



# Programa WISEWOMAN

## Guía de alimentación saludable del entrenamiento de salud “Be Wise”



*La creación de este folleto fue posible gracias al acuerdo de cooperación DP13-1302 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), la Division for Heart Disease and Stroke Prevention (División de Prevención de Ataques Cardiacos y Accidentes Cerebrovasculares), y el Programa WISEWOMAN (Pruebas de detección y evaluaciones bien integradas para mujeres en todo el país). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC.*



# ÍNDICE

Acuerdo de entrenamiento de salud.....	1
¿Cuán preparada está?.....	2
Hoja del plan de cambio.....	3-4
Conozca su mundo.....	5
Controle su mundo.....	6-7
Cadena de comportamiento.....	8
Pequeños cambios, grandes resultados.....	9
Grupos básicos de alimentos.....	10-11
¿Qué hay en su plato?.....	12
¿Qué es una ración?.....	12-13
Haga un seguimiento de su progreso.....	14
Registro de alimentos.....	15-18
Porciones y raciones.....	19-20
Etiquetas de los alimentos .....	21
Alimentación saludable: Grasas .....	22
Alimentación saludable: Sodio (sal).....	23-24
Alimentación saludable: Fibra.....	25
Agua.....	26
Cómo comprar alimentos saludables.....	27
Cómo comprar según los grupos de alimentos.....	28-31
Cómo cocinar recetas saludables.....	32-33
Hambre.....	34

Cómo alimentarse de manera saludable fuera de casa.....	35
La salud es una elección .....	36
Celebre su éxito .....	37
Sea un ejemplo de alimentación saludable.....	38
Inquietudes con respecto a la realización de cambios.....	39
Notas.....	40-42

# Acuerdo de entrenamiento de salud

Esta guía es una adaptación del 'Be Wise curriculum' (Plan Be Wise) del Programa Illinois WISEWOMAN. Wisconsin WISEWOMAN le informa que usted puede mejorar su salud si come alimentos saludables, realiza más actividad física, mantiene un peso saludable, deja de fumar y tiene valores saludables de la presión arterial, colesterol y glucosa.

El entrenador de salud. . .

Le brindará orientación para realizar cambios en sus hábitos alimentarios y la ayudará a lograr lo siguiente:

- Identificar sus objetivos.
- Crear y lograr pequeños pasos para cumplir su objetivo.
- Mejorar su autocuidado.
- Aprender a mantenerse motivada.
- Encontrar recursos comunitarios para respaldar su objetivo.

. . . para ello, le ofrecerá mensajes, consejos, herramientas y actualizaciones de progresos relacionados con la salud.

El entrenador de salud no le dirá cuál debe ser su objetivo, pero le mostrará cómo puede lograrlo.

Para trabajar con el entrenador de salud, debe hacer lo siguiente:

- Aceptar que asistirá a una cantidad específica de sesiones de entrenamiento de salud durante los próximos 3 a 6 meses. La duración de cada sesión puede ser de 15 a 60 minutos.
- Informarle al asesor cuál es el horario que más le conviene para las sesiones.
- Aceptar que el entrenador de salud se comuniquen con usted de 30 a 60 días después de la última sesión de entrenamiento para ver cómo se encuentra.

## ¿Cuán preparada está?

... **Importancia** Piense cuán importante es para usted alimentarse de manera saludable. Marque con un círculo el número de la escala siguiente que describa mejor el nivel de importancia que tiene para usted hacer cambios en su dieta en este momento. ¿Por qué eligió este número?



No es importante

Es un poco importante

Es muy importante

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

... **Confianza** ¿Qué nivel de confianza tiene en que puede realizar cambios para alimentarse de manera más saludable? Marque con un círculo el número de la escala siguiente que describa mejor el nivel de confianza que siente hoy en que puede cambiar sus hábitos alimentarios. ¿Por qué eligió este número?

No tengo confianza

Tengo un poco de confianza

Tengo mucha confianza

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# Hoja del plan de cambio

El motivo más importante por el que deseo comer mejor es el siguiente:

---

Ahora, establezcamos un objetivo. Un objetivo es algo que usted planifica lograr.

## ¿Por qué conviene establecer objetivos?

Saber lo que desea es el primer paso para lograrlo. Antes de establecer su objetivo, veamos algunos consejos para establecer objetivos de forma satisfactoria. Cuando establezca un objetivo, asegúrese de que sea **SMART (específico, medible, realizable, realista y limitado en tiempo)**.

**Específico.** Esto la ayuda a concentrarse en lo que desea realizar.

Por ejemplo: “Comeré una fruta como refrigerio.”

**Medible.** Esto la ayuda a ver su progreso.

Por ejemplo, “*Comeré una fruta como refrigerio los lunes, miércoles y viernes. Anotaré las frutas que coma en esos días.*”

**Realizable.** Esto la ayuda a garantizar su éxito; establezca un objetivo que suponga un desafío, pero que sepa que puede lograr.

**Realista.** Esto la ayuda a saber que puede hacerlo.

Por ejemplo, ¿es realista planificar que comerá una fruta como refrigerio los siete días de la semana cuando hace mucho tiempo que no come frutas?

**Limitado en tiempo.** Esto la ayuda a elaborar un plan. ¿Desea lograr su objetivo la próxima semana o dentro de tres meses?

Por ejemplo: “*Comeré una fruta como refrigerio los lunes, miércoles y viernes durante los próximos tres meses.*”

# Hoja del plan de cambio (continuación)

Mi objetivo SMART es el siguiente:

---

---

---

Realizaré las siguientes acciones para lograr mis objetivos.

**Acción**

**Plazo**

1.

2.

3.

Otras personas pueden ayudarme a cumplir mi objetivo de las siguientes formas:

**Nombres**

**Formas en las que puede  
ayudar**

1.

2.

3.

# Conozca su mundo

El mundo que la rodea incide en la forma en que usted se alimenta. Es posible que haya cosas en su mundo o su vida que faciliten o dificulten la realización de elecciones saludables. Por ejemplo . . .

¿Sus familiares y amigos consumen comidas rápidas frecuentemente?

O BIEN.....

¿Vive cerca de un supermercado de una cadena grande o de un mercado de agricultores?

Si conoce su mundo, puede realizar elecciones saludables con más facilidad.

**Obstáculos:** ¿Qué cosas de su mundo hacen que le resulte difícil realizar elecciones saludables relativas a la alimentación?

- 1.
- 2.
- 3.

**Apoyos:** ¿Qué cosas de su mundo hacen que le resulte fácil realizar elecciones saludables relativas a la alimentación?

- 1.
- 2.
- 3.



# Controle su mundo

Aprender a controlar su mundo puede ayudarla a realizar elecciones saludables. Para cada cosa que hace que le resulte **difícil** lograr su objetivo, piense cómo puede hacer para que le afecte menos:

Cosas que hacen que resulte **difícil** . . .

1.

2.

3.

Cómo puedo evitarlas . . .

1.

2.

3.



## Controle su mundo (continuación)

Para cada cosa que hace que le resulte **fácil** lograr su objetivo, piense cómo puede aprovecharla más:



Cosas que hacen que resulte **fácil** . . .

1.

2.

3.

Cómo puedo aprovecharlas más . . .

1.

2.

3.

# Cadena de comportamiento

Una cadena de comportamiento es una serie de acciones que generan un comportamiento específico. Si es necesario cambiar el comportamiento específico, debe pensar y encontrar la cadena de acciones que lo generaron. La cadena de comportamiento tiene tres acciones principales:

1. **Factor desencadenante:** Es la **cosa** que genera sus elecciones. Puede ser un acontecimiento, un sentimiento o un pensamiento.
2. **Comportamiento:** Es la **elección** que realizó.
3. **Resultados:** Esto es lo que **sucede** debido a su elección. Puede estar relacionado con su salud. O bien, puede ser algo que piensa o siente.

Por ejemplo, se detiene en un McDonald's y compra una hamburguesa con queso y papas fritas de regreso a su casa porque no tiene tiempo para cocinar .



**Sus cadenas de comportamiento relacionadas con las elecciones de los alimentos . . .**

Piense en los acontecimientos que afectan su forma de alimentarse.

¿Cuáles hacen que le resulte difícil comer de manera saludable?

¿Cuáles hacen que le resulte fácil?

# Pequeños cambios, grandes resultados

**Con una alimentación saludable, puede lograr lo siguiente:**

- Mantener sanos el corazón y los vasos sanguíneos.
- Mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental.
- Reducir el estrés.
- Aumentar la energía.
- Ayudar a controlar su peso.
- Reducir su riesgo de tener dolencias como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer.



**Lo que todos deben saber:**

- Todos los alimentos tienen cabida en un estilo de vida saludable. No hay alimentos “malos”.
- Consuma alimentos variados. Incluya muchas frutas, verduras y granos integrales.
- Limite el consumo de alimentos con alto contenido de grasas no saludables. La grasa es una parte importante de nuestra dieta, pero muchos de nosotros comemos demasiadas grasas no saludables.
- Sea consciente del tamaño de su porción. Esto nos permite elegir las cantidades adecuadas de diversos alimentos.
- El sabor y el tiempo de preparación son importantes. Comer de manera saludable no implica que no pueda disfrutar de la comida, ni tiene que llevar mucho tiempo.

# Grupos básicos de alimentos

## Verduras

**En un plan de alimentación diario de 2,000 calorías, debe consumir 2 tazas y media todos los días para lograr un peso saludable.**

- Coma más verduras de color rojo, naranja y verde oscuro, como tomates, batatas o camotes, col, hojas de mostaza o nabo, col rizada y brócoli.
- Agregue frijoles y arvejas o chícharos a las ensaladas.
- Agregue frijoles rojos o negros a las sopas.
- Como plato principal, sirva frijoles pinto o frijoles horneados.
- Las verduras pueden ser frescas, congeladas y enlatadas.
- Elija las verduras enlatadas “con contenido reducido de sodio” o “sin sal agregada.”

## Frutas

**Para un plan de alimentación diaria de 2,000 calorías, usted necesita comer 1 taza y media cada día para tener un peso saludable.**

- Cualquier fruta o jugo de frutas 100% natural, cuenta como parte del grupo de frutas.
- Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden comerse enteras, cortadas o en puré.
- Elija jugo de fruta 100% al elegir jugos.
- Use frutas como bocadillos, ensaladas y postres.
- En el desayuno, agregue plátano o fresas al cereal; eche arándanos a los panqueques.

## Granos

**En un plan de alimentación diario de 2,000 calorías, debe consumir 6 onzas todos los días.**

- Reemplace los panes de granos refinados, las rosquillas, los panecillos, los cereales para el desayuno, las galletas saladas, el arroz y las pastas con opciones de granos integrales.
- Consulte la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos para identificar las palabras “entero” o “integral” en el nombre del grano. Elija los productos que mencionen un grano integral en primer lugar en la etiqueta de ingredientes.

# Grupos básicos de alimentos (continuación)

## Productos lácteos

En un plan de alimentación diario de 2,000 calorías, debe consumir 3 tazas por día.

- Elija leche o productos derivados de la leche, como yogur, helado y queso, descremados (sin grasa) o con 1 % de grasa (con bajo contenido de grasas). Estos productos tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes importantes que la leche entera, pero contienen menos grasas y calorías.
- Coloque yogur o crema agria con bajo contenido de grasas sobre las ensaladas de fruta o las papas al horno.
- Si tiene intolerancia a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa, la leche de soja fortificada, o la leche de almendras o arroz.

## Proteínas

En un plan de alimentación diario de 2,000 calorías, debe consumir 5 onzas y media todos los días.

- Coma diversos alimentos del grupo de las proteínas cada semana; por ejemplo, pescados y mariscos (pescado, camarones, sardinas), frijoles, arvejas, semillas secas, carnes magras (carne de vaca o cerdo), carne de ave (pollo, pavo) y huevos.
- Para reducir las grasas y las calorías, corte o escurra la grasa de la carne y retire la piel de la carne de ave.
- Dos veces a la semana, consuma proteínas derivadas de pescados y mariscos.



## ¿Qué hay en su plato?

Antes de comer, piense qué y cuánto hay en su plato, taza o tazón. Durante el día, incluya alimentos de todos los grupos:

- Verduras
- Frutas
- Granos integrales
- Productos lácteos con bajo contenido de grasas
- Alimentos con proteínas magras



## ¿Qué es una ración?

**GRUPO DE VERDURAS** Una ración equivale a lo siguiente:

- 1 taza de verduras de hojas verdes crudas (repollo, espinaca, lechuga, col, hojas de mostaza o nabo)
- 1 papa pequeña al horno
- 1 batata, camote o ñame pequeño
- ½ taza de verduras crudas o cocidas (zanahorias, pepinos, brócoli)
- ¾ de taza de jugo de verduras (V8, jugo de tomates)

**Prefiera las verduras de hojas de color verde oscuro a las de hojas de color verde pálido o claro.**

**GRUPO DE FRUTAS** Una ración equivale a lo siguiente:

- 1 fruta mediana entera (manzana, naranja, banana)
- 1 taza de sandía o melón cortado en trozos
- 6 fresas
- ½ pomelo
- ½ taza de fruta cortada o enlatada
- ¾ de taza de jugo de fruta
- ¼ de taza de frutas secas (pasas de uva, ciruelas pasas)

**Coma poca cantidad de frutas secas, tienen más calorías que la misma cantidad de frutas frescas.**

## ¿Qué es una ración? (continuación)

**GRUPO DE GRANOS** Una ración equivale a lo siguiente:

- 1 rebanada de pan
- 1 panecillo pequeño (pan de maíz) o bizcocho
- 1 onza de cereales secos (1 taza de copos)
- ½ pan para hamburguesa o rosquilla
- ½ taza de pastas cocidas (espagueti, macarrones, fideos), arroz o avena, o 1 taza de sémola
- 3 galletas Graham

**Los granos integrales son la mejor elección.**

**GRUPO DE PRODUCTOS LÁCTEOS** Una ración equivale a lo siguiente:

- 1 taza de leche o yogur
- 2 rodajas de queso
- 1 tira y media de queso en tiras
- 2 onzas de queso procesado (americano, Velveeta)

**Elija productos con bajo contenido de grasas la mayoría de las veces.**

**ALIMENTOS CON PROTEÍNAS** Una ración equivale a lo siguiente:

- 2 o 3 onzas de carne magra cocida (cerdo, jamón, carne de vaca, conejo, venado, pavo)
- 2 o 3 onzas de pescado cocido (siluro, bacalao, salmón, pescadilla)
- 2 o 3 rebanadas de carne para sándwich
- 1 taza de frijoles secos cocidos (rojos, pintos o blancos) o guisantes (negros, alverjillas)
- 7 camarones medianos
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 huevos
- 1 pata de pollo o ½ pechuga de pollo
- 1 onza de espinazo
- 1 taza de tripas de cerdo cocidas y cortadas en cubos

**Corte o escurra la grasa de la carne y retire la piel de la carne de ave.**

# Haga un seguimiento de su progreso

## ¿Por qué es útil anotar las actividades que realiza?

- Para conocer sus hábitos. Cuando anota lo que come y bebe, puede ver las elecciones que realiza. Es posible que sus elecciones saludables le parezcan adecuadas. También puede determinar en qué aspectos podría hacer pequeños cambios.
- Para recordar que debe estar sana. Cuando anota lo que come y bebe, pensará en hacer elecciones saludables con más frecuencia.
- Para hacer un seguimiento de su progreso. ¿Ha establecido algún objetivo a corto plazo relacionado con la alimentación saludable? Cuando anota lo que come y bebe, puede mirar hacia atrás para determinar si logró su objetivo.



## Pasos sencillos para llevar un registro de alimentos

- Marque la cantidad de raciones que come de cada grupo de alimentos. Marque una casilla para cada ración.
- Al final del día, cuente la cantidad de raciones que comió de cada grupo de alimentos. Anote el número en la columna "Total" .
- Anote las grasas, los aceites y los dulces que come, por ejemplo, mantequilla, aderezos para ensaladas, refrescos o galletas.
- Responda las preguntas del registro marcando con un círculo "Sí" o "No".
- Incluya notas sobre las elecciones de alimentos que hizo durante el día.

# Registro de alimentos de WISEWOMAN

Indique la cantidad de raciones por día

Cantidad total de raciones

## Grupo de granos

Granos integrales

\_\_\_\_\_

Granos no integrales

\_\_\_\_\_

## Grupo de verduras

\_\_\_\_\_

## Grupo de frutas

\_\_\_\_\_

## Grupo de la leche, el yogur y el queso

Entero o regular

Reducido en grasa (con 2 % de grasa)

\_\_\_\_\_

Sin grasa o con contenido bajo de grasas (descremado o con 1 % de grasa)

\_\_\_\_\_

## Grupo de la carne

Con alto contenido de grasas (pollo o pescado frito, costillas, salchichas, carne de vaca magra < 90 %)

\_\_\_\_\_

Carne magra o con bajo contenido de grasas (pollo sin piel, pescado, carne de res magra o cerdo)

\_\_\_\_\_

## Grasas y aceites

\_\_\_\_\_

## Dulces

\_\_\_\_\_

## Preguntas

Hoy pensé en la alimentación saludable.

SÍ NO

Hoy hablé con alguien sobre la alimentación saludable.

SÍ NO

Hoy logré mis objetivos relacionados con la alimentación saludable.

SÍ NO

# Registro de alimentos de WISEWOMAN

Indique la cantidad de raciones por día

Cantidad total de raciones

## Grupo de granos

Granos integrales

\_\_\_\_\_

Granos no integrales

\_\_\_\_\_

## Grupo de verduras

\_\_\_\_\_

## Grupo de frutas

\_\_\_\_\_

## Grupo de la leche, el yogur y el queso

Entero o regular

\_\_\_\_\_

Reducido en grasa (con 2 % de grasa)

\_\_\_\_\_

Sin grasa o con contenido bajo de grasas (descremado o con 1 % de grasa)

\_\_\_\_\_

## Grupo de la carne

Con alto contenido de grasas (pollo o pescado frito, costillas, salchichas, carne de vaca magra < 90 %)

\_\_\_\_\_

Carne magra o con bajo contenido de grasas (pollo sin piel, pescado, carne de res magra o cerdo)

\_\_\_\_\_

## Grasas y aceites

\_\_\_\_\_

## Dulces

\_\_\_\_\_

## Preguntas

Hoy pensé en la alimentación saludable.

SÍ NO

Hoy hablé con alguien sobre la alimentación saludable.

SÍ NO

Hoy logré mis objetivos relacionados con la alimentación saludable.

SÍ NO

# Registro de alimentos de WISEWOMAN

Indique la cantidad de raciones por día

Cantidad total de raciones

## Grupo de granos

Granos integrales

\_\_\_\_\_

Granos no integrales

\_\_\_\_\_

## Grupo de verduras

\_\_\_\_\_

## Grupo de frutas

\_\_\_\_\_

## Grupo de la leche, el yogur y el queso

Entero o regular

\_\_\_\_\_

Reducido en grasa (con 2 % de grasa)

\_\_\_\_\_

Sin grasa o con contenido bajo de grasas (descremado o con 1 % de grasa)

\_\_\_\_\_

## Grupo de la carne

Con alto contenido de grasas (pollo o pescado frito, costillas, salchichas, carne de vaca magra < 90 %)

\_\_\_\_\_

Carne magra o con bajo contenido de grasas (pollo sin piel, pescado, carne de res magra o cerdo)

\_\_\_\_\_

## Grasas y aceites

\_\_\_\_\_

## Dulces

\_\_\_\_\_

## Preguntas

Hoy pensé en la alimentación saludable.

SÍ NO

Hoy hablé con alguien sobre la alimentación saludable.

SÍ NO

Hoy logré mis objetivos relacionados con la alimentación saludable.

SÍ NO

# Registro de alimentos de WISEWOMAN

Indique la cantidad de raciones por día      Cantidad total de raciones

## Grupo de granos

Granos integrales

\_\_\_\_\_

Granos no integrales

\_\_\_\_\_

## Grupo de verduras

\_\_\_\_\_

## Grupo de frutas

\_\_\_\_\_

## Grupo de la leche, el yogur y el queso

Entero o regular

\_\_\_\_\_

Reducido en grasa (con 2 % de grasa)

\_\_\_\_\_

Sin grasa o con contenido bajo de grasas (descremado o con 1 % de grasa)

\_\_\_\_\_

## Grupo de la carne

Con alto contenido de grasas (pollo o pescado frito, costillas, salchichas, carne de vaca magra < 90 %)

\_\_\_\_\_

Carne magra o con bajo contenido de grasas (pollo sin piel, pescado, carne de res magra o cerdo)

\_\_\_\_\_

## Grasas y aceites

\_\_\_\_\_

## Dulces

\_\_\_\_\_

## Preguntas

Hoy pensé en la alimentación saludable.

SÍ    NO

Hoy hablé con alguien sobre la alimentación saludable.

SÍ    NO

Hoy logré mis objetivos relacionados con la alimentación saludable.

SÍ    NO

# Porciones y raciones

## Porción

Una porción es la cantidad de comida que usted come realmente.

Servirse porciones de forma inteligente puede ayudarla a controlar su peso y recordarle que debe comer diversos tipos de alimentos. Estos son algunos consejos para controlar las porciones . . .

## CONSEJOS

### . . . Cuando come en su casa

- Sírvase la comida en un plato más pequeño.
- Guarde toda la comida después de servirse.
- Coma chicle mientras cocina, para no “picar”.
- Use tazas medidoras para ver cuánta comida entra en su tazón favorito.
- Coloque los refrigerios en recipientes o bolsas para raciones individuales. No coma directamente de la bolsa o el envase.



## CONSEJOS

### . . . Cuando come afuera

- Comparta la comida con un amigo o familiar.
- Coloque la mitad de la comida en una caja para llevarla a su casa.
- Pida un plato para niños o un menú infantil.
- No “agrande” sus comidas.
- Aléjese de los lugares donde puede comer “todo lo que desee.”

# Porciones y raciones (continuación)

## Ración

Una ración es la cantidad de alimento que incluye una (1) ración según el sitio web ChooseMyPlate.gov y las etiquetas de los alimentos.

Un puñado equivale a una ración de papas fritas o galletitas saladas.



Un puñado o una bola pequeña equivalen a una ración de frutas, verduras, pastas o arroz.



La palma de la mano o un mazo de cartas equivalen a una ración de carne cocida.



Un pulgar equivale a una ración de aderezo para ensaladas.



Dos dedos o cuatro dados equivalen a una ración de queso.



# Etiquetas de los alimentos

Aprender a leer las etiquetas de los alimentos es una habilidad importante para ayudarla a mejorar sus hábitos alimentarios. Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarla a determinar si un alimento es una elección saludable.

## Tamaño por Ración

Esto le dice lo que se considera como una ración de este producto. Cada nutriente en la lista de la etiqueta está basado en esta cantidad.

## Calorías

Las calorías son una unidad de energía. Las calorías en los alimentos vienen de los carbohidratos, proteína y grasa. Las calorías nos dan energía que necesitamos para poder pensar y jugar.

## % Valor Diario

Este valor le dice el porcentaje del valor diario que usted está obteniendo, el cual es la cantidad recomendada de un nutriente que usted necesita por día. Un alimento que tenga más del 20% de valor diario de un nutriente es una buena fuente de ese nutriente.

## Colesterol

El colesterol se encuentra solo en productos animales. Usted debe evitar comer mucho colesterol, especialmente si tienes el colesterol en tu sangre elevado.

## Carbohidratos Totales

Los carbohidratos le dan energía a sus músculos y cerebro. Ciertas clases de carbohidratos a veces están incluidos en la etiqueta:

**Fibra:** Esta ayuda con la digestión y mantiene el estómago lleno entre las comidas

**Azúcares:** Esta es importante para la energía instantánea, pero comer demasiada azúcar puede ser dañino.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración  
Raciones por Envase

### Cantidad por Ración

Calorías                      Calorías de la grasa

% Valor Diario\*

### Grasa Total

Grasa Saturada

Acido Graso Trans

### Colesterol

### Sodio

### Carbohidratos Totales

Fibra Dietética

Azúcares

### Proteína

Vitamina A

Vitamina C

Calcio

Hierro

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas.

Calorías                      2,000                      2,500

Grasa total	Menos que	65g	80g
Grasa sat.	Menos que	20g	25g
Colesterol	Menos que	300mg	300mg
Sodio	Menos que	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Calorías por gramo

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

## Raciones por Envase

Esto le dice cuantas raciones puedes conseguir de ese envase. Algunos envases tienen solo una ración, pero la mayoría tienen más de una ración en cada envase.

## Calorías de la grasa

Este es el número de calorías que vienen de la grasa. No es el porcentaje de grasa en el alimento.

## Grasa Total

La grasa es esencial en nuestros cuerpos. Hay 4 clases de grasa. La grasa monosaturada y la grasa polisaturada son los tipos de grasa que son saludables para el corazón. La grasa saturada y la grasa trans no son saludables para el corazón y deben ser limitadas.

## Sodio

El sodio te dice cuanto sal se encuentra en los alimentos. La gente con presión alta a veces se le pide que sigan una dieta baja en sodio. El comer menos de 2400 mg de sodio cada día es recomendado.

## Proteína

Este nutriente es usado para desarrollar la masa muscular y combatir infecciones. Los adolescentes necesitan usualmente 60 gramos de proteína cada día.

## Vitaminas/Minerales

Esto le dice el porcentaje diario para la vitamina A y la vitamina C, calcio y hierro que usted consigue de este alimento. Otras vitaminas y minerales pueden ser incluidos en esta sección.

## Anotaciones a pie de la página

Esto nos hace recordar que los valores diarios vienen de la recomendación de un plan alimenticio de 2,000 calorías. La mayoría de los adolescentes necesitan más de esta cantidad a medida que ellos crecen en estatura, desarrollan su masa muscular y se mantienen activos. Sus necesidades pueden ser más altas o bajas, mantén en mente que esto es solo un promedio. Estos porcentajes de valores diarios no son para todo el mundo.

# Alimentación saludable: Grasas

Una dieta con bajo contenido de grasas es importante para tener un corazón sano. Elegir alimentos con bajo contenido de grasas también la ayudará a controlar su peso.

## **Elija productos con bajo contenido de grasa.**

- Limite el consumo de ingredientes con alto contenido de grasas, como la mantequilla, la margarina, la mayonesa y los aderezos para ensaladas. Pruebe productos para untar y aderezos para ensaladas sin grasas o con bajo contenido de grasas.
- Use aerosol para cocinar o aceites saludables, como aceite de oliva o de canola.
- Coma carnes y pescados magros. Los cortes de carne de “lomo” o “pulpa” (solomillo, bistec) tienen menos grasa. Sáquele la piel al pollo. Corte la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Elija leche descremada o con bajo contenido de grasas, y yogures y quesos con bajo contenido de grasas.
- En lugar de freír los alimentos, cocínelos a la parrilla, al asador o al horno.

## **Lea la cantidad de grasa en las etiquetas de los alimentos**

- Grasa total: Es la cantidad total de grasa que contiene el alimento. Un objetivo saludable para una dieta con bajo contenido de grasas es consumir entre 50 y 65 gramos de todas las grasas por día.
- Grasas saturadas y grasas trans: Elija alimentos sin grasas saturadas o trans, o con poca cantidad de grasas saturadas o trans. Un objetivo saludable es consumir menos de 20 gramos por día de grasas saturadas.



# Alimentación saludable: Sodio (sal)

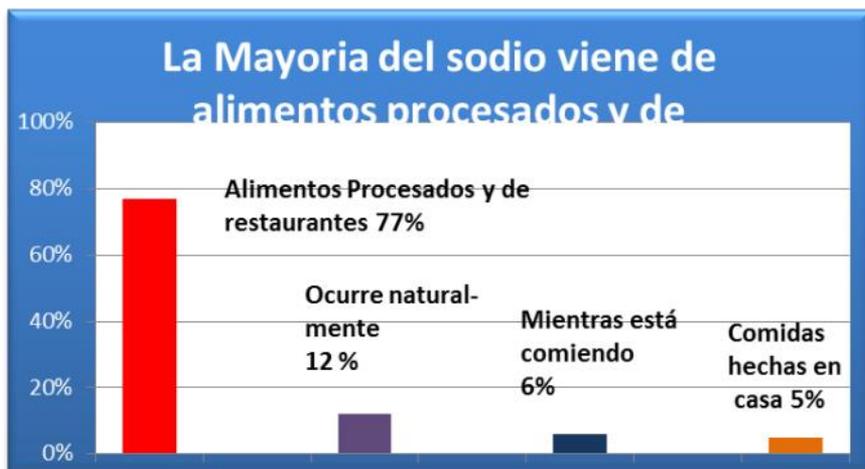
Cuando compre en el supermercado, elija alimentos con poco sodio; por ejemplo, productos con etiquetas que digan “libre de sodio”, “contenido muy bajo de sodio”, “contenido reducido de sodio”, “menos sodio”, “sin sal agregada” o “sin sal”. Otros nombres de la sal son glutamato monosódico (GMS), bicarbonato de sodio, polvo para hornear, fosfato disódico, nitrato de sodio.

## ¿Por qué es importante el sodio?

- Ayuda a mantener el balance adecuado de líquidos en el cuerpo.
- Ayuda a transmitir los impulsos nerviosos.
- Influye en la contracción y la relajación de los músculos.

## ¿Qué cantidad de sodio debo consumir?

En las 2010 Dietary Guidelines for Americans (Pautas Nutricionales para Estadounidenses de 2010), se recomienda limitar el consumo de sodio a menos de 2,300 mg por día, o 1,500 mg si tiene más de 51 años, es de origen afroamericano o tiene presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica.



## Sodio (sal) saludable (continuación)

### CONSEJOS.....para reducir el consumo de sodio

- Consuma más alimentos frescos, que por naturaleza tienen un bajo contenido de sodio.
- Compre carne de ave fresca y congelada o carne a la que no se le hayan inyectado soluciones con sodio.
- Prepare sopas caseras.
- Limite el uso de condimentos con alto contenido de sodio, como salsa de soja, aderezos para ensaladas, ketchup y mostaza.
- Recuerde que la sal marina tiene casi la misma cantidad de sodio que la sal de mesa.
- Use más hierbas y especias para cocinar.
- Lea el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos.
- Busque la cantidad de mg (miligramos) por ración.
- Elija alimentos que tengan de 200 a 400 mg por ración.



**Una cucharada de salsa de soja tiene 920 mg de sodio.**

# Alimentación saludable: Fibra

Cuando compra alimentos, elija los que tienen un alto contenido de fibra, por ejemplo, frutas, verduras y granos integrales.

## ¿Por qué es importante la fibra?

- Ayuda a mantener el buen funcionamiento del sistema digestivo.
- Da sensación de saciedad.
- Reduce el nivel de colesterol en la sangre.
- Disminuye el riesgo de tener cáncer de colon.



## ¿Qué cantidad de fibra debo consumir?

- Intente comer, al menos, 20 gramos de fibra por día.

## ¿Cuáles son los alimentos que contienen más fibra?

- Granos integrales (trigo integral, salvado, avena, cebada, arroz integral, harina de maíz y palomitas de maíz)
- Frutas enteras (manzanas, naranjas y fresas)
- Frijoles y arvejas o chícharos

## Consejos sencillos para consumir fibras

- Coma más frutas y verduras. Si es posible, coma la cáscara también.
- Elija la fruta entera en lugar del jugo de fruta.
- Coma panes y cereales de granos integrales. Busque las palabras “granos integrales” como el primer ingrediente en el envase.
- Disfrute de refrigerios con alto contenido de fibras, como zanahorias, manzanas y palomitas de maíz sin sal ni azúcar.

## Lea la cantidad de fibra en las etiquetas de los alimentos.

- Busque la cantidad de gramos de fibra por ración.
- Elija los alimentos que tengan 2 gramos o más por ración.
- *Alto contenido de fibra* = 5 o más gramos por ración.
- *Contenido adecuado de fibra* = 2.5 a 5 gramos por ración.

## ¿Por qué necesita agua el cuerpo?

- El agua transporta los nutrientes a las células.
- El agua ayuda al metabolismo.
- El agua protege los órganos vitales.
- El agua controla la temperatura del cuerpo.
- El agua ayuda a eliminar los desechos del cuerpo (sudor, orina).
- El agua protege e hidrata las articulaciones.



Usted pierde agua durante el día, por lo que debe reemplazar el líquido perdido para mantenerse saludable. Si no toma suficiente agua, puede deshidratarse. Todos los líquidos le ayudan a mantenerse hidratada, pero el AGUA es la mejor opción, ¡porque es gratis!

## ¿Cómo puedo saber si bebo suficiente agua?

Si bebe suficiente agua, su orina será de color claro o amarillo pálido. Un amarillo más oscuro significa que no bebe suficiente agua.

## Formas de beber más agua durante el día

- Beba un vaso de agua cuando se levanta a la mañana.
- Tenga una botella de agua a mano y tome varios sorbos cada hora.
- Agréguele un paquete de saborizante sin azúcar o una rodaja de limón o lima.
- Si no le agrada el sabor del agua corriente, intente utilizar filtros o hervirla y ponerla en la heladera. Gran parte del agua embotellada es simplemente agua corriente purificada.

# Cómo comprar alimentos saludables

El supermercado es un lugar que puede hacer que alimentarse de forma saludable sea *difícil* o *fácil*.

Puede encontrar muchos alimentos que tienen un alto contenido de grasas y calorías y pocos nutrientes, como las papas fritas, los refrescos y los dulces.



O bien

Puede encontrar muchos alimentos saludables, como frutas, verduras, panes integrales y cereales integrales.

## Consejos para hacer elecciones saludables y económicas

- Haga una lista. Sepa lo que quiere comprar antes de ir a la tienda. Anote alimentos saludables. Una lista la ayudará a no comprar cosas que no necesita.
- No haga las compras cuando tenga hambre. Si tiene hambre, es más probable que compre alimentos que no necesita y que son menos saludables.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Utilice las etiquetas para hacer elecciones saludables. Busque alimentos con las siguientes palabras:
  - \* Sin grasa, con bajo contenido de grasa, o descremado
  - \* Con alto contenido de fibra o “buena fuente de fibra”
  - \* Con bajo contenido de sal o sodio
- Consulte el sitio web [ChooseMyPlate.gov/en-espanol](http://ChooseMyPlate.gov/en-espanol). Compre alimentos de todos los grupos: panes y cereales, frutas, verduras, carnes magras, frijoles, pescado y productos lácteos.
- Consulte los anuncios de ofertas del supermercado. Si un alimento de la marca de la tienda que usted necesita está en oferta, compre dicho alimento en lugar de uno de otra marca. Si las frutas congeladas son más baratas en invierno, cómprelas en lugar de frutas frescas.
- Esté atenta. Las tiendas de comestibles quieren ganar dinero, e intentan que usted compre cosas que no necesita. Por ejemplo, colocan dulces en la caja para que usted los elija mientras espera en la fila.

# Cómo comprar según los grupos de alimentos

## Grupo de verduras

### Ejemplos saludables:

- Verduras frescas, congeladas y enlatadas.

### Cosas que debe buscar:

- Elija muchos tipos y colores de verduras.

### Cosas a las que debe prestar atención:

- Las verduras enlatadas pueden tener mucha sal.
- Las verduras congeladas en salsa de queso pueden tener un alto contenido de grasas y calorías.

## Grupo de frutas

### Ejemplos saludables:

- Frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas; jugo de frutas 100 % natural.

### Cosas que debe buscar:

- Elija muchos tipos y colores de frutas.
- Las frutas de cáscara oscura tienen el nivel más alto de antioxidantes naturales.

### Cosas a las que debe prestar atención:

- Las frutas enlatadas “en almíbar” tienen un alto contenido de azúcar y calorías.

## Grupo de granos

### Ejemplos saludables:

- Panes, panecillos, bollitos, rosquillas, magdalenas, galletas integrales y tortillas.
- Cereales calientes y fríos.
- Pastas y arroz.
- Palomitas de maíz.

### Cosas que debe buscar:

- Busque las palabras “trigo integral”, “grano integral” y “alto contenido de fibra” en las etiquetas de los alimentos.

### Cosas a las que debe prestar atención:

- Las tortillas y las magdalenas de harina pueden tener un alto contenido de grasas.
- Algunos cereales contienen mucha azúcar.
- Las palomitas de maíz envasadas pueden tener mucha sal. En su lugar, compre una bolsa de granos sueltos.

### Grupo de las proteínas

#### Ejemplos saludables:

- Carne magra de vaca y cerdo.
- Pollo sin piel.
- Carne 95 % sin grasa.
- Pescado.
- Arvejas o chícharos y frijoles secos.
- Mantequilla de maní.
- Huevos/sustitutos del huevo.

#### Cosas que debe buscar:

- Busque las palabras “magro”, “extramagro” y “95 % sin grasa” en las etiquetas de los alimentos.
- Los pescados de agua dulce contienen ácidos grasos omega 3. Por ejemplo: salmón, abadejo, arenque, bacalao, y atún y sardinas de bajo contenido graso enlatados.

#### Cosas a las que debe prestar atención:

- Las semillas secas y la mantequilla de maní son una buena fuente de proteínas y grasas saludables. Limite sus porciones, ya que tienen muchas grasas y calorías.
- Para limitar el consumo de grasas saturadas, elija carnes magras y retire la grasa y la piel antes de cocinarlas.

### Grupo de productos lácteos

#### Ejemplos saludables:

- Leche sin grasa, descremada, con 1 % de grasa.
- Yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa.
- Queso con contenido reducido de grasas o parcialmente descremado.

#### Cosas que debe buscar:

- Busque las palabras “descremado”, “sin grasas”, “con bajo contenido de grasa” o “light” en las etiquetas de los alimentos.

#### Cosas a las que debe prestar atención:

- El queso regular y la leche entera tienen un alto contenido de grasas saturadas.

### Grasas y aceites

#### Ejemplos saludables:

- Aceite de oliva.
- Aceite de canola.
- Aerosoles para cocinar.
- Sustitutos de la mantequilla.

#### Cosas que debe buscar:

- Elija aceites y margarinas con bajo contenido de grasas saturadas y trans.

#### Cosas a las que debe prestar atención:

- En general, las grasas sólidas (grasa de cerdo, mantequilla, manteca) tienen más grasas trans y saturadas.

### Dulces

#### Ejemplos saludables:

- Galletas con bajo contenido de grasas o sin grasas (galletas Graham o con forma de animales, galletas de vainilla, galletas de higo).
- Pastel de ángel.
- Yogur helado con bajo contenido de grasas.
- Paletas heladas y sorbetes helados.
- Pudín preparado con leche descremada.
- Postres de gelatina.
- Crema batida con bajo contenido de grasas.

#### Cosas que debe buscar:

- Busque las palabras “light ” o “sin azúcar” en las etiquetas de los alimentos.
- Sustitutos del azúcar para endulzar el té o espolvorear sobre las frutas y los cereales.

### Dulces (continuación)

#### Cosas a las que debe prestar atención:

- Las galletitas con bajo contenido de grasas no tienen pocas calorías.
- La mayoría de los dulces tienen pocos nutrientes.
- Muchos productos de panadería y galletitas tienen un alto contenido de grasas saturadas y grasas trans.



### Sodio (sal)

#### Ejemplos saludables:

Espicias o hierbas (albahaca, menta, cilantro, apio o ajo en polvo).

#### Cosas que debe buscar:

- Busque las palabras “bajo contenido de sal”, “contenido reducido de sal”, “no salado” o “sin sal”.

#### Cosas a las que debe prestar atención:

- Busque los nombres ocultos del sodio, por ejemplo, GMS, nitrato de sodio, fosfato disódico.
- Compre carnes de vaca, pollo, pavo o jamón que no hayan sido inyectadas con sodio o a las que se le hayan agregado cantidades bajas.

# Cómo cocinar recetas saludables

Muchas mujeres dicen que no se alimentan de forma saludable porque no saben cómo cocinar alimentos saludables. Les preocupa que a sus familias no les guste la comida si modifican una receta.

Usted **puede** cocinar alimentos que sean sabrosos y saludables. Y no le llevará mucho tiempo, ni le costará más dinero.

## Estas son algunas formas fáciles de preparar recetas saludables.

- Agregue ingredientes saludables a los alimentos comunes y las recetas favoritas. Por ejemplo: agregue verduras congeladas a las sopas, las pastas y la pizza; agregue frutas al cereal del desayuno.

## Reemplace un ingrediente menos saludable por uno más saludable.

Por ejemplo: leche descremada o con 1 % de grasa; caldo en lugar de salsa; dos claras de huevo en lugar de un huevo entero; sustituto del azúcar en lugar de azúcar; hierbas en lugar de sal; frutas secas en lugar de dulces o chocolate en los productos de panadería; arroz integral en lugar de arroz blanco.

## Reduzca o elimine un ingrediente menos saludable, si no es necesario.

Por ejemplo: mantequilla en los sándwiches; piel del pollo; queso en guisos y sándwiches; sal en alimentos y recetas.





## Intente cambiar una receta favorita

### En lugar de . . .

1 taza de leche entera

---

4 onzas de queso Cheddar

---

1 libra de carne molida  
(80 % magra)

### Pruebe

1 taza de leche sin grasa  
(descremada)

---

4 onzas de queso Cheddar con  
contenido reducido de grasa

---

1 libra de carne molida 95 %  
magra o 1 libra de carne de  
pavo molida o 1 libra de pollo

# Hambre

El hambre es un evento o factor desencadenante que puede dar lugar a elecciones de alimentos no saludables.

Existen DOS tipos de hambre . . .

## Hambre física

Es el hambre real que siente cuando su cuerpo necesita alimentos para obtener energía. Es posible que el estómago le duela o haga ruido, o que lo sienta vacío. Quizá le duela la cabeza o se sienta mareada. Si espera a tener mucha hambre, hará elecciones menos saludables.



## Hambre emocional

Esto ocurre cuando desea comer a causa de pensamientos, sentimientos, otras personas o eventos. Si come por motivos que no sean el hambre física, es posible que coma en exceso, o que consuma alimentos menos saludables cuando, en realidad, no tiene hambre.

Enumere algunos factores desencadenantes (sentimientos, pensamientos o eventos) que la impulsan a comer cuando, en realidad, no tiene hambre:

- 1.
- 2.
- 3.

## Cómo alimentarse de manera saludable fuera de casa

Comer fuera de casa puede ser riesgoso. Puede resultar difícil hacer elecciones saludables en restaurantes, plazas de comida, en el trabajo y en las casas de otras personas.

Estas son algunas sugerencias para que comer afuera sea menos riesgoso.

- Piense en lo que va a comer antes de llegar al lugar.
- Coma en un lugar que ofrezca opciones saludables. En muchos lugares, destacan los platos saludables de sus menús (por ejemplo, pueden usar un corazón u otro símbolo para mostrar una opción de alimento saludable).

### Busque palabras clave en el menú.

- **Coma con más frecuencia:** alimentos horneados, estofados, asados, a la parrilla, a las brasas, al vapor o salteados.
- **Coma con menos frecuencia (tienen más grasa):** alimentos gratinados, rebozados, empanados, con mantequilla, guisados, con salsa de queso, con crema, tostados, fritos, empalagosos, sofritos o al gratén.
- **Coma con menos frecuencia (tienen más sal):** alimentos ennegrecidos, con caldo, curados, encurtidos, curados con sal, con salsa de soja, con salsa teriyaki.

### Limite sus porciones (la cantidad de alimento que come).

- Pida un plato para niños o una porción para almuerzo.
- De inmediato, coloque la mitad de la comida en una caja para llevar.
- Pida un aperitivo como plato principal.
- No pida platos “de tamaño gigante” o “todo lo que desee.”
- Comparta su comida con alguien para ahorrar dinero y calorías.

### Pregunte cómo se prepara la comida y pida opciones más saludables.

- Pida que pongan las salsas, los aderezos y los condimentos a un lado.
- Pida verduras o ensaladas en lugar de papas fritas, aros de cebolla o ensalada de papas. Pida sándwiches de pan integral en lugar de una medialuna.

**Limite las calorías “vacías”** de las bebidas azucaradas (refrescos, Kool-Aid) o las bebidas alcohólicas (cerveza, vino).

# La salud es una elección

¡Felicitaciones! Ha elegido mejorar su salud y participar en el WISEWOMAN Healthy Eating Coaching Program (Programa de Entrenamiento de Salud sobre Alimentación Saludable de WISEWOMAN).

## Manténgase en el buen camino

Puede resultar difícil mantenerse en el buen camino una vez que finalizan las sesiones de entrenamiento de Be Wise. A continuación, se incluyen tres formas simples que pueden ayudarla a seguir mejorando su salud.

### 1. Piense en lo que hemos analizado.

¿Ha aprendido sobre las elecciones de alimentos saludables? ¿Ha aprendido cómo incluir la alimentación saludable en su vida? ¡No olvide todo esto!

### 2. Establezca nuevos objetivos.

Establezca nuevos objetivos para alimentarse de forma saludable una vez que haya alcanzado y mantenido su objetivo inicial. De este modo, siempre tendrá alguna meta por lograr.

### 3. ¿Qué debe hacer una vez que logra su objetivo en materia de alimentación saludable o actividad física?

Dese una recompensa. Al darse una recompensa, usted podrá:

- Disfrutar de su éxito.
- Divertirse más con las elecciones saludables.

Piense en algunas formas en las que podría recompensarse por haber cumplido sus objetivos.



Recompensas . . .

- 1.
- 2.
- 3.

### Haga cambios en su estilo de vida

Concéntrese en realizar cambios saludables que se adapten a su estilo de vida. No siempre hará elecciones saludables. Eso está bien. No permita que un error le haga **sentir** que no puede lograrlo. Usted **puede** lograrlo.



### Peso saludable: Una elección de estilo de vida

- Coma porciones más pequeñas. La mayoría de las personas comen más de lo que necesitan. Las porciones más pequeñas tienen menos calorías.
- **Reduzca el consumo de grasas.** Las grasas tienen más calorías que cualquier otro tipo de alimento. Si reduce el consumo de grasas, reducirá las calorías que ingiere.
- **Consuma menos calorías.** Lea las calorías en las etiquetas de los alimentos. Si come entre 300 y 500 calorías menos cada día, adelgazará a un ritmo saludable.
- Para lograrlo, puede comer porciones más pequeñas, consumir menos grasas, e ingerir más frutas y verduras. Además, anote lo que come, de modo que pueda contar las calorías que ingiere.
- **Coma despacio.** Preste atención a lo que come. Piense cuánta hambre tiene. Deje de comer cuando comience a sentirse llena.



## Sea un ejemplo de alimentación saludable

Sus familiares y amigos notarán que ha cambiado sus hábitos alimentarios.

- Comparta lo que ha aprendido. Hablar sobre la información que se ha analizado en las sesiones no solo reafirma sus conocimientos, sino que le brinda la oportunidad de enseñarles a los demás. .
  - \* Si tiene hijos, organice un juego en el que sus hijos tengan que nombrar el grupo de alimentos del que proviene un alimento determinado que están comiendo.
  - \* Desafíe a su pareja a comer una fruta o verdura diferente por semana.
  - \* Haga que aprender nuevos hábitos resulte divertido.
- Anímelos a seleccionar alimentos más saludables. Esto hará que le resulte más fácil seguir alimentándose de forma saludable y también ayudará a sus familiares a estar más saludables.
- Cuénteles que se siente mucho mejor.



### **Inquietud: “Lleva más tiempo comprar y cocinar alimentos saludables.”**

- No es necesario que compre en tiendas especiales para obtener alimentos saludables.
- Puede cocinar alimentos saludables de forma simple y rápida; algunos alimentos saludables no necesitan mucha cocción. Una batata o un camote pequeña se cocina en 5 a 10 minutos en el microondas, una ensalada es fácil de preparar, ¡y la fruta es la comida rápida original!



### **Inquietud: “La alimentación saludable es más costosa.”**

- Si elige con cuidado, la alimentación saludable no es más costosa.
- Las marcas de las tiendas generalmente son más baratas y ofrecen la misma calidad.
- Busque pan de trigo integral del día anterior o frutas y verduras de precio reducido (pero compre solo lo que consumirá rápidamente).
- Comer menos carne puede ayudarla a ahorrar dinero. Use frijoles o huevos, en lugar de carne, para preparar platos principales sabrosos y económicos.
- Las frutas y las verduras no tienen que ser frescas para ser saludables. Las frutas y verduras enlatadas o congeladas son buenas, pero esté atenta a la sal o el azúcar agregados.
- Vaya a un mercado de agricultores o a una granja donde pueda elegir las frutas y verduras.
- Cultive su propia huerta o únase a una huerta comunitaria (congele o enlata las frutas y verduras para consumirlas durante todo el año).
- Compre con un amigo o familiar y divida los paquetes grandes de alimentos cuando llegue a su casa.

### **Inquietud: “Tendré que dejar de comer mis alimentos favoritos.”**

- Puede comer cantidades más pequeñas con menos frecuencia.
- Aprenda formas más saludables de preparar sus alimentos favoritos.
- Pruebe algo diferente, ¡quizá se convierta en un nuevo favorito!

**Fechas y horas de las sesiones de entrenamiento sobre salud:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Mi sesión de seguimiento para hablar sobre mi progreso es:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Número de teléfono de contacto del asesor:**

\_\_\_\_\_









Wisconsin  
Department of Health Services

Division of Public Health  
P-00992S (06/2015)