



## Debe saber su índice de masa corporal

IMC significa *índice de masa corporal*. El IMC es un indicador de la grasa corporal. Se basa en la estatura y el peso.

El IMC le ayuda a saber si su peso es saludable. Una persona con un IMC alto podría correr un riesgo más alto de tener problemas de salud como diabetes y enfermedades cardíacas.

Puede hallar una calculadora del IMC en [www.morehealth.org/imc](http://www.morehealth.org/imc).

## SÍNDROME METABÓLICO

# Gane la batalla contra su cintura

**T**iene esas libras indeseables alrededor de la cintura? Si es así, tome nota. Una cintura grande es una manera de terminar con el síndrome metabólico, una serie de problemas de salud que hacen que tenga un alto riesgo de desarrollar problemas de corazón y diabetes tipo 2 y de tener un derrame cerebral.

**¿Tiene 3 o más?** Si tiene 3 o más de estos problemas de salud, significa que tiene el síndrome metabólico:

- Una cintura grande (más de 40 pulgadas en los hombres o 35 pulgadas en las mujeres).
- Presión arterial alta.
- Nivel alto de azúcar en sangre.
- Niveles altos de triglicéridos.
- Colesterol HDL (el que es bueno) bajo.

También es más probable que contraiga el síndrome si no hace mucho ejercicio o si su organismo tiene problemas para utilizar la hormona insulina. (Nota: ponerse activo le ayuda a utilizar mejor la insulina.)

**Algunos buenos hábitos pueden ayudarlo.** Usted puede contribuir a prevenir o controlar el síndrome y reducir los riesgos para el corazón y de accidente cerebrovascular. Comience con cambios saludables como estos:

- **Controle su peso.** Pregúntele a su proveedor sobre el índice de masa corporal (IMC). Esa es la medida de la grasa corporal según su estatura y peso. Juntos pueden diseñar un plan para alcanzar un peso objetivo saludable.
- **Póngase activo.** Trate de caminar a un paso rápido o hacer otras actividades energéticas durante un mínimo de 150 minutos cada semana.
- **Coma bien.** Fíjese como objetivo comer alimentos que sean buenos para el corazón. Entre ellos se incluyen frutas, verduras y granos integrales. Y reduzca la cantidad de grasas saturadas.
- **Respire libre de humo.** Si fuma, dejarlo es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud.

Fuente: American Heart Association

## SU CINTURA

# Cambie para rebajar

**S**i la grasa se está acumulando en su cintura, es tiempo de repensar su dieta. ¿Por qué? La grasa abdominal lo expone a un riesgo más alto de contraer enfermedades, como la diabetes y la enfermedad del corazón.

Por supuesto, usted desea disfrutar de la comida. Y no desea pasar hambre. Entonces, cambie las comidas que

tienen alto contenido de azúcar y grasa por comidas con bajo contenido de azúcar y grasa que lo satisfagan. Las frutas y las comidas vegetarianas, los alimentos integrales y la leche o el yogur descremados son excelentes opciones.

Pruebe con estos cambios saludables para comenzar. Pronto se convertirá en un experto en el cambio.

En lugar de...	Pruebe...
<b>Desayuno</b>	
Donas o pasteles	Panecillos ingleses o tostadas integrales con mantequilla de maní natural o mermelada de frutas
Cereal azucarado	Cereal integral con bayas frescas o congeladas
<b>Almuerzo</b>	
Sopa cremosa	Sopa de vegetales con base de agua, con galletas integrales con bajo contenido de grasas
Papas fritas	Papas o batatas asadas
<b>Bocadillos</b>	
Galletas o patatas fritas	Una naranja, rábanos o palitos de zanahoria y apio
<b>Cena</b>	
Pizza con todos los ingredientes	Una porción de pizza vegetariana con queso
Carne molida regular	Carne baja en grasa, pavo o pechuga de pollo molida
<b>Postre</b>	
Torta o pastel	Ensalada de frutas frescas o enlatadas al natural con yogur de vainilla bajo en grasas y almendras tostadas
Helado	Uvas congeladas, sorbete o yogur helado con bajo contenido de grasa
<b>Bebidas</b>	
Gaseosas regulares	Agua mineral con limón o rodajas de lima, o ramilletes de menta
Bebida de café helado con crema batida o café con leche grande con jarabe	Café negro o café con leche pequeño con bajo contenido de grasa con poca azúcar o endulzante artificial

## EJERCICIO

### Escriba su propia receta para una mejor salud

A veces necesitamos una pastilla para mantenernos bien. Otras veces todo lo que necesitamos es un programa de entrenamiento.

De hecho, en ocasiones el ejercicio funciona tan bien como los medicamentos. A veces, funciona aún mejor.

Por ejemplo, si hace actividad física puede:

- **Aliviar el dolor de artritis.** Moverse parece reducir la inflamación. También le indica al cuerpo que libere sus propias sustancias químicas para combatir el dolor.

- **Ayudar a prevenir la diabetes.** El sobrepeso aumenta el riesgo de tener esta enfermedad. Las rutinas de entrenamiento ayudan a bajar de peso. También evitan volver a aumentar las libras bajadas.

- **Mejorar la salud de los huesos.**

Levante pesas. O camine. Estos movimientos hacen que los huesos soporten el peso del cuerpo, lo cual contribuye al fortalecimiento de los huesos.

- **Reducir las enfermedades cardíacas.** Los factores de riesgo incluyen presión arterial alta y colesterol alto. El ejercicio reduce los dos. También puede ayudarle a dejar de fumar y a controlar el estrés, otros 2 factores de riesgo de sufrir enfermedad del corazón.

- **Aliviar las preocupaciones y la depresión.** Caminar de manera rutinaria, o alguna actividad similar, hace milagros con estos problemas.

Hable con su médico sobre su nivel de estado físico. Pregúntele cómo puede mejorar su salud con el ejercicio.



## ¿Puede la meditación ayudarle bajar de peso?

**U**sted se mantiene activo y se alimenta bien, y eso le ha ayudado a bajar de peso. ¿Qué otra actividad podría ayudar? La meditación.

Con esta práctica, usted concentra su atención en encontrar la calma y la claridad. Esto puede contribuir a bajar la presión arterial. También puede ayudarle a controlar el estrés, un factor que impulsa a las personas a comer.

“Con frecuencia, muchas personas

suben de peso al intentar consolarse con comida”, dice Adam Perlman, MD, director ejecutivo de Duke Integrative Medicine.

No existen muchas investigaciones que demuestren que la meditación ayude a bajar de peso. Pero con seguridad podemos decir que la meditación contribuye a tomar mayor conciencia de los pensamientos y las acciones. Esto se aplica en relación con la comida. Por ejemplo, el análisis

de una investigación demostró que la meditación puede ayudar tanto con la alimentación en exceso como con la alimentación emocional.

### Procedimientos para meditar.

Casi todos los tipos de meditación tienen 4 elementos en común:

- Un lugar tranquilo.
- Una postura cómoda. Puede estar sentado, recostado o de pie.
- Concentración de la atención. Puede centrar su atención en una palabra o frase, en la respiración o en otra cosa.
- Una mente abierta. Continúe centrando su atención en aquello en lo que decida concentrarse.

La meditación requiere un compromiso de detenerse y mirar en su interior y a su alrededor, aun cuando solo tenga un momento para hacerlo, dice el autor Geneen Roth.

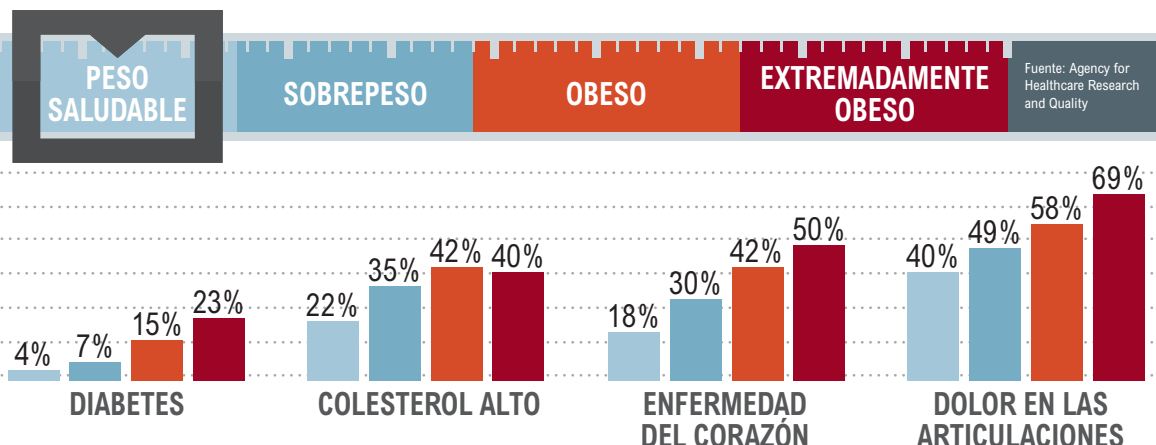
Trate de no esperar demasiado. Deje que las cosas fluyan sin emitir juicio alguno.

Como conclusión: La meditación no reemplaza la dieta, el ejercicio ni los consejos de su médico para bajar de peso y controlar la presión arterial. Pero puede contribuir a esos cambios positivos, siempre y cuando lo haga con paciencia y compromiso.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; www.webmd.com

## EL PESO y EL RIESGO DE ENFERMEDAD

Porcentajes aproximados de personas que comunican problemas de salud en cada categoría de peso



Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality



## Haga un regalo especial

### SEA DONANTE DE ÓRGANOS

**S**i pudiera salvar vidas, ¿lo haría? Usted puede hacerlo. Simplemente inscribese para convertirse en donante de órganos.

Podría salvar hasta 8 vidas. También podría ayudar a personas que necesitan tejido para recuperarse de quemaduras y otras lesiones. O a recuperar la visión o la audición.



#### Una necesidad generalizada.

Su regalo es extremadamente necesario. Cada día, en este país, unas 79 personas reciben un trasplante de órganos. Pero 18 personas mueren esperando un trasplante.

En este momento, existen más de 100,000 personas en listas de espera para recibir un riñón, un corazón, un

hígado, un pulmón o algún otro órgano. Otras necesitan tejidos, como piel, venas, válvulas del corazón, córneas y el oído medio.

#### No se quede afuera.

Existen muy pocos límites para quienes pueden ser donantes de órganos. La edad no

tiene importancia, pero los donantes menores de 18 años necesitan el consentimiento de sus padres. Muchos recién nacidos y personas en edad avanzada han salvado y mejorado vidas.

Existen algunos problemas médicos que podrían excluirlo como donante. Entre ellos el VIH o un cáncer cerebral con metástasis. Sin embargo, la mayoría de las personas pueden ser donantes.

**Inscribese.** Puede inscribirse para convertirse en donante de órganos en línea en [www.organdonor.gov](http://www.organdonor.gov). Haga clic en “Becoming a Donor” (Convertirse en Donante). Pero para cubrir todas las posibilidades, le recomendamos que:

- Muestre su decisión en su licencia de conducir, si es posible.
- Informe su decisión a su médico, familiares y amigos.
- Incluya la donación de órganos en su testamento y sus directivas anticipadas.

### ¡Administre el cuidado de su salud en línea!

¿Sabía que...? Usted puede comunicarse con su doctor de atención primaria (PCP) por Internet. El servicio *myccLink*\* es gratis para los miembros de Contra Costa Health Plan que van al Regional Medical Center & Clinics del Condado (CCRMC) para el cuidado de su salud.

Si usted es un miembro con un PCP del Condado, puede usar este servicio para:

- Hablar sobre su problema de

salud con su PCP y el equipo de atención primaria. (Nota: Este sistema no le permite comunicarse con especialistas.)

- Solicitar que le resurtan una receta.
- Obtener una copia digital de su “Resumen después de la visita”.
- Ver o cancelar citas.
- Obtener los resultados de los análisis y pruebas de laboratorio.

Usted puede hacer todo esto desde la computadora de su hogar o su teléfono inteligente. El sistema *myccLink* es seguro. Conserva su información privada de salud de



manera segura.

Registrarse es fácil. Llame al equipo de apoyo de *myccLink* a la línea gratuita **844-622-5465**. O bien, envíe un mensaje de correo electrónico a [mycclink.support@hsd.cccounty](mailto:mycclink.support@hsd.cccounty) para que le envíen un código de activación a su hogar.

**\*Nota: Este servicio no se ofrece a miembros que utilizan la Red de Proveedores de la Comunidad (CPN), cuyos proveedores utilizan sistemas diferentes.**

## 6 alimentos que bajan el colesterol

**E**s probable que usted ya conozca esta ecuación: LDL (colesterol malo) en exceso + HDL (colesterol bueno) insuficiente + triglicéridos (otra grasa en la sangre) altos = posibilidad de problemas de corazón.

¿Cómo puede cambiar esta ecuación

a su favor? Evite los alimentos con muchas grasas saturadas. Luego, agregue alimentos que puedan ayudar a equilibrar el colesterol. En el siguiente cuadro podrá ver qué es bueno, por qué es saludable para el corazón y cómo incorporarlo a su dieta:

Qué	Por qué	Cómo
<b>Aguacate</b>	Contiene ácidos grasos omega-3 y esteroles vegetales. Puede ayudar a bajar el colesterol y los triglicéridos.	Córtelo en cubos. Añádalo a ensaladas o batidos.
<b>Semillas de lino (molidas)</b>	Aportan omega-3, siempre y cuando las coma molidas, no enteras.	Espolvoréelas sobre el yogur de la mañana. O agregue un poco a su receta de panecillos favorita.
<b>Avena</b>	Este alimento para la mañana contiene betaglucano, un tipo de fibra soluble que ayuda a liberarse del exceso de colesterol.	¿No le gusta mucho en el desayuno? Prepare barritas horneadas saludables para tenerlas como refrigerio. Úsela en lugar del pan rallado en un rollo de carne de pavo molida.
<b>Aceite de oliva</b>	Tiene un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados, que ayudan a bajar el LDL y subir el HDL.	Agréguelo a las ensaladas. Úselo en platos horneados en lugar de mantequilla. O conviértalo en su aceite favorito para las verduras salteadas.
<b>Salmón (u otro pescado graso como el arenque, la trucha de lago, las sardinas y el atún)</b>	Sus ácidos grasos omega-3 pueden contribuir a bajar los niveles de triglicéridos.	Coma dos porciones de 4 onzas por semana, ya sea horneado, asado a la parrilla o a la plancha.
<b>Nueces</b>	Son una buena fuente de las grasas poliinsaturadas que pueden contribuir a bajar el colesterol en sangre y disminuir la producción de LDL en el organismo. También son una fuente vegetariana de omega-3.	Coma un puñado pequeño (unas 14 mitades) como refrigerio. O bien, píquelas y úselas sobre el pollo horneado o la acelga salteada.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association

## Controles de salud para los adultos

*LA BUENA SALUD COMIENZA CON LA DETECCIÓN Y LA PREVENCIÓN*

Solo un poco de tiempo. Eso es todo lo que demanda proteger su salud.

Tómese el tiempo necesario para consultar a su doctor de atención médica en visitas de detección y prevención. Esto le ayudará a detectar los problemas de salud de manera temprana. Hasta pueden detener algunos problemas antes de que comiencen.

Pregúntele a su doctor sobre los siguientes chequeos médicos. Él o ella le ayudarán a decidir cuáles necesita y cuándo.

### Para los hombres y las mujeres

Detección/ visita:	Cuándo:
<b>Presión arterial</b>	Anualmente. A partir de los 18 años.
<b>Índice de masa corporal</b>	En cada visita.
<b>Colesterol</b>	A partir de los 35 años para los hombres y los 45 para las mujeres.
<b>Cáncer colorrectal</b>	Comience a los 50 años. Continúe hasta los 75 años.
<b>Diabetes</b>	Hágase un análisis si su presión arterial es superior a 135/80 o si tiene sobrepeso.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; American Academy of Family Physicians; American Heart Association

## Adolescentes: puedes elegir una buena salud, desde hoy

Como adolescente, ya tienes edad suficiente para tomar más decisiones propias. Prepárate para un futuro saludable. Haz estas elecciones todos los días:

### 1. Verduras primero.

Las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales fundamentales. Por eso, come cada día:

- 5 porciones de verduras (½ taza cada una).

- 4 porciones de frutas (1 porción = 1 fruta mediana).

Para tener huesos fuertes, también necesitas 3 tazas de lácteos cada día. (½ pinta de leche cuenta como una taza.)

### 2. Mueve esos músculos.

Para alcanzar la hora (o más) de ejercicio que necesitas cada día,

mezcla y combina cosas como estas. Por 15 minutos:

- Anda en bicicleta. Trata de llegar a las 4 millas en ese tiempo.
- Sube escaleras.
- Salta la cuerda.

Por 30 minutos:

- Barre las hojas.
- Practica baloncesto.
- Sal a caminar.

### 3. Elige H<sub>2</sub>O.

En lugar de refrescos, bebe agua. Tu cintura te lo agradecerá.

### 4. Descansa y duerme.

Duerme entre 9 y 10 horas. Si duermes menos horas, puedes quedarte dormido en clase —o mientras conduces.

### 5. Llega sano y salvo.

Hablando de conducir: ¡nunca te



*Para un futuro saludable, elige opciones inteligentes hoy.*

subas si el conductor ha estado bebiendo!

### 6. Mantente lejos de estos peligros:

- Alcohol.
- Tabaco.
- Sexo sin protección.

### 7. Aplícate las vacunas.

Asegúrate de tener las 3 vacunas contra el VPH. Aplícate ambas dosis de la vacuna MCV4. ¿Pasarás tu primer año de la universidad en una residencia para

estudiantes? Vuelve a colocarte la vacuna MCV4 si te la pusieron antes de los 16 años. Y cada año, aplícate una vacuna contra la gripe.

### 8. Cuenta lo que te pasa.

Si te sientes triste a menudo o piensas en hacerte daño, habla con un consejero. Esta persona podría ayudarte a afrontar tus preocupaciones y disfrutar más de la vida.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Academy of Pediatrics; U.S. Department of Agriculture

## Inicie una conversación

### HABLE CON SUS HIJOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE NO FUMAR

Probablemente no esté presente para ayudarle a su hijo a decir que no cuando alguien le ofrezca un cigarrillo. Por eso es importante que hable con él con anticipación y con frecuencia sobre el hábito de fumar, para que lo evite antes de empezar.

La mayoría de los fumadores adquirieron el hábito antes de los 18 años. Pero los expertos recomiendan que hable con sus hijos sobre los peligros de

fumar mucho antes de eso. Y probablemente antes de lo que usted cree.

Con un niño en edad preescolar, podría comenzar diciendo algo tan simple como “Fumar es malo para tu cuerpo”.

Estas son algunas de las cosas que puede decir y hacer a medida que su hijo crece.

### Dígales lo que piensa.

Los niños con frecuencia se preguntan: “¿Qué le parecería a mamá y papá?” Por eso, debe asegurarse de que los niños conozcan su opinión. Ellos deben saber que usted no quiere que fumen porque los ama y no quiere que nada malo les suceda. Y que se sentirá muy decepcionado si fumarán.

### Demuestre con un ejemplo.

Los niños deben saber qué tan peligroso es fumar. Si conoce a alguna persona que haya muerto de una enfermedad relacionada con el tabaquismo, mencione lo que le sucedió a esa persona.

### Resalte el lado desagradable.

Es probable que a los niños no les preocupe enfermarse de cáncer de pulmón algún día. Pero lo que sí podría preocuparles es lo que les podría suceder ahora si fuman. Señale que la realidad de fumar es distinta de lo que se puede ver en los medios de comunicación sobre este hábito. Puede causar:

- Manchas en los dientes.
- Mal aliento.

- Tos persistente.

- Mal olor en la ropa y el cabello.

### Cree un lazo basado en la confianza y la comprensión.

Cuando los chicos sientan que pueden hablar con usted, es muy probable que le cuenten si se sienten presionados para fumar. Escuche lo que digan sus hijos sobre la vida de ellos. Conozca a sus amigos.

### Sea un buen ejemplo.

Cuando los padres fuman, hay más probabilidades de que los hijos fumen. Si fuma, deje de hacerlo. Hasta entonces, no permita que sus hijos lo vean fumar. Y no deje que nadie fume en su auto o en su hogar.

Fuentes: Campaign for Tobacco-Free Kids; U.S. Department of Health and Human Services



## JÓVENES ATLETAS

# Anímelos en el camino a la seguridad

Todos los chicos ganan cuando practican deportes. El tiempo de juego puede aportar un ejercicio saludable y divertido.

También puede mejorar la vida social de los niños.

Pero todos los deportes tienen riesgos. Como padre, usted puede trabajar con los entrenadores y con su joven atleta para ayudar a disminuir estos riesgos.

### ¿Dónde está el problema?

Con mucha frecuencia, los atletas jóvenes se ven limitados por:

- Esguinces o torceduras. Se trata de ligamentos, músculos o tendones dañados.
- Lesiones en las placas de crecimiento. Esto sucede cuando se dañan los tejidos en crecimiento de los extremos de los huesos largos de los niños.
- Lesiones por exceso de uso. Estas lesiones son causadas por movimientos repetidos que agotan y tensan los huesos y los tejidos suaves. Piense, por ejemplo, en los lanzamientos de béisbol. Estas lesiones son aún más frecuentes cuando los atletas no se toman tiempo de descanso de un deporte.

### Manténgalo fuera de la lista de lesionados.

La mayoría de las lesiones deportivas no son graves y con frecuencia se pueden evitar. Para ayudar a su hijo a anotar puntos en seguridad, pruebe lo siguiente:

### Haga preguntas.

Infórmese qué hace el programa de deportes de su hijo para evitar lesiones y responder a ellas. Podrían asegurarse de la buena condición física de los jugadores y la capacitación sobre seguridad para los entrenadores.

**Programe un examen físico.** Un examen médico antes de la temporada le ayudará a confirmar que su hijo está lo suficientemente sano como para jugar.

**Obtenga el equipo necesario.** Según el deporte, su hijo podría necesitar:

- Un casco.
- Protectores acolchados para el cuerpo.
- Protectores para la boca.
- Espinilleras.
- Protectores para los ojos.
- Calzado adecuado.

**Haga que juegue respetando las reglas.** Desde el fútbol americano hasta el balompié, muchos deportes tienen reglas para evitar las lesiones. Asegúrese de que su hijo conozca esas reglas y las respete.

**Combata al calor.** Dé a su hijo una botella de agua. Recuérdele que debe beber con frecuencia.

**No olvide el precalentamiento.** Insista que haga ejercicios de precalentamiento y de

enfriamiento en las prácticas y en los partidos.

**Déle bastante importancia a las contusiones.** En general, los jugadores con una contusión no deben volver al juego hasta que el médico los evalúe y les permita jugar.

**Recuérdale que debe descansar.** Los atletas necesitan descanso entre

temporadas y durante las prácticas y los partidos.

**Acostúmbrelo a hablar.** Enséñele a su hijo que debe decir si se siente mal o se lastimó. Y recuerde consultar al doctor de su hijo si sospecha de una lesión.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institutes of Health; Safe Kids Worldwide

## HPV

# Proteja a su hijo preadolescente o adolescente

¿Una vacuna que podría proteger a su hijo de cáncer en etapas posteriores de la vida?

Es la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés). Y hace sencillamente eso.

El HPV es un virus de transmisión sexual. Casi todo el mundo está expuesto al HPV en algún momento de su vida.

El HPV puede causar varios tipos de cáncer. Uno de los más frecuentes es el cáncer cervical.

Pero la vacuna contra el HPV puede ayudar a prevenir estos tipos de cáncer.

La vacuna ha demostrado ser segura y efectiva. Se administra en

una serie de 3 vacunas a lo largo de 6 meses.

### ¿QUIÉN LA NECESITA?

Los niños y niñas deben ser vacunados como a los 11 o 12 años de edad. Esa es la edad en la que el cuerpo responde mejor a la vacuna.

Pero los niños de más edad que no hayan sido vacunados siguen necesitando la vacuna. La vacuna es buena para varones de hasta 21 años y para hembras de hasta 26 años.

Si su hijo tiene 11 años o más, llame al consultorio de su proveedor para programar una visita. Hágales saber que desea que su hijo se vacune contra el HPV.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

# Dip de hummus saludable

Rinde 1¼ taza.

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 a 2 dientes de ajo finamente picados (o al gusto)
- 1 cucharada de pasta de sésamo
- 6 a 8 cucharadas de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 1 a 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- ½ cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Salsa picante (opcional)
- Páprika

## Preparación

■ En una licuadora o procesadora de alimentos, coloque los garbanzos, el ajo, la pasta de sésamo, el caldo o



agua, el jugo de limón y el aceite. Licue a velocidad alta hasta que la mezcla quede uniforme. Agregue sal, pimienta y salsa picante al gusto, si lo desea. ■ Coloque la mezcla en un tazón para servir. Espolvoree ligeramente con páprika. Sirva con verduras crudas cortadas y pan pita.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas. Cantidad por porción: 50 calorías; 2 g de grasa (menos de 1 g de grasa saturada); 7 g de carbohidratos; 2 g de proteína; 2 g de fibra dietética; 195 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



# Batido de mango

Rinde 4 porciones.

## Ingredientes

- 2 tazas de leche 1%
- 4 cucharadas de jugo de mango congelado (o 1 mango fresco sin semilla)
- 1 banana pequeña
- 2 cubitos de hielo

## Preparación

Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Licue hasta que la preparación se ponga espumosa. Sirva de inmediato.

Variaciones: En lugar de jugo de mango, pruebe con jugo de naranja, papaya o fresas.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: ¾ de taza. Cantidad por porción: 106 calorías, 2 g grasas totales, 1 g grasas saturadas, 5 mg colesterol, 63 mg sodio, 157 mg calcio, menos de 1 mg hierro.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services