal) al día. Reducir el consumo diario en 1,000 miligramos por día también puede ayudar.

- Coma alimentos ricos en potasio. Intente consumir de 3,500 a 5,000 miligramos de potasio dietético por día.
- Limite el consumo de alcohol a no más de un vaso por día en el caso de las mujeres y dos vasos por día en los hombres.
- Sea más activo físicamente. Intente realizar 150 minutos de actividad física con intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana, o una combinación de ambos durante toda la semana. Para obtener más beneficios a la salud, agregue actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Tome los medicamentos como lo indique el proveedor de atención de la salud.
- Sepa cuál debe ser su presión arterial y trabaje para mantenerla en ese nivel.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

- ¿Siempre tendré que tomar medicamentos?
- ¿Cuál debería ser mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.

¿Cuáles son las consecuencias de la hipertensión arterial?



American Heart Association.
Check. Change. Control.®

Consecuencias de la presión arterial alta

La presión arterial alta es muchas veces la primera causa del “efecto dominó” que tiene consecuencias devastadoras, como:



DERRAME CEREBRAL

La presión arterial alta puede causar que los vasos sanguíneos en el cerebro estallen o se obstruyan más fácilmente.

PÉRDIDA DE LA VISTA

La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos en los ojos.



INSUFICIENCIA CARDÍACA

La presión arterial alta puede causar que el corazón se agrande y que deje de abastecer sangre al cuerpo.

ATAQUE CARDÍACO

La presión arterial alta daña las arterias y puede bloquearlas.



DISFUNCIÓN SEXUAL

Puede ser disfunción eréctil en los hombres o menor deseo sexual en las mujeres.

ENFERMEDAD/INSUFICIENCIA RENAL

La presión arterial alta puede dañar las arterias alrededor de los riñones e interferir con su capacidad de filtrar sangre eficazmente.



Un sencillo chequeo de la **presión arterial** es el primer paso para prevenir el “efecto dominó”.

Más información en heart.org/hbp.

¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?



American
Heart
Association.

RESPUESTAS
del corazón



Estilo de Vida + Reducción
de Factores de Riesgos
Presión Arterial Alta

¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, usted puede ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal.

Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcanzar y mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta saludable para el corazón, que incluya vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasas, carne de ave, pescado, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces. También debe limitar el sodio, dulces, grasas saturadas, bebidas azucaradas y carnes rojas.
- Ser más activo físicamente.
- No fumar y evitar ser fumador pasivo.
- Limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres.
- Tomar los medicamentos como se le receten.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



Si se le ha diagnosticado con presión arterial alta, puede reducir el riesgo y llevar una vida más sana al seguir su plan de tratamiento recomendado.

¿Cómo puedo bajar de peso?

Para perder peso, necesita usar más calorías de las que consume y bebe diariamente. Hable con su profesional de atención de la salud sobre un plan de alimentación sana y actividad física que lo ayude a alcanzar sus objetivos para bajar de peso. Cuando baja de peso, ¡generalmente su presión arterial baja! Un objetivo inicial para bajar de peso de al menos el 5% lo ayudará a reducir la presión arterial.

¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Intente llegar a un límite ideal de menos de 1,500 miligramos (mg) de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarlo a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Para reducir el consumo de sodio:

- Lea las etiquetas de información nutricional en los alimentos para saber cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Se considera que los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio.

- Evite los alimentos preenvasados, procesados y preparados, que suelen tener alto contenido de sodio.
- Reduzca la sal al cocinar y en la mesa. A cambio, aprenda a usar hierbas y condimentos sin sal.

¿Cómo limito el alcohol?

Pregúntele a su profesional de atención de la salud si puede consumir alcohol, y de poder hacerlo, cuánta cantidad.

Si bebe más de dos bebidas al día si es hombre o más de una bebida al día si es mujer, puede contribuir a la presión arterial alta. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de licor destilado de graduación alcohólica 80 o 1 onza de licores de graduación alcohólica 100.

Si le resulta difícil reducir por su cuenta el consumo de alcohol, pregunte sobre grupos que puedan ayudarlo.

(continuado)



American
Heart
Association.

¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

¿Cómo puedo ser más activo?

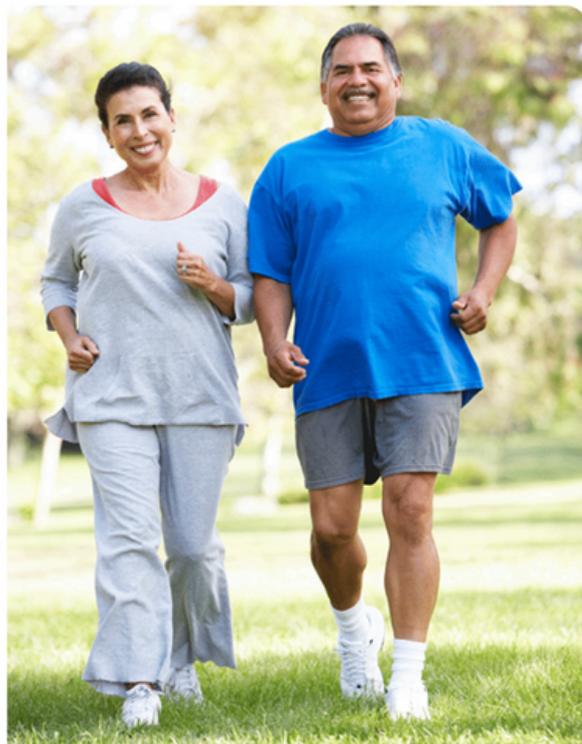
La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor comenzar lentamente y hacer algo que disfrute, como realizar caminatas energéticas o montar una bicicleta.

Intente realizar por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa (o una combinación de ambos) a la semana. Hable con su profesional de atención de la salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Dependiendo de sus niveles de presión arterial y riesgo, podría necesitar un tipo de medicamento, o para mantener presión arterial a un nivel saludable. Quizás necesite un período de prueba antes de que su médico encuentre el mejor medicamento, o una combinación de medicamentos, para usted.

Lo más importante es que tome los medicamentos exactamente como se le receten. Nunca abandone el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos secundarios por los medicamentos, consulte a su profesional de atención de la salud.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Puedo tomar alguna bebida alcohólica?

¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?



PA = presión arterial, IMC = índice de masa corporal, PAS = presión arterial sistólica, DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoques dietéticos para detener la hipertensión)

American Heart Association.

Intervalos de acuerdo con las guías de práctica clínica para la hipertensión de 2017
Recomendaciones para el tratamiento y control de la hipertensión



Recursos para controlar el peso

RESPUESTAS
del corazón



Estilo de Vida + Reducción
de Factores de Riesgos
Mantenerse en Forma + Control de Peso

 American
Heart
Association®
es por la vida™

¿Cómo puedo controlar mi peso?

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser todo un desafío. Puede que anteriormente haya intentado bajar de peso pero sin haber obtenido éxito a largo plazo. Tenga la certeza de que no está solo.

No existe una fórmula mágica para perder peso que funcione para todos. La clave es encontrar un plan que funcione para usted y le brinde el equilibrio adecuado de calorías y nutrición, con la cantidad apropiada de actividad física.



¿Cuáles son las claves para llegar a un peso saludable?

Para bajar de peso, debe ingerir menos cantidad de calorías que las consumidas en caso de tener un metabolismo normal y realizar actividad física. Es cuestión de:

- Cuidar lo que come.
- Elegir alimentos nutritivos.
- Seguir una dieta sana en general.
- Mantenerse físicamente activo.

¿Cómo puedo preparar alimentos más saludables?

Siga estas directrices para mejorar la dieta.

- Siga una dieta rica en frutas, vegetales y granos enteros.
- Consuma carne de ave, pescado y nueces, y limite la carne roja.
- Limite la cantidad de grasas saturadas y *trans*, azúcar agregada y sodio presente en la comida que ingiere.
- Seleccione productos de uso diario sin grasa y bajos en grasa (1%).

- Limite las bebidas y los alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes.
- Elija y prepare comidas con poco o nada de sal.

¿Qué sucede cuando alcanzo un peso saludable?

- Después de alcanzar un peso saludable, continúe equilibrando la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de energía que consume cada día para mantener su peso.
- Si cambia la cantidad de actividad física que realiza, ajuste su alimentación.
- Mantenga un registro de lo que come y de su actividad física para saber qué ajustes necesita hacer.

¿Cómo puedo mantener un peso saludable?

- Recuerde que comer con inteligencia significa comer algunos alimentos en menores cantidades y comer alimentos altos en calorías con menor frecuencia.
- Tenga siempre alimentos saludables para el corazón bajos en calorías. Las frutas y los vegetales en trozos son un fantástico bocadillo rápido.

(continuado)



- Use una lista de compras y no compre cuando tenga hambre.
- Planifique todas sus comidas. Cuando vaya a una fiesta o salga a comer, decida antes de tiempo lo que puede hacer para que comer bien sea más fácil.
- Cuando tenga hambre entre comidas, beba un vaso de agua o coma una fruta pequeña.
- Cuando realmente tenga ansias de comer un alimento alto en calorías, coma una pequeña cantidad y olvídense.
- ¡Comprométase a manténgase activo! No abandone su plan de actividad física.

¿Qué pasa si recupero los viejos hábitos?

Las malas costumbres son difíciles de romper. Puede tener un mal día y comer en exceso o no hacer el ejercicio. Si eso sucede, recuerde que no es una falla. En vez de eso, vuelva a comprometerse a comenzar de nuevo y seguir en carrera. ¡Usted puede lograrlo!



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué pasa si empiezo a subir de peso?

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association.**
es por **la vida**™

©2016, American Heart Association

Recursos para comer sano

Comer sano es una parte esencial del control de la hipertensión. Use los códigos QR para encontrar ideas de recetas y otros consejos para crear un estilo de vida más saludable.



Platillos Latinos: ¡Sabrosos y Saludables!

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recip.pdf



Recetas de MyPlate

<https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=program%3A128>

Haga clic en "En español" en la esquina derecha



¿Cómo puedo cocinar comida saludable?

Un plan de alimentación saludable significa mucho más que simplemente elegir alimentos adecuados. Es importante preparar los alimentos de manera saludable. Algunas formas de cocinar son mejores que otras para comer menos grasas saturadas, grasas trans, sodio, azúcares agregados y calorías. Al mismo tiempo, uno debe aprovechar al máximo los beneficios nutricionales.

No tiene que renunciar al sabor o a los platillos principales y acompañamientos que le gustan. Simplemente aprenda algunas técnicas de cocina saludables para el corazón y ¡podrá tenerlo todo (...o casi todo)!



¡El salteado puede ser una manera saludable y deliciosa de cocinar! Con la temperatura alta la comida se cocina rápido. Revolver la comida constantemente evita que se pegue y se queme. Para cocinar verduras, aves o mariscos, use un aceite vegetal líquido que no sea tropical en su wok o sartén para salteados.

¿Cuáles son buenos métodos de cocinar?

- **Asar:** En el horno sobre una rejilla para que la carne o ave no se cocine en la grasa que desprende. Cocine a 350 grados para evitar quemar la comida. Humedezca con líquidos como caldo de carne, pollo o verduras sin grasa y bajo en sodio, jugo de tomate bajo en sodio o jugo de limón fresco. Las verduras de temporada también quedan deliciosas asadas.
- **Hornear:** En el horno en recipientes con o sin tapa. Al hornear, la comida se cocina lentamente con calor suave. La humedad de la comida se evapora lentamente, lo que realza el sabor.
- **Cocer a fuego lento o guisar:** Sobre la estufa o en el horno con un poco de líquido (agua o caldo). Después de cocinar puede refrigerar la comida. Antes de recalentarla, sáquele la grasa que se haya solidificado arriba.
- **Escalfar:** Sumergiendo los alimentos como pollo sin piel, pescado o huevos en líquido a fuego lento.
- **Asar a la parrilla:** Sobre una rejilla con alta temperatura.
- **Saltear:** En una cacerola pequeña o sartén sobre calor directo. Use un rociador de cocina o una pequeña cantidad de aceite de canola.

- **Freír al estilo chino:** En un wok o sartén para salteado sobre fuego alto, con una pequeña cantidad de aceite vegetal no tropical.
- **Cocinar al microondas:** Caliente la comida rápidamente en un recipiente apto para usar en microondas.
- **Cocinar al vapor:** En una cesta de alambre sobre agua a fuego lento. Esta técnica puede funcionar mejor que hervir para ayudar que algunos alimentos mantengan su forma y textura.

¿Cómo puedo consumir menos grasas saturadas, sodio y calorías sin perder sabor?

- Agregue muchas frutas, verduras y granos integrales a sus comidas. Haga que la mitad de su plato sea frutas y verduras. Más color equivale a más nutrientes. Haga que la mitad de los granos que consume sean granos enteros. Revise la lista de ingredientes y seleccione productos cuyo primer ingrediente sea un grano entero.
- Incluya diferentes alimentos con proteína magra en su dieta. Además de las carnes, aves y mariscos, los frijoles o guisantes secos, huevos, soya, nueces y semillas

(continuado)



¿Cómo puedo cocinar comida saludable?

también se encuentran en el grupo de las proteínas magras.

- Elija cortes magros y extra magros de carne y sáquele la grasa visible antes de cocinarla. Después de dorarla, transfiera la carne molida a un colador para eliminar el exceso de grasa. Quite la piel de las aves antes o después de cocinar (pero siempre antes de servir las).
- Elija el atún, salmón o sardinas enlatadas en agua sin sal agregada o busque marcas con el menor contenido de sodio.
- No cocine de más las verduras. Cocínelas al vapor o al horno en lugar de hervirlas para que conserven más de su sabor y textura natural.
- Compare las etiquetas de datos de nutrición para encontrar un aderezo de ensaladas sabroso que tenga menor contenido de calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares agregados.
- Utilice hierbas y especias frescas y secas para agregarle sabor a las comidas.



En lugar de hervir las verduras, cocínelas al vapor u hornéelas para mantener más de su sabor y textura natural.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbase para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Qué me dice de los postres?

¿Cuál es un buen libro de cocina con recetas saludables?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

American Heart Association recomienda un patrón de alimentación sana que hace hincapié en las verduras, las frutas y los granos integrales. Incluye aves sin piel, pescados y legumbres (frijoles, guisantes y lentejas); aceites vegetales no tropicales, nueces y semillas. Limite el consumo de sodio, dulces, bebidas endulzadas con azúcar y carnes rojas y procesadas. Todo lo que come y bebe es parte de su patrón de alimentación. ¡Elija opciones saludables hoy y se convertirán en un futuro más sano para usted!



Verduras

- Consuma tipos y colores variados, especialmente las verduras de colores fuertes como la espinaca, la zanahoria y el brócoli.
- Todas las verduras cuentan, incluso las frescas, congeladas, enlatadas o secas. Busque verduras enlatadas en agua. Para las verduras congeladas, elija las que no tengan salsas con alto contenido de calorías ni azúcar o sodio agregado.
- Ejemplos de una porción son: 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas; 1 taza de verduras crudas o cocidas cortadas (aproximadamente del tamaño de un puño); o 1 taza de jugo de vegetales 100% natural (sin sal agregada).

Frutas

- Las frutas no endulzadas son lo mejor. Consuma tipos y colores variados, especialmente frutas de colores fuertes como el melocotón y las bayas.
- Consuma frutas enteras para obtener todos los nutrientes (como la fibra dietética) que no están presentes en algunos jugos.
- Ejemplos de una porción son: 1 fruta mediana (como del tamaño de una pelota de béisbol); ¼ de taza de fruta seca sin endulzar; ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada

(congelada sin azúcar o enlatada en su propio jugo o agua); o ½ taza de jugo de fruta 100% natural.

- Para las bebidas, busque jugos de frutas 100% naturales. Evite las bebidas endulzadas con azúcar. Estas son altas en calorías y bajas en nutrientes.

Granos integrales

- Por lo menos la mitad de sus porciones deben ser granos integrales ricos en fibras. Elija artículos como pan de trigo integral, galletas de grano integral y arroz integral. Vea la lista de ingredientes para verificar que el primer ingrediente sea un grano entero.
- Trate de consumir cerca de 25 gramos de fibra de los alimentos cada día. Revise la etiqueta con los datos nutritivos para ver el contenido de fibra dietética.
- Ejemplos de una porción son: 1 rebanada de pan; ½ taza de cereal caliente; 1 taza de hojuelas de cereal; o ½ taza de arroz o pasta cocida (casi del tamaño de una pelota de béisbol).

Alimentos con alto contenido de proteínas

- Mezcle sus fuentes de proteína. Además del pescado, las aves y la carne magra o extra magra, pruebe huevos y productos de soya, como el tofu.

(continuado)



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

- Coma al menos 8 onzas de pescado que no sea frito (particularmente pescado graso) cada semana. Los pescados grasos, como salmón, caballa, arenque, trucha de lago, sardinas y atún albacora, son ricos en ácidos grasos omega 3. Retire toda la piel de la carne de ave antes de comerla.
- Elimine toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- Limite el consumo de carnes rojas procesadas, como el tocino, salami, jamón, hot dogs y salchichas.
- Ejemplos de una porción son: 2 claras de huevo; $\frac{3}{4}$ de taza de pescado cocido y desmenuzado; o media pechuga de pollo. Una porción de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de un mazo de barajas.

Nueces, semillas y legumbres

- Agregue muchos tipos distintos de frijoles (por ejemplo: negros, rojos, pintos, cannellini y blancos) a sus sopas, ensaladas y platillos de pasta.
- Pruebe rociar nueces secas tostadas y sin sal sobre sus ensaladas. Use nueces en los salteados. Agréguelas al yogur.

- Ejemplos de una porción son: $\frac{1}{2}$ onza de nueces sin sal; $\frac{1}{2}$ onza de semillas sin sal; $\frac{1}{2}$ taza de legumbres cocidas (frijoles, guisantes, garbanzos o lentejas); o 1 cucharada de crema de maní baja en sodio o sin sal agregada.

Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa

- Utilice leche baja en grasas (1%) y sin grasa. La leche 2% no es baja en grasas.
- Elija yogurt bajo en grasas o sin grasa y sin azúcar agregado.
- Elija requesón bajo en grasas o sin grasa. Busque el producto con el menor contenido de sodio que pueda encontrar.
- Los quesos (bajos en grasas o sin grasa) no deben tener más de 3 gramos de grasa por onza y no más de 2 gramos de grasa saturada por onza.
- Ejemplos de una porción son: 1 taza de leche o yogur o $1\frac{1}{2}$ onzas de queso sin grasa o bajo en grasas (como del tamaño de 3 dados apilados).

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que compartan vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuántas calorías debo comer por día?

¿Cuál es un buen libro de cocina con recetas saludables?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.

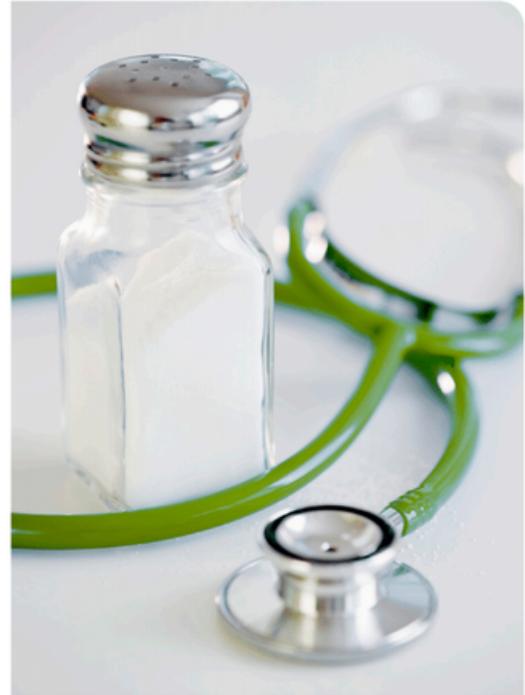


¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

Tal vez su profesional de la salud le haya recomendado reducir el consumo de sodio (sal) en la alimentación. La mayoría de la gente consume demasiado sodio, muchas veces sin saberlo. Reducir la cantidad de sodio en la alimentación puede ayudarle a disminuir o evitar la presión arterial alta.

Su cuerpo necesita sodio para funcionar adecuadamente. Los riñones regulan el sodio en el cuerpo y esto ayuda a controlar el equilibrio de líquidos del cuerpo. También juega un papel importante en la función nerviosa y muscular.

Pero tener demasiado sodio en el sistema causa que el cuerpo retenga (conserva) agua. Esto podría causar inflamación, distensión abdominal y aumento de peso.



¿Cómo el exceso de sodio afecta la salud del corazón?

Cuando hay demasiado sodio en el flujo sanguíneo, el sodio atrae agua a los vasos sanguíneos, lo que aumenta la cantidad de sangre adentro de los vasos sanguíneos. Cuando fluye más sangre por los vasos sanguíneos, la presión arterial aumenta. En algunas personas, esto puede ocasionar o elevar la presión arterial alta.

Tener menos sodio en la alimentación puede ayudarle a reducir o evitar la presión arterial alta, lo cual es un gran factor de riesgo para las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales.

¿Cuánto sodio necesito?

Nueve de 10 estadounidenses consumen demasiado sodio. En promedio, un estadounidense consume más de 3,400 miligramos (mg) de sodio al día.

- La *American Heart Association* recomienda no más de 2,300 mg al día y un límite ideal de menos de 1,500 mg al día para la mayoría de los adultos, especialmente para quienes sufren de presión arterial alta.
- Incluso reducir 1,000 mg al día puede mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

¿Cuáles son las fuentes de sodio?

Muchos alimentos en su estado natural contienen algo de sodio. Pero la mayor cantidad de sodio proviene de comidas procesadas, empaçadas y de restaurantes.

Preste atención a las etiquetas de alimentos, porque le indican cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Por ejemplo: los alimentos con 140 mg, o menos, de sodio por porción se consideran bajos en sodio. Los niveles de sodio del mismo tipo de alimento pueden variar mucho. Compare las etiquetas de información nutricional y seleccione los productos con la menor cantidad de sodio por porción.

Algunos medicamentos con receta y sin receta también contienen mucho sodio. Pregunte a su profesional de la salud o farmacéutico sobre el sodio en sus medicamentos. Además, haga que leer las etiquetas de los medicamentos de venta libre se convierta en un hábito.

¿Qué alimentos debería limitar?

La mejor manera de reducir el sodio es evitar comidas preenvasadas, procesadas y preparadas, las cuales suelen tener un contenido de sodio más alto. Tenga cuidado con

(continuado)



¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

los "6 salados": los seis alimentos comunes que añaden la mayor cantidad de sodio a su alimentación.

- Panes y rollos
- Pizza
- Sándwiches
- Carnes frías y embutidos
- Sopa
- Burritos y tacos

Los siguientes son otros alimentos que también pueden ser fuentes de sodio "oculto":

- Quesos y suero de leche
- Verduras enlatadas
- Comidas congeladas y botanas
- Condimentos (ketchup, mostaza, mayonesa)
- Salsas, como la salsa barbecue, de soya, para bistec y Worcestershire

¿Cómo puedo cocinar con menos sal y más sabor?

- Evite añadir sal de mesa a los alimentos.
- Agregue sabor a los alimentos con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o mezclas de sazónadores sin sal.
- Use carnes magras, aves y pescado frescos, en vez de los enlatados, ahumados o procesados.

- Elija nueces sin sal y alimentos enlatados bajos en sodio.
- Cocine frijoles y guisantes secos.
- Use productos hechos sin sal añadida. Pruebe usar consomé y sopas bajas en sodio, y caldo sin sal.
- Enjuague los vegetales y frijoles enlatados para reducir el sodio.

¿Es recomendable salir a comer?

Controlar el consumo de sodio no significa arruinar el placer de salir a comer. Pero elija con cuidado. Tome en cuenta estos consejos para las comidas fuera de casa:

- Vea el menú del restaurante antes de salir. Revise la información nutricional en línea, si está disponible.
- Seleccione frutas y verduras frescas, cuando estén disponibles. Pida aceite y vinagre sobre su ensalada o pida el aderezo aparte.
- Sea específico sobre lo que quiere y cómo quiere que se prepare su comida. Pida que su platillo se prepare sin añadirle sal.
- Recuerde el control de porciones. ¡Siempre tiene la opción de llevarse sobras a casa!

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuál es mi límite de sodio diario?

¿Mi medicamento contiene sodio?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido.

Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.

Medicamentos para la presión arterial

Además de las modificaciones en el estilo de vida, su proveedor puede recetarle medicamentos para ayudarlo a controlar su presión arterial alta. El siguiente video brinda consejos para tomar los medicamentos correctamente.



Vídeo: Consejos para tomar los medicamentos para la presión arterial según las indicaciones

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=oUN1tkYCREA&feature=youtu.be>



¿Qué son los medicamentos para la presión arterial alta?

Su profesional de atención de la salud le recetó medicamentos para ayudar a disminuir su presión arterial. Dependiendo de sus niveles de presión arterial y riesgo, quizás necesite un tipo de medicamento, o más, para mantener la presión a un nivel saludable.

Tal vez tenga que consultar a su profesional de atención de la salud con frecuencia hasta que su presión arterial esté bajo control. Cada persona reacciona de diferente manera a un medicamento. Quizás necesite un período de prueba antes de que su médico encuentre el mejor medicamento, o una combinación de medicamentos, para usted.



Tomar los medicamentos de la forma en que le indica su profesional de atención de la salud es fundamental para reducir la presión arterial.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos para la presión arterial alta?

- Diferentes medicamentos actúan de maneras únicas para ayudar a disminuir la presión arterial.
- Los medicamentos para la presión arterial alta sólo funcionan si los toma como se recetan.
- Los medicamentos no deben dejarse sin la aprobación de su profesional de atención de la salud.
- Incluso luego de que se reduce la presión arterial, generalmente continúa un tratamiento por el resto de su vida, para mantener su presión arterial en niveles normales.

¿Qué tipos de medicamentos se pueden recetar?

Uno o más de estos medicamentos se utilizan al principio para tratar la presión arterial alta.

- **Diuréticos:** ayudan a controlar la presión arterial con eliminar el exceso de agua y sodio (sal) del cuerpo a través de la orina. A veces se les llama "píldoras de agua".

- Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA), bloqueadores del receptor de la angiotensina (BRA) y bloqueadores del canal de calcio: relajan y abren los vasos sanguíneos estrechos y reducen la presión arterial.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Algunos medicamentos para la presión arterial alta pueden afectar ciertas funciones corporales. Esto puede ocasionar efectos secundarios. Pero los beneficios de usarlos superan el riesgo de los efectos secundarios en la mayoría de las personas.

Algunos de los efectos secundarios más comunes incluyen:

- Debilidad, cansancio o somnolencia
- Disfunción eréctil
- Problemas para dormir
- Latido cardiaco lento o rápido
- Sarpullido
- Sed
- Tos

(continuado)



American
Heart
Association.

¿Qué son los medicamentos para la presión arterial alta?

- Calambres musculares
- Dolor de cabeza, mareo o aturdimiento
- Estreñimiento o diarrea

Si presenta efectos secundarios, no deje de tomar sus medicamentos para evitarlos. Su profesional de atención de la salud puede trabajar con usted para encontrar el medicamento o la dosis que sea mejor para usted.

¿Cómo puedo recordar cuándo tomar mi medicamento?

A veces es difícil llevar el control del medicamento. Pero para estar seguro, debe tomarlos de manera adecuada. Las siguientes son algunas recomendaciones:

- Tome su medicamento a la misma hora cada día.
- Tome su medicamento junto a un suceso diario, como al cepillar sus dientes.
- Use una caja de pastillas semanal con separadores para cada día o momento del día.
- Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden a recordar.
- Use un calendario de medicamentos.
- Configure un recordatorio en su teléfono inteligente.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Debo evitar algún alimento u otros medicamentos?

¿Qué reacciones o efectos secundarios debo esperar?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar daña casi todos los tejidos y órganos del cuerpo, como su corazón y vasos sanguíneos. La nicotina, uno de los principales químicos en los cigarrillos, causa que el ritmo cardíaco se acelere y la presión sanguínea se eleve. El monóxido de carbono que se produce al fumar también entra en la sangre y le roba oxígeno al cuerpo. Los no fumadores que están expuestos al humo de segunda mano también sufren daños.

Si usted fuma cigarrillos o cigarrillos electrónicos, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y la de otras personas.

Decidir dejar de fumar es un gran paso, y mantener la decisión es igual de importante. Dejar de fumar no es fácil, pero otros lo han logrado y usted también puede.



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar cigarrillos o cigarrillos electrónicos?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar tiene beneficios a corto y largo plazo ya que se reduce el riesgo cardiovascular. No importa qué cantidad o por cuánto tiempo haya fumado cuando deja el hábito, su riesgo de sufrir alguna enfermedad cardíaca y ataque o derrame cerebral empieza a disminuir. Las personas que dejan de fumar, generalmente viven más tiempo que quienes continúan fumando.

A pesar de que se le pudiera antojar tabaco o nicotina después de dejar de fumar, la mayoría de las personas siente que dejar de fumar es lo más positivo que han hecho para ellos mismos.

¿Cómo dejo de fumar?

Tendrá más posibilidades de dejar de fumar para siempre si se prepara para dos cosas: su último cigarrillo y los antojos, impulsos y sentimientos que surgen al dejar de fumar. Piense en dejar de fumar en 5 pasos:

1. **Establezca un día para dejar de fumar.** Elija una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Ponga a sus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán sus esfuerzos.

2. **Elija un método para dejar de fumar.** Hay muchas formas de dejar de fumar. Algunas:

- Deje de fumar en su Día de dejar de fumar.
- Reduzca la cantidad de cigarrillos por día o las veces que fumará cigarrillos electrónicos hasta que deje de fumar completamente.
- Fume solo una parte del cigarro. Si usa este método, necesitará contar la cantidad de bocanadas que hace con cada cigarro y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

3. **Decida si necesita alguna medicina u otro tipo de ayuda para dejarlo.** Hable con su profesional de la salud para determinar qué medicina es la mejor para usted y obtener instrucciones sobre cómo usarla. Las terapias pueden incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, tabletas disolventes en la boca, spray, parches o un inhalador) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloreuro o vareniclina. También puede pedir la recomendación de un programa para dejar de fumar.

4. **Planifique su día para dejar de fumar.** Deseche los cigarrillos, cerillos, encendedores, ceniceros y productos de fumar de su casa, oficina y automóvil. Encuentre

(continuado)



American
Heart
Association.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

sustitutos saludables para el cigarrillo. Salga a caminar. Tenga con usted goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastique zanahorias o ramas de apio.

5. Deje de fumar en el día que eligió para dejar de fumar.

¿Qué sucede si fumo un cigarro o cigarrillo electrónico después de haber dejado de fumar?

Es difícil ser no fumador una vez que se ha probado un cigarrillo, entonces haga todo lo que pueda para evitar probar el "primero". El impulso de fumar desaparecerá. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si fuma después de dejar de fumar:

- Esto no significa que usted volvió a ser un fumador. Haga algo para volver al camino correcto.
- No se castigue ni se culpe, dígame a usted mismo que sigue siendo un no fumador.
- Piense en la razón por la cual fumó y decida qué hacer diferente la próxima vez.
- Firme un contrato comprometiéndose a seguir siendo un no fumador.



¿Qué sucede cuando dejo de fumar?

- Mejorará el sentido del olfato y del gusto.
- Su tos de fumador desaparecerá.
- Respirará con mayor facilidad.
- Se liberará de la suciedad, el olor y las quemaduras en la ropa.
- Aumentará sus posibilidades de vivir más tiempo y reducirá su riesgo de enfermedad del corazón y ataque o derrame cerebral.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuándo desaparecerá la ansiedad?

¿Cómo puedo evitar subir de peso?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo, controlar una enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.

Instrucciones para medir la precisión arterial



INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFEÍNA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120



* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícale con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP

©2017 American Heart Association, Inc. All rights reserved.

Referencias

American Heart Association (AHA) (2021, September 9). *Blood pressure fact sheets*. American Heart Association. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/find-high-blood-pressure-tools--resources/blood-pressure-fact-sheets>

AHA. (2022, June 2). *Respuestas del Corazón*. www.heart.org. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/answers-by-heart-fact-sheets/respuestas-del-corazon>

American Medical Association. (2022). *The 7-step self-measured blood pressure (SMBP) quick guide*. American Medical Association. Retrieved from <https://www.ama-assn.org/delivering-care/hypertension/7-step-self-measured-blood-pressure-smbp-quick-guide>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017, May 1). *Consejos para tomar los medicamentos para la presión arterial según las indicaciones* [Video]. YouTube <https://youtu.be/oUN1tkYCREA>

National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI). *Platillos latinos sabrosos y saludables!* National Institute of Health (NIH) & National Heart Lungs Blood Institute (NHLBI). Retrieved from https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recip.pdf

U.S. Department of Agriculture. (2022). *Recipes*. MyPlate. Retrieved from <https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=program%3A128>