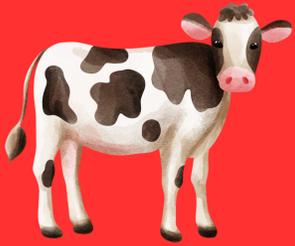




# CHATTING ABOUT HEALTH

## VACUNACIÓN: HECHOS, no FICCIÓN

Las vacunas protegen a las personas de enfermedades graves desde hace cientos de años



En 1796, se desarrolló la primera vacuna contra la viruela utilizando el virus de la viruela vacuna.

Las vacunas contra la gripe **NO PUEDEN** contagiarle la gripe



- Están hechos con virus muertos o debilitados que no pueden enfermarte.
- Los efectos secundarios pueden parecer síntomas de la gripe, pero en realidad son el sistema inmunológico que aprende a combatir el virus

Las vacunas **NO** causan autismo



Muchos estudios, incluyendo uno que incluyó a más de 600.000 personas y duró más de 10 años, no han encontrado evidencia de que las vacunas causen autismo.

La infección de sarampión puede causar daño cerebral y la muerte.



Gracias a las vacunas, los casos de sarampión han disminuido un 99%.

Obtenga más información sobre las enfermedades prevenibles con vacunas:  
<https://www.hhs.gov/letsgetreal/learn-about-childrens-vaccines/vaccine-preventable-diseases>





Una buena nutrición es esencial para personas de todas las edades. Es fundamental para:

- El crecimiento y el desarrollo cerebral de bebés y niños
- Embarazos sanos y seguros
- Envejecimiento saludable

## Consejos Para Tomar Decisiones Alimentarias Saludables

### Aumentar La Fibra



La fibra ayuda a mantener la salud digestiva, a sentirnos llenos por más tiempo, a controlar el azúcar en sangre y reduce los niveles de colesterol.

- Consuma verduras crudas
- Pruebe cereales integrales, como avena.
- Cubra el cereal con bayas, semillas de calabaza o almendras.
- Agregue frijoles o lentejas a una ensalada para darle textura y sabor.
- Disfrute de fruta fresca con una comida o como postre.

### Reemplazar Las Grasas Saturadas

Reemplazar las grasas saturadas con grasas insaturadas más saludables puede ayudar a proteger su corazón.



- Espolvoree nueces o semillas sobre las ensaladas en lugar de queso.
- Utilice frijoles o mariscos en lugar de carnes procesadas o con alto contenido de grasa.
- Pruebe aceite de canola, oliva, maní, cártamo, soja o girasol en lugar de mantequilla o margarina.
- Utilice productos lácteos bajos en grasa o sin grasa en lugar de versiones enteras.

### Come Una Variedad De Colores



### Limitar Los Azúcares Añadidos

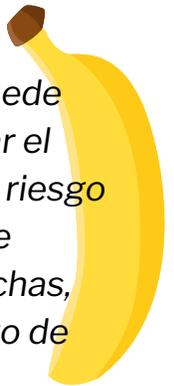
Demasiada azúcar agregada en su dieta puede contribuir al aumento de peso, la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.



- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Utilice frutas para endulzar cereales o yogur.
- Evite los almíbares aromatizados y la crema batida en su café.

### Agrega Más Potasio

No consumir suficiente potasio puede aumentar la presión arterial, agotar el calcio en los huesos y aumentar el riesgo de cálculos renales. Las fuentes de potasio incluyen plátanos, remolachas, habas, acelgas, jugo de ciruela, jugo de granada y jugo de naranja.



### Aumentar El Calcio Y Vitamina D

El calcio y la vitamina D son importantes para la salud ósea



- Cocine con espinacas, col rizada, bok choy, champiñones y raíz de taro.
- Busque alimentos fortificados con calcio y vitamina D, como bebidas de soya, yogur de soya, jugo de naranja y algunos cereales integrales.

<https://www.cdc.gov/nutrition/features/healthy-eating-tips.html>

