



# COMER PARA VIVIR: UN MANUAL DE ALIMENTOS COMO MEDICINA

RECETAS Y  
CONSEJOS PARA  
UNA VIDA MÁS  
SALUDABLE



# TABLA DE CONTENIDO

|   |    |
|---|----|
| CONSEJOS PARA COMER MEJOR                         | 03 |
| COMPRAS DE COMESTIBLES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS  | 04 |
| PASTA CON GUISANTES                               | 05 |
| NABOS ASADOS SIMPLES                              | 06 |
| PURÉ DE BATATAS CARGADAS                          | 07 |
| ENSALADA DE SALMON ENLATADO                       | 08 |
| COL RIZADA CON CERDO                              | 09 |
| ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA                        | 10 |
| TACOS DE PAVO                                     | 11 |
| BERENJENA, QUESO Y TOMATE AL HORNO                | 12 |
| SARTÉN DE PAVO MOLIDO                             | 13 |
| CAZUELA DE POLLO FIESTA                           | 14 |
| FRIJOLES NEGROS Y ARROZ                           | 15 |
| COBA  | 16 |
| INFORMACIÓN SOBRE DIABETES Y PRESIÓN ARTERIAL     | 17 |
| REFERENCIA DE ALIMENTOS E INFORMACIÓN DE CONTACTO | 18 |

# CONSEJOS PARA COMER MEJOR

## USE UN PLATO DE 9 PULGADAS PARA PLANEAR SUS COMIDAS

- LLENE LA MITAD DE SU PLATO CON FRUTAS Y VERDURAS.
- LLENE 1/4 DE SU PLATO CON PROTEÍNA. EL POLLO A LA PARRILLA, EL PESCADO, LA CARNE MAGRA (SIN GRASA) DE RES O DE CERDO SON BUENAS OPCIONES.
- LLENE 1/4 DE SU PLATO CON PAN, ARROZ O PASTA INTEGRAL.



## USE LA "ESCALA DE HAMBRE" PARA SABER CUÁNDO COMER

- LA ESCALA DE HAMBRE PUEDE AYUDAR A EVITAR QUE USTED COMA EN EXCESO
- EMPIECE A COMER EN EL PUNTO NÚMERO 3
- DEJE DE COMER EN EL PUNTO NÚMERO 4

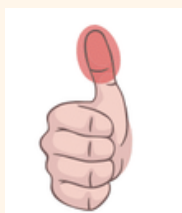


## USA TU MANO COMO UNA TAZA DE MEDIR

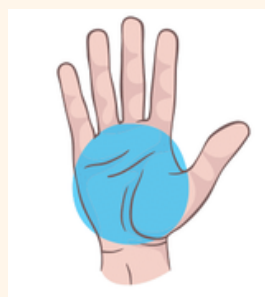


**MANO AHUECADA**  
1/2 TAZA DE PRETZELS,  
GALLETAS SALADAS,  
VEGETALES COCIDOS

**PUNTA DEL DEDO**  
1 CUCHARADITA DE MANTEQUILLA,  
MAYONESA, ACEITES



**PULGAR**  
1/2 CUCHARADA DE  
MANTEQUILLA DE MANÍ,  
QUESO, ADEREZO PARA  
ENSALADAS



**PALMERA**  
3-4 ONZAS, CARNE,  
PESCADO, AVES,  
PASTA, PAPAS



**PUÑO**  
1 TAZA DE FRUTAS FRESCAS,  
VEGETALES, CEREALES

# COMPRAS DE COMESTIBLES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS



## Diabetes

### GRANOS:

- CEREAL - AVENA NORMAL, CHEERIOS, ALL BRAN, FIBER ONE
- PAN - PAN INTEGRAL, CENTENO, TORTILLA INTEGRAL
- ARROZ/PASTA - ARROZ SALVAJE, CEBADA, ARROZ INTEGRAL, PASTA INTEGRAL

### FRUTA:

- FRUTA FRESCA - MANZANAS, BAYAS, CIRUELAS, DURAZNOS, PERAS, AGUACATE
- FRUTA ENLATADA - "EN 100% JUGO", "SIN AZÚCAR", "SIN AZÚCAR AÑADIDO"
- FRUTA SECA- ARÁNDANOS SIN AZÚCAR, CIRUELAS PASAS SIN AZÚCAR

### VERDURAS:

- VERDURAS FRESCAS - REPOLLO, PEPINO, VERDURAS DE HOJA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA, TOMATES
- VERDURAS ENLATADAS - "SIN SAL AÑADIDA", "BAJO EN SODIO", SIN SALSA NI PRECONDIMENTADA
- VERDURAS CONGELADAS - "SIN SAL AÑADIDA", "BAJO EN SODIO", SIN SALSA NI PRECONDIMENTADA

### PROTEÍNA:

- PROTEÍNA ANIMAL: 93/7 CARNE DE RES MOLIDA, POLLO O PAVO SIN PIEL, MARISCOS, CLARAS DE HUEVO
- PROTEÍNA VEGETAL - GARBANZOS, GUISANTES DE OJOS NEGROS, LENTEJAS
- PROTEÍNA ENLATADA - "SIN SAL AÑADIDA", "BAJO EN SODIO", SIN SALSA NI PRECONDIMENTADA
- LÁCTEOS - LECHE BAJA EN GRASA, QUESO BAJA EN GRASA, YOGUR BAJA EN AZÚCAR

## Hipertensión

### GRANOS:

- CEREAL - AVENA NORMAL, SÉMOLA SIMPLE, CREMA DE TRIGO
- PAN - PAN INTEGRAL, CENTENO, TORTILLA INTEGRAL, MUFFIN INGLÉS
- ARROZ/PASTA - QUINOA, ARROZ INTEGRAL, PASTA INTEGRAL, CUSCÚS

### FRUTA:

- FRUTA FRESCA - APPLES, BERRIES, AVOCADO, BANANAS
- FRUTA ENLATADA - "EN 100% JUGO", "SIN AZÚCAR", "SIN AZÚCAR AÑADIDO"
- FRUTA SECA- HIGOS SIN AZÚCAR, CIRUELAS PASAS SIN AZÚCAR, DÁTILES SIN AZÚCAR

### VERDURAS:

- VERDURAS FRESCAS -BRÓCOLI, CALABAZA BELLOTA, ZANAHORIAS, COLIFLOR, GUISANTES, NABO
- VERDURAS ENLATADAS -"SIN SAL AÑADIDA", "BAJO EN SODIO", SIN SALSA NI PRECONDIMENTADA
- VERDURAS CONGELADAS - "SIN SAL AÑADIDA", "BAJO EN SODIO", SIN SALSA NI PRECONDIMENTADA

### PROTEÍNA:

- PROTEÍNA ANIMAL: PAVO MOLIDO, PECHUGA DE POLLO SIN PIEL, PESCADO, CLARAS DE HUEVO
- PROTEÍNA VEGETAL: NUECES, MANTEQUILLA DE MANÍ, GUISANTES, FRIJOLES
- PROTEÍNA ENLATADA - "SIN SAL AÑADIDA", "BAJO EN SODIO", SIN SALSA NI PRECONDIMENTADA
- LÁCTEOS: LECHE BAJA EN GRASA, QUESO BAJA EN GRASA, YOGUR BAJA EN GRASA



# PASTA CON GUISANTES

## INGREDIENTES:

- 1 lata de guisantes
- 1 caja de pasta a elección
- 1/2 taza de queso parmesano
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite
- Sal y Pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES:

- En una olla grande, caliente el aceite y agrega los guisantes.
- Una vez que los guisantes estén calientes, agregue el caldo y lleve a ebullición. Añadir pasta.
- Drenar el líquido sobrante.
- Servir con queso parmesano, sal, y pimienta.



## INGREDIENTE DESTACADO: **GUISANTES**

### BENEFICIOS

- Los nutrientes en los guisantes ayudan a mantener sus ojos sanos
- Son ricos en fibra que ayuda con la digestión.
- Contienen vitamina C que apoya el sistema inmunológico.
- Son una gran fuente de proteínas de origen vegetal.



# NABOS ASADOS SIMPLES

## INGREDIENTES:

- 7 tazas de nabos pelados y cortados en trozos de 1 1/2 pulgada (alrededor de 6 medianos)
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cucharadita de sal
- pimienta negro
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- Una pizca generosa de ajo en polvo

## INSTRUCCIONES:

- Precaliente el horno a 425 grados F.
- Mezcle los nabos, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón grande. Extender sobre una bandeja para hornear grande con borde. Transferir al horno. Ase, revolviendo una o dos veces, durante 30 minutos.
- Mezcla el orégano, el tomillo y el ajo en un plato pequeño. Retire los nabos del horno. Espolvorea los nabos con la mezcla de hierbas y revuélvelos con una espátula para cubrirlos.
- Regrese al horno y ase, hasta que los nabos estén tiernos al pincharlos con un tenedor y se doren en algunas partes, unos 5 minutos más. Servir tibio.

## INGREDIENTE DESTACADO: NABOS

### BENEFICIOS

- Gran fuente de fibra
- Puede ayudar a controlar la presión arterial
- Reduce el riesgo de cáncer
- Similar a una papa



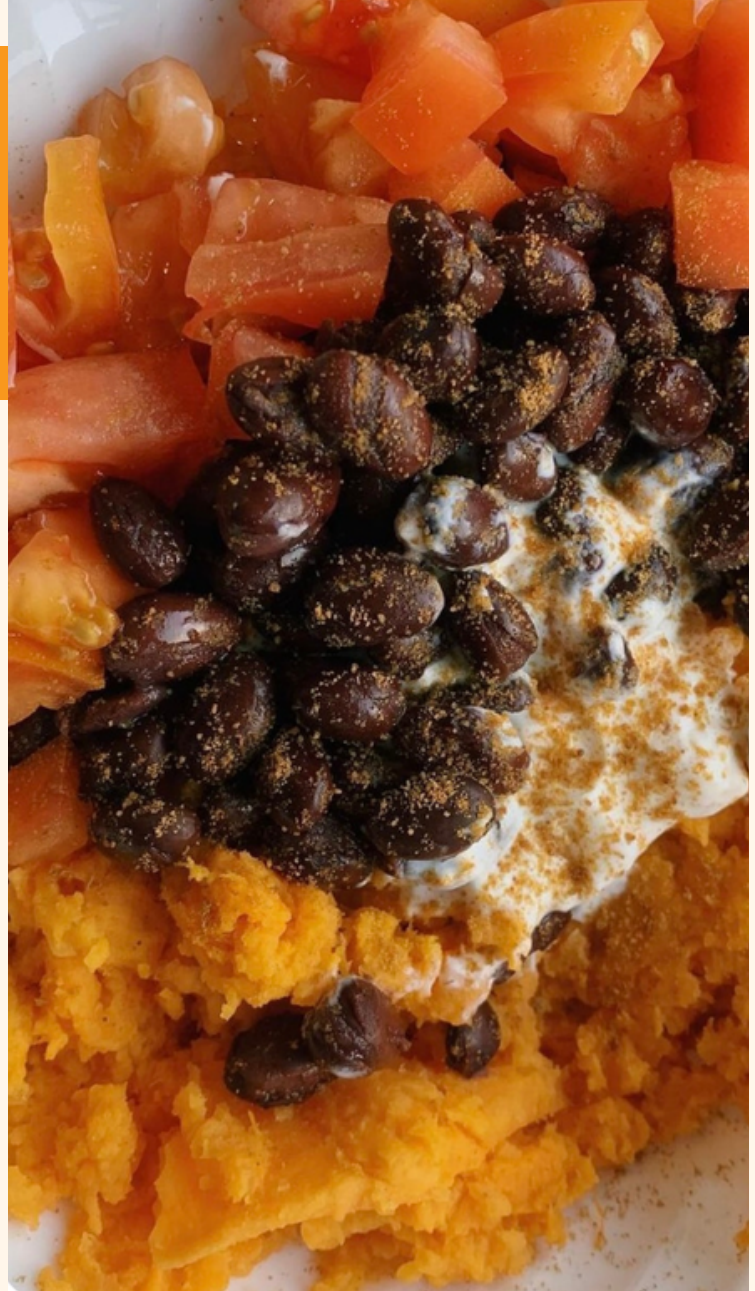
# PURÉ DE BATATAS CARGADAS

## INGREDIENTES

- 4 batatas
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negro
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 taza de tomates, cortados en cubitos
- 1 lata de frijoles negros

## INSTRUCCIONES:

- Lave las batatas con agua y use un tenedor para hacer una gran cantidad de agujeros en cada una.
- Cocine en el microondas durante 3 minutos, voltee los y luego cocine en el microondas durante otros 3 minutos. Dejar enfriar durante varios minutos antes de cortarlas.
- Corta las batatas y agrégalas a un tazón. Triture con un tenedor y luego agregue las especias.
- Por último, agregue la lata de frijoles negros y tomates.
- Opcional: agregue una cucharada de crema agria o yogur griego



## INGREDIENTE DESTACADO: BATATAS

### BENEFICIOS

- Rico en Vitamina A y Vitamina C
- Gran fuente de fibra
- Puede ayudar a aumentar la función cerebral y apoyar el sistema inmunológico
- Ayuda a mantener una vista saludable

# ENSALADA DE SALMON ENLATADO



## INGREDIENTES:

- 7.5 onzas de salmón enlatado
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{4}$  taza de mayonesa
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de salsa picante (opcional)
- $\frac{1}{4}$  taza de cebollín en rodajas finas parte verde

## INSTRUCCIONES:

- Escurrir el salmón. Transferir a un tazón pequeño. Desmenuce con un tenedor.
- Agregue la pimienta negra, la mayonesa, la mostaza Dijon y (si se usa) la salsa picante. Mezclar bien.
- Mezclar en cebolletas
- Sirva inmediatamente, o cubra y enfríe para permitir que los sabores se mezclen.

## INGREDIENTE DESTACADO: SALMÓN

### BENEFICIOS

- Alto contenido de Omega-3, que es bueno para la salud del cerebro
- Repleto de vitaminas
- Gran fuente de proteína
- Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón



# COL RIZADA CON CERDO

## INGREDIENTES :

- 10 onzas de col rizada, picada
- 1 lomo de cerdo pequeño, picado
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado

## INSTRUCCIONES:

- Encienda la estufa a fuego medio y agregue el lomo de cerdo picado a una olla.
- Dore la carne de cerdo hasta que haga jugos.
- Agregue los ingredientes restantes a la olla y llene suficiente agua para casi cubrir.
- Lleve a ebullición, reduzca a fuego lento y cocine, parcialmente cubierto, al menos hasta que esté tierno, aproximadamente 1 hora.
- Pruebe y ajuste con los condimentos sin sal que desee.



## INGREDIENTE DESTACADO: COL RIZADA

### BENEFICIOS

- Alto en vitamina K y vitamina C
- Úsalo como verduras para una ensalada
- Los tallos de Kale tienen mucha fibra buena
- Puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y cáncer.





# ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

## INGREDIENTES :

- 1 lata (3 oz) de atún claro, escurrido
- 1/4 taza de yogur griego bajo en grasa
- 1/2 taza de pepino, picado
- 1 manzana, picado
- 1 zanahoria mediana, picada
- 1/2 cebolla cabezona roja finamente picada
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 limón

## INSTRUCCIONES:

- En un tazón grande mezcla el pepino, la manzana, la cebolla roja, el perejil, el apio, y la zanahoria.
- Agrega el jugo del limon, el atún y el yogur griego. Ponlo aparte.
- Revuelva muy bien para combinar.
- Sirve sobre pan integral, en hojas de lechuga o sobre tostadas.

## INGREDIENTE DESTACADO: ATÚN ENLATADO

### BENEFICIOS

- Gran fuente de proteínas
- Se puede combinar con una ensalada, un sándwich o encima de arroz!
- Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón!
- Puedes saltarte el paso de cocción!

# TACOS DE PAVO

## INGREDIENTES :

- 1tbsp cooking oil
- 1 lb lean ground turkey
- 1 oz taco seasoning
- 28oz low sodium canned diced tomatoes
- 8 taco shells
- Salt and pepper to taste

## INSTRUCCIONES:

- Aceite y calentar el plato a medio alto.
- Agregue el pavo molido y agregue el condimento.
- Mezcle los tomates cortados en cubitos con el pavo completamente cocido.
- Arma tacos y agrega tus ingredientes favoritos



## INGREDIENTE DESTACADO: PAVO MOLIDO

### BENEFICIOS

- Gran fuente de proteínas.
- Alto en el mineral selenio que es bueno para la protección celular
- Bajo en grasas saturadas
- Puede ayudar a aumentar el colesterol HDL "bueno" en su cuerpo



# BERENJENA, QUESO Y TOMATE AL HORNO

## INGREDIENTES :

- Aceite en aerosol
- 1 berenjena grande, en rodajas
- 2 calabacines, cortados en cubitos
- 1 cebolla, picada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de agua
- 1.5 cucharaditas de ajo picado
- 1 lata de 28 onzas de salsa de tomate sin sal añadida
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa
- 1 taza de pan rallado simple o integral

## INSTRUCCIONES:

- Precaliente el horno a 375°F. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear grande y una fuente para hornear con aceite en aerosol.
- Coloque la berenjena, el calabacín y la cebolla en una sola capa en la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente con aceite en aerosol. Cubra con papel de aluminio. Hornear, tapado, durante 10 minutos. Retire la lámina. Hornee por 10 minutos.
- En una cacerola pequeña, caliente el aceite a fuego medio, revolviendo para cubrir el fondo. Cocine el agua y el ajo, 6 minutos.
- Agregue la salsa de tomate. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- En la fuente para horno, coloca en capas la mitad de la mezcla de tomate y ajo; la mitad de la berenjena, el calabacín y la cebolla; la mitad de la mozzarella; la mezcla restante de tomate y ajo; y el resto de berenjena, calabacín y cebolla. Espolvorea la mozzarella restante sobre todo. Cubra con las migas de pan.
- Hornear durante 30 a 45 minutos. Dejar enfriar durante 10 minutos.

## INGREDIENTE DESTACADO: BERENJENA

### BENEFICIOS

- Contribuye a un corazón sano
- Puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre
- Ayuda a controlar el peso
- Lleno de antioxidantes que ayudan a combatir enfermedades!



# SARTÉN DE PAVO MOLIDO

## INGREDIENTES :

- 1 libra de pavo molido magro
- 2 papas, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 2 zanahorias grandes
- 1 lata de guisantes (15 onzas)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo

## INSTRUCCIONES:

- Rocíe ligeramente una sartén ancha/profunda con aceite en aerosol, separe y cocine el pavo hasta que esté ligeramente dorado.
- Agregue las papas, las zanahorias y los guisantes (todos los guisantes en la lata y la mitad del líquido de la lata). Deseche el líquido restante de la lata de guisantes.
- Ahora agregue las especias y mezcle bien todos los ingredientes.
- Cocine la mezcla durante 10 minutos tapada, pero mezclando ocasionalmente, o hasta que todas las verduras estén blandas.
- Retirar del fuego, dejar cocinar unos minutos.
- ¡Servir y disfrutar!





# CAZUELA DE POLLO FIESTA

## INGREDIENTES :

- 2 tazas de pasta Rotini
- 1 taza de crema agria
- 1 lata de 15 oz de tomates con chiles verdes
- 1 lata de 15 oz de maíz, escurrido
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de pollo desmenuzado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 2 tazas de queso rallado

## INSTRUCCIONES:

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- Cocine y escurra la pasta según las instrucciones de la caja.
- En un tazón grande, mezcle la crema agria, los tomates cortados en cubitos, los frijoles, el maíz, el pollo y 1 taza de queso. Agregue la pasta cocida.
- Rocíe una fuente para hornear de 9x13 con spray antiadherente para cocinar. Vierta la mezcla de pasta en una fuente para hornear.
- Cubra con el queso rallado restante.
- Hornea durante 20 minutos o hasta que el queso se derrita por encima.

## BENEFICIOS

- Cargado con proteínas para ayudar a construir músculos fuertes y saludables.
- Los frijoles negros agregan fibra y podrían ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y disminuir la presión arterial
- El maíz es rico en vitamina C, que puede ayudar a prevenir el cáncer
- ¡Los tomates son una gran fuente de vitaminas y minerales para ayudarlo a mantenerse saludable!



# FRIJOLES NEGROS Y ARROZ

## INGREDIENTES :

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla, picada
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio, sin escurrir
- 1 lata de tomates guisados bajos en sodio
- 1.5 tazas de arroz integral
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano



## INSTRUCCIONES:

- Caliente el aceite a fuego medio-alto en una cacerola grande. Agrega la cebolla; cocine y revuelva hasta que estén tiernos. Agregue los frijoles, los tomates, el orégano y el ajo en polvo. Llevar a ebullición
- Agrega el arroz. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Alejar del calor. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

# COBA



## INGREDIENTES :

- 8 manzanas peladas y sin corazón (¡cualquier manzana sirve!)
- ½ cucharadita de canela
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón

## INGREDIENTE DESTACADO: MANZANAS

## INSTRUCCIONES:

- Pela y descorazona tus manzanas. El pelador y descorazonador de manzanas acelerará el proceso, pero también puedes cortar y descorazonar las manzanas con un cuchillo para pelar. Cortar las manzanas en trozos más pequeños.
- Combina las manzanas con canela en una olla. Agregar ½ taza de agua y llevar a ebullición.
- Reduzca el fuego y cubra. Cocine durante 25-30 minutos a fuego lento. Las manzanas se descompondrán pero seguirán siendo un poco gruesas.
- Retire del fuego y agregue el jugo de limón.
- Para un puré de manzana grueso, haga un puré con un machacador de papas o un tenedor. Servir tibio o frío.

## BENEFICIOS

- Alta fibra y antioxidantes
- Gran fuente de vitamina C.
- Variedades en temporada todo el año



# SOBRE LA DIABETES

## Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica en niños o adultos jóvenes. En estas personas, el cuerpo no produce suficiente insulina, una hormona que permite utilizar la glucosa (azúcar) en la sangre como fuente de energía. Algunas personas con diabetes tipo 1 necesitan medicamentos y otros tratamientos para mantenerse saludables.

### Diabetes tipo 1

#### El cuerpo no produce suficiente insulina

- Puede ocurrir a cualquier edad
- No hay manera de prevenirla

## Diabetes tipo 2

La forma más común de diabetes, Tipo 2, es una afección crónica o de larga duración que ocurre cuando el cuerpo no puede regular la cantidad de glucosa o azúcar en la sangre.

Esto sucede cuando su cuerpo no usa o produce suficiente insulina para controlar la forma en que nuestras células usan la glucosa como fuente de energía.

La diabetes tipo 2 puede causar problemas de salud graves como enfermedades del corazón, ceguera, insuficiencia renal, daño a los nervios y derrame cerebral.

### Diabetes tipo 2

#### El cuerpo no puede usar la insulina adecuadamente

- Puede comenzar a cualquier edad
- Se puede prevenir en la mayoría de los casos

## Cómo controlar la diabetes tipo 2

El control de la diabetes tipo 2 incluye:

- Consultar con su profesional de la salud
- Aprender sobre los carbohidratos, los azúcares y el control de las porciones
- Mantener una rutina de ejercicios
- Mantener un peso saludable
- Tomar mucha agua
- Controlar los niveles de estrés
- Tomar los medicamentos recetados
- Dejar de usar el tabaco



### Signos y síntomas

Orinar con mucha frecuencia

Aumento de la sed y el hambre

Sentir cansancio

Visión borrosa

Curación lenta de heridas y moretones

Hambre extrema o pérdida de peso

### Factores de riesgo

- Tener más de 45 años
- Antecedentes familiares
- Raza/grupo étnico
- Sobrepeso
- Poco o nada de ejercicio
- Diabetes durante el embarazo
- Consumo de tabaco

# SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL

## ¿Qué es la presión arterial?

Cuando su corazón late, bombea sangre en todo su cuerpo. Esto le da a su cuerpo la energía y el oxígeno que necesita. A medida que la sangre se mueve, presiona contra las paredes de los vasos sanguíneos. La fuerza que produce éste al empujar es su presión arterial.

## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta significa que la presión en sus arterias está más elevada de lo que debería. La presión arterial alta generalmente no causa signos ni síntomas. Mucha gente la padece por años sin saberlo. Puede causar ataques al corazón y derrames cerebrales. La presión arterial alta también se conoce como “hipertensión”. **La presión arterial alta afecta a 1 de cada 4 adultos.**

## ¿Qué significan mis números de la presión arterial?

**El número superior** (lectura sistólica) es la presión cuando el corazón está expulsando la sangre hacia todas las partes del cuerpo.

**El número inferior** (lectura diastólica) es la presión cuando el corazón está en reposo entre latidos.

## Cómo controlar su presión arterial:

- Revise su presión arterial y lleve un registro de forma rutinaria.
- Tome su medicamento según lo receta el médico.
- Consulte con su médico y averigüe con qué frecuencia debe establecer más citas médicas.
- Pregúntele a su médico acerca del peso ideal, la alimentación y el ejercicio.

USE LA SIGUIENTE TABLA PARA SABER ACERCA DE SU LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL:

## CATEGORÍA DE PRESIÓN SANGUÍNEA

|   |
|---|
| <b>Normal</b><br>Sistólica (número superior)<br><b>Menos de 120</b> y Diastólica (numero inferior)<br><b>Menos de 80</b>                                    |
| <b>Elevada</b><br>Sistólica (número superior)<br><b>120 - 129</b> y Diastólica (numero inferior)<br><b>Menos de 80</b>                                      |
| <b>Alta Presión Arterial</b><br>Hipertensión en etapa 1<br>Sistólica (número superior)<br><b>130 - 139</b> o Diastólica (numero inferior)<br><b>80 - 89</b> |

|   |
|---|
| <b>Alta Presión Arterial</b><br>Hipertensión en etapa 2<br>Sistólica (número superior)<br><b>140 o mayor</b> o Diastólica (numero inferior)<br><b>90 o mayor</b>                  |
| <b>Crisis Hipertensiva</b><br>Consulte con su médico inmediatamente<br>Sistólica (número superior)<br><b>Mayor de 180</b> y/o Diastólica (numero inferior)<br><b>Mayor de 120</b> |



# INFORMACIÓN DEL CONTACTO



[loavesandfishes.org/contact-us](mailto:loavesandfishes.org/contact-us)



[loavesandfishes.org](http://loavesandfishes.org)



## ¿Necesitas alimentos? Estamos para ayudar

Para visitar una despensa de Loaves & Fishes, debe tener una referencia hecha a su nombre (y para los miembros de su casa).

### Una referencia puede venir de:

- Latin American Coalition (se habla español) 980-320-3743
- pastor de la iglesia
- miembro del clero
- proveedor medico
- consejero de la escuela
- trabajador social
- Meck. Co agencia de servicios humanos
- El departamento de recursos humanos de su empleador

También puede registrarse para visitar un Pop Up Food Share para obtener productos frescos y otros alimentos. No se necesita identificación, referencia, documentos financieros, pero los participantes deberán registrarse. Para más detalles y para registrarse, visite [www.loavesandfishes.org/food-share](http://www.loavesandfishes.org/food-share)

### Para obtener más información sobre cómo obtener una referencia:

[www.loavesandfishes.org/get-help](http://www.loavesandfishes.org/get-help)

O puede llamar al Coordinador de Servicios Sociales de Loaves & Fishes al (704) 523-4333

## REFERENCIAS DE RECETA (R) E IMAGEN (I)

- Pasta with Peas (R & I) - <https://theclevermeal.com/pasta-with-peas/>
- Simple Roasted Turnips (R & I) - <https://www.healthyseasonalrecipes.com/roasted-turnips/>
- Loaded Mashed Sweet Potatoes (R&I) - Anna Duke, Dietetic Intern @ LFFT
- Canned Salmon Salad (R & I) - <https://healthyrecipesblogs.com/salmon-salad/>
- Roasted Kale with Pork (R & I) - <https://www.thehungryhutch.com/kale-greens-ham-hock-recipe-comfort-food/>
- Canned Tuna Salad with Apples (I) - <https://thecleanplatechef.com/2015/01/28/honeycrisp-apple-tuna-salad/>
- Turkey Tacos (R & I) - <https://www.myforkinglife.com/ground-turkey-tacos/>
- Eggplant Cheese and Tomato Bake (R & I) - <https://recipes.heart.org/en/recipes/eggplant-cheese--tomato-bake>
- Ground Turkey Skillet (R & I) - <https://leanmeankitchen.com/ground-turkey-with-carrots-peas-and-potatoes/>
- Fiesta Chicken Casserole (R & I) - <https://www.foodlovinfamily.com/fiesta-chicken-casserole/>
- Black Beans and Rice (I) - <https://www.americastestkitchen.com/recipes/11610-black-beans-and-rice>
- Applesauce (R & I) - <https://www.keepingthepeas.com/how-to-make-sugar-free-applesauce-3-methods/#recipe>