

Bienvenidos a la Clase 2: Comida como Medicina - Protegiendo tu Corazón con la Alimentación

💖 Comer Bien para Combatir las Enfermedades del Corazón

¡Bienvenidos! Esta es la Clase 2 de nuestra serie “Comida como Medicina,” y hoy estamos hablando de **las enfermedades del corazón** — uno de los mayores riesgos para la salud, especialmente en comunidades de bajos ingresos.

¿Las buenas noticias? **¡Lo que comes puede hacer una gran diferencia!**

Vamos a aprender cómo proteger el corazón con alimentos saludables y accesibles.

Pregunta para iniciar:

💬 ¿Qué comida crees que es buena para tu corazón?
(Comparte tu respuesta en los comentarios del video)

Cuando escuchas “comida saludable para el corazón,” ¿qué te viene a la mente?

Hoy hablaremos de los alimentos que **protegen** tu corazón y los que lo **dañan** — ¡todo dentro de un presupuesto económico!

¿Qué es una enfermedad del corazón?

❤️ Enfermedad del corazón = Problemas con el corazón y los vasos sanguíneos

⚠️ Causa #1 de muerte en EE. UU.

🔥 Mayor riesgo en comunidades negras, latinas y de bajos ingresos

En palabras simples, la enfermedad cardíaca ocurre cuando el corazón o las arterias dejan de funcionar bien. Muchas veces pasa porque las arterias se tapan con grasas poco saludables.

La enfermedad del corazón es la **causa número uno de muerte en los Estados Unidos**, y afecta **más fuerte a las comunidades de color y a quienes tienen menos recursos**.

Por eso, ¡es momento de actuar — empezando con lo que ponemos en nuestro plato!

💬 “¿Conoces a alguien con problemas del corazón? ¿Qué cambios hizo (o podría hacer) en su alimentación para ayudar?” — Cuéntanos en los comentarios.

Síntomas y Riesgos

❗ Dolor en el pecho

❗ Cansancio extremo

❗ Dificultad para respirar

👁️ Presión alta = asesina silenciosa

Mucha gente no sabe que tiene una enfermedad cardíaca hasta que ya está avanzada. Algunos signos comunes son **dolor en el pecho, mucho cansancio o dificultad para respirar**. Y lo más peligroso: **la presión alta no tiene síntomas**. Por eso es clave comer bien ¡aunque te sientas bien!

Comida y tu corazón: Lo bueno y lo malo

♥ Comidas que **ayudan** al corazón:

- Avena, frijoles, salmón, hojas verdes, moras, nueces y aceite de oliva

♥ Comidas que **dañan** el corazón:

- Papas fritas, sodas, carnes procesadas, frituras, dulces con azúcar

Vamos a jugar un rato: mira las listas. ¿Cuáles alimentos ayudan y cuáles hacen daño?

Los saludables tienen **fibra, grasas buenas y nutrientes**.

Los dañinos tienen **mucha azúcar, sal y comida procesada que tapa las arterias**.

Hoy nos enfocamos en **intercambios accesibles** — no necesitas alimentos caros para cuidar el corazón.

Actividad Rápida: ¿Qué Canasta Gana?

🛒 Canasta A: Avena, frijoles, espinaca, salmón, aceite de oliva

🛒 Canasta B: Refrescos, tocino, papas fritas, dulces, sopa instantánea

¡Vamos a votar! ¿Cuál canasta protege tu corazón?

Exacto — ¡la Canasta A gana!

Pero tranquilo, no decimos que nunca comas tocino o papitas — solo busca **elegir alimentos saludables la mayoría del tiempo**.

Comer Saludable sin Gastar Mucho

💡 Comidas ricas por menos de \$5:

- Avena + crema de cacahuete + plátano = \$1.50
- Sopa de frijoles y verduras = \$2.00
- Ensalada de salmón en lata con arroz integral = \$3.50

Comer saludable no tiene que ser caro.

Algunos ejemplos:

- **Avena con crema de cacahuete y plátano** — barata y llena.
- **Sopa de frijoles con verduras** — mucha fibra y sabor.

- **Ensalada de salmón en lata con arroz integral** — omega-3 a buen precio.
¿Cuál te gustaría probar primero?
Vamos a compartir una hoja de recetas al final para que cocines en casa.

Sabor Sin Tanta Sal

✓ Da sabor con:

- Ajo, cebolla, limón, vinagre, hierbas y especias

✗ Evita o reduce:

- Sal, sazonadores en sobre, cubitos de caldo

El problema más grande para la salud del corazón es el exceso de sal.

Pero ¡la comida no tiene que ser sosa!

Prueba usar **ajo, cebolla, limón, hierbas o vinagre** para darle sabor.

Evita los sobres de condimento y caldos que tienen demasiada sal.

Los pequeños cambios hacen una **gran diferencia** para tu corazón.

Recetas Saludables para el Corazón

Visita estos sitios para recetas rápidas y saludables para personas con diabetes:

1. [Help Me Help You](#) — recetas nutritivas con los alimentos gratis de nuestra despensa.
2. [Mayo Clinic](#) — plan de comidas para la diabetes.
3. 10 Comidas Buenas para el Corazón (YouTube)
4. 3 Recetas Saludables para el Corazón (YouTube)

Obtén Comida Gratis, Salud y Más Beneficios:

1. [Nutrition Knights Grocery Grab N Go](#) — comida gratis en Long Beach dos veces por semana.
2. [Entrega de Comida a Domicilio](#) — para personas mayores o con discapacidades en Long Beach y zonas cercanas.
3. [CalFresh](#) — dinero mensual en una tarjeta EBT para comprar comida.
4. [Medi-Cal](#) — seguro médico gratis o de bajo costo.
5. [ECM de Medi-Cal](#) — servicios adicionales y gestor de cuidado.
6. [Healthcare Access Program](#) — ayuda para medicamentos y seguros.

Esta presentación fue proporcionada por **Help Me Help You**, una organización sin fines de lucro dedicada a apoyar familias y personas de bajos ingresos con comida gratuita, beneficios públicos y seguridad económica.

Muévete y Quiere tu Corazón

-  Solo 10 minutos de caminar ayudan al corazón
-  Mini pausa de 1 minuto (marchar, estirarte, aplaudir)

Comer bien es el **primer paso**, ¡pero moverte también es clave!
Caminar solo 10 minutos al día reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
Prueba nuestro **Mini Baile del Corazón** — marcha, aplaude, estírate.
¡Fácil, verdad? Mantén esa energía en casa.

Reto de 3 Días para tu Corazón

-  Come 1 alimento saludable por comida durante 3 días
-  Toma una foto o descríbelo
-  Usa tu hoja de seguimiento

Durante los próximos 3 días:
Come un alimento saludable por comida.
Tómale foto o descríbelo y compártelo con el grupo.
Usa la hoja de seguimiento que te entregamos para marcar tus puntos.
¡Una manera divertida de crear nuevos hábitos saludables!

Resumen y Agradecimiento

-  La enfermedad del corazón se puede prevenir
-  Come alimentos que ayuden
-  Muévete cada día
-  ¡Pequeños cambios logran grandes beneficios!

Recuerda:
La salud de tu corazón está en tus manos.
Elige más alimentos que ayuden, menos que dañen.
Muévete — incluso bailar cuenta.
Los cambios pequeños, ¡suman mucho en tu salud!
Gracias por acompañarnos — nos vemos en la **Clase 3** de nuestra serie “Comida como Medicina.”

Premio Final

-  Sorteo de una tarjeta de regalo de \$50 en Albertsons

Gracias por participar y responder el cuestionario.
Uno de ustedes será elegido para recibir una tarjeta de regalo de \$50.
Una pequeña motivación para continuar tu camino hacia una vida más saludable.