

Healthy Eating: A Delicious Prescription for Better Blood Pressure

Alimentación Saludable: Una Receta Deliciosa Para Mejor Presión Arterial

August 28, 2019
28 de Agosto 2019



Introductions / *Introducciones*



- Partnership to conduct community-engaged research to improve the health and healthy aging of seniors at Carter Burden centers
- *Asociación para realizar investigaciones comprometidas con la comunidad para mejorar la salud y el envejecimiento saludable de las personas mayores en los centros Carter Burden*

Carter Burden Healthy Aging Pilot 2016-2018

Estudio Piloto del Envejecimiento Saludable en Carter Burden

Purpose: To gather information on the health of CBN seniors....

Propósito: *Recopilar información sobre la salud de las personas mayores de CBN.....*

Method: Pulse, Blood Pressure, Walk Test, Surveys on Health, Nutrition, and Social Factors etc.

Método: *Pulso, Presión Arterial, Prueba de Caminata, Encuestas de Salud, Nutrición y Factores Sociales, etc.*

Highlights/Resaltes:

- Enthusiastic enrollment of 218 seniors/ *Inscripción entusiasta = 218*
- 99% completed the study/ *99% completaron el estudio*
- An important finding about blood pressure/
Un resultado importante sobre la presión arterial....

What Is High Blood Pressure?

Blood pressure is the force of blood pushing against blood vessel walls. It is measured in millimeters of mercury (mm Hg).

High blood pressure (HBP) means the pressure in your arteries is higher than it should be. Another name for high blood pressure is hypertension.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mmHg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

CDC Vital Signs: Getting Blood Pressure Under Control (English)



Signos Vitales de los CDC: Control de la Presión Arterial (Español)



Why is High Blood Pressure Dangerous?

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

CONSEQUENCES of High Blood Pressure



High blood pressure is often the first domino in a chain or **"domino effect"** leading to devastating consequences, like:

STROKE
HBP can cause blood vessels in the brain to burst or clog more easily.

VISION LOSS
HBP can strain the vessels in the eyes.

HEART FAILURE
HBP can cause the heart to enlarge and fail to supply blood to the body.

HEART ATTACK
HBP damages arteries that can become blocked.

SEXUAL DYSFUNCTION
This can be erectile dysfunction in men or lower libido in women.

KIDNEY DISEASE/ FAILURE
HBP can damage the arteries around the kidneys and interfere with their ability to effectively filter blood.

A simple **blood pressure check** is the first step to preventing the "domino effect."

Learn more at heart.org/hbp.

CONSECUENCIAS de la presión arterial alta



La presión arterial alta es muchas veces la primer ficha del **"efecto dominó"** que tiene consecuencias devastadoras, como:

DERRAME CEREBRAL
La presión arterial alta puede causar que los vasos sanguíneos en el cerebro estallen o se obstruyan más fácilmente.

PÉRDIDA DE LA VISTA
La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos en los ojos.

INSUFICIENCIA CARDÍACA
La presión arterial alta puede causar que el corazón se agrande y que deje de abastecer sangre al cuerpo.

ATAQUE CARDÍACO
La presión arterial alta daña las arterias y puede bloquearlas.

DISFUNCIÓN SEXUAL
Puede ser disfunción eréctil en los hombres o menor deseo sexual en las mujeres.

ENFERMEDAD/ INSUFICIENCIA RENAL
La presión arterial alta puede dañar las arterias alrededor de los riñones e interferir con su capacidad de filtrar sangre eficazmente.

Un sencillo chequeo de la **presión arterial** es el primer paso para prevenir el "efecto dominó".

Más información en heart.org/hbp.

Blood Pressure Categories



BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 – 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 – 139	or	80 – 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels

Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels

Carter Burden Healthy Aging Pilot

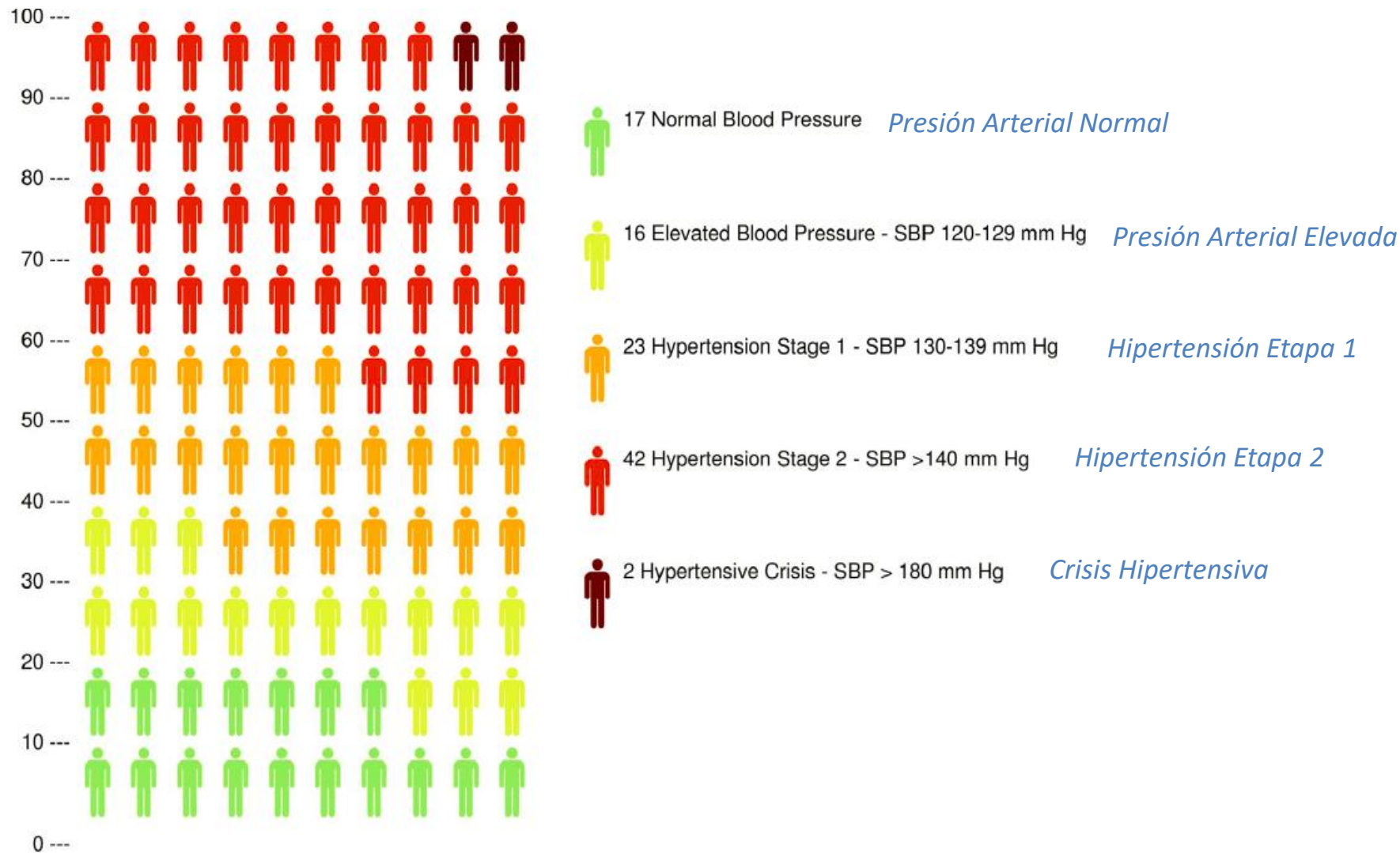
Estudio Piloto del Envejecimiento Saludable en Carter Burden

An important finding about blood pressure/

Un resultado importante sobre la presión arterial....

Blood Pressure in CBN Pilot Population (n=217)

Presión arterial en la población piloto de CBN (n = 217)



Discussion

Discusión

- New grant to support Healthy Eating

Nueva beca para apoyar la alimentación saludable

- New project involving healthier menu

Nuevo proyecto que involucra un menú más saludable

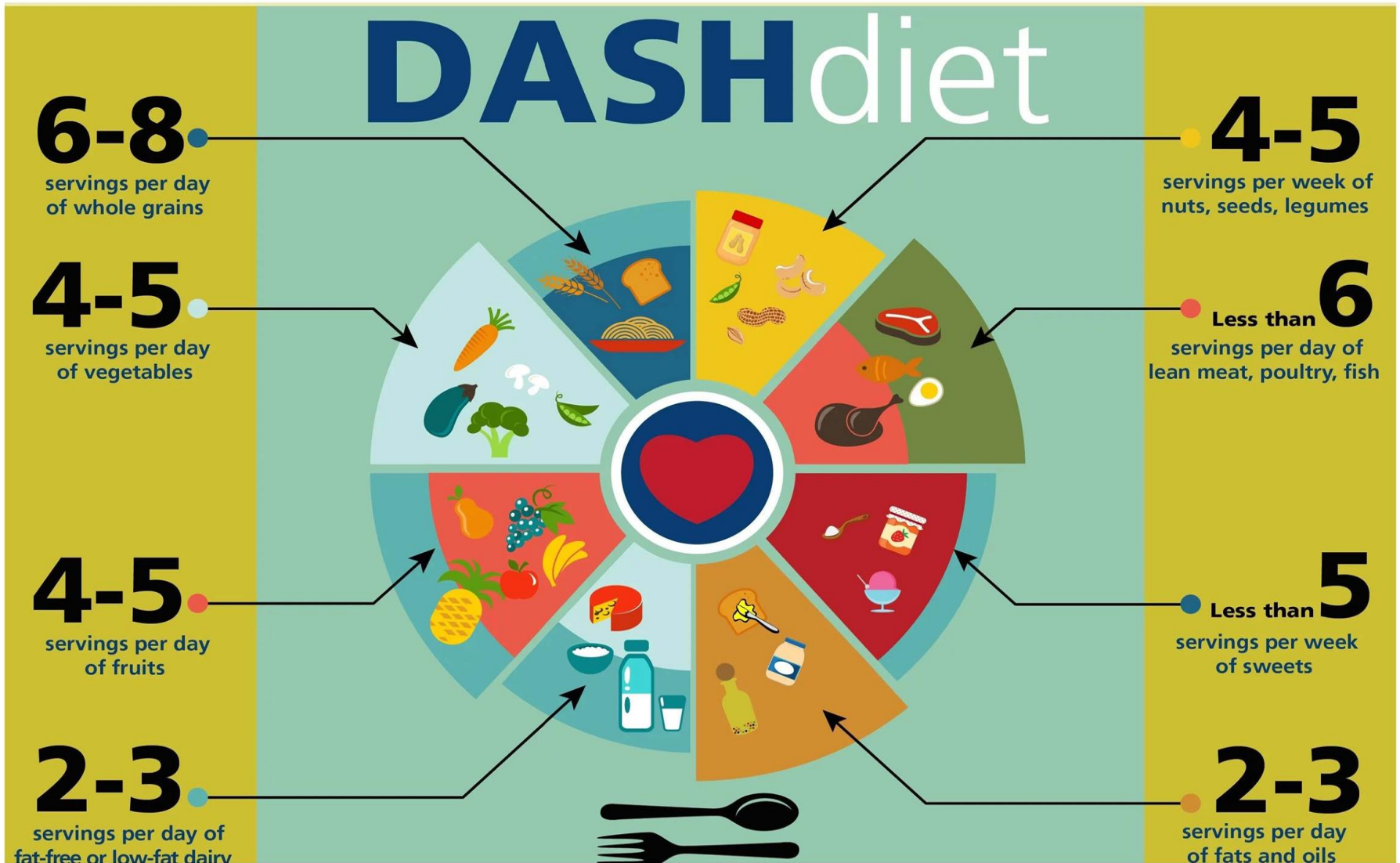
- In the meantime, seeking your input on new recipes and FLAVOR!

¡Mientras tanto, buscamos su opinión sobre las nuevas recetas y su SABOR!

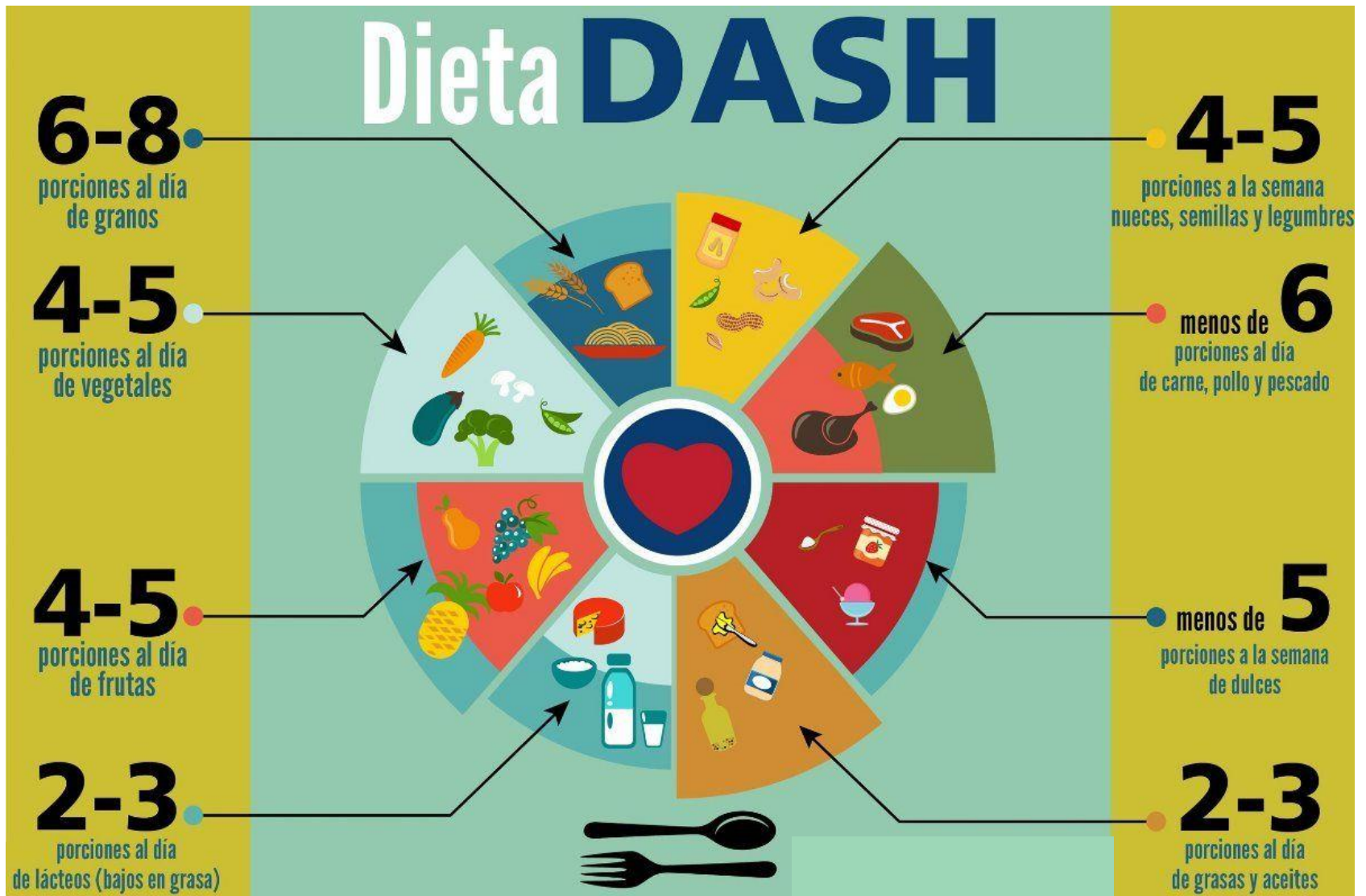
- Strategies for delivering content in multilingual settings

Estrategias para entregar contenido en lugares multilingües

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)



Enfoques Dietéticos Para Detener la Hipertensión (DASH)

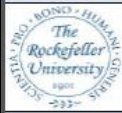


How the menus will change?.....

¿Cómo cambiarán los menús?.....

- More fruits
Más frutas
- More vegetables
Más vegetales
- Replace simple starches with higher fiber options
Reemplaza los almidones simples con opciones altas en fibra
- Add seeds and legumes
Añade semillas y legumbres
- Less added sugar
Menos azúcar añadida
- More healthful fats and oils
Más grasas y aceites saludables
- More flavor (herbs and spices)
Más sabor (hierbas y especias)





Embedding
research
into daily
life...

**Can the new menu
lower blood pressure?**
Join a health study to find out!

Who Can Join?

- 60 years or older
- Eat 4 or more meals a week at Covello or Luncheon Club
- You have been eating here for more than 3 months

What is involved?

- **Free** Blood pressure and pulse checks
- Surveys (we can help you read them)
- 3-4 classes (nutrition, blood pressure checks etc.)
- You check your blood pressure at home
- **Cash and Raffles!**

Call XXX 212-XXX-XXXX!

Open to English & Spanish speakers!

CARTER BURDEN/ LUNCHEON CLUB & SENIOR PROGRAM

351 East 74 Street
New York, NY 10021
Carterburdennetwork.org

212-535-5235
Open: Mon – Fri, 9 AM – 5 PM
Sat – Sun, Closed

cbn carter
burden
network
leading the way in aging services

Partially funded by the NYC Department for the Aging

Incorporar la investigación en la vida diaria ...



¿Puede el nuevo menú bajar la presión arterial?

!Participe en un estudio de salud para descubrirlo!

¿Quien puede participar?

- 60 años o más
- Come 4 o más comidas a la semana en Covello o Luncheon Club
- Ha estado comiendo aquí por más de 3 meses

¿Que esta involucrado?

- Chequeos de presión arterial y pulso **gratuitos**
- Encuestas (podemos ayudarle a leerlas)
- Clases (nutrición, como medir la presión etc.)
- Usted chequea su presión arterial en casa
- **¡Dinero en efectivo y rifas!**

¡Llame XXX 212-XXX-XXXX!

¡Para Hablantes de Español y Ingles!

CARTER BURDEN/ LUNCHEON CLUB & SENIOR PROGRAM

351 East 74 Street

New York, NY 10021

Carterburdennetwork.org

212-535-5235

Open: Mon – Fri, 9 AM – 5 PM

Sat – Sun, Closed

cbn carter
burden
network
leading the way in aging services

Partially funded by the NYC Department for the Aging

Why participate in research?

¿Por qué participar en la investigación?

- Voluntary
Voluntario
- Forms a partnership
Forma una colaboración
- Need volunteers to inform the research
Necesitamos voluntarios para informar la investigación
- Advance science
Avanza la ciencia
- Advance health
Avanza la salud
- Potential benefits to health
Beneficios potenciales para la salud
- It might be fun
Puede ser divertido

How to find out more?.....

¿Cómo aprender más?

- We will be in the 2nd floor and the overflow room (near the cafeteria) today to provide information, sign up, or arrange for a later discussion
- *Estaremos en el 2^{do} piso y la sala de desbordamiento (overflow room- cerca de la cafetería) hoy para proveer más información, inscribirlo u organizar una discusión después.*
- At other times, contact Clewert for information and/or to sign up:
- *En otros momentos, comuníquese con Clewert para obtener información y / o inscribirse:*

212 423-9665 ext. 445 or sylvesterc@carterburdennetwork.org

Nutrition Workshop

Taller de Nutrición

The Rockefeller University Bionutrition Core

*El Grupo de Bionutrición de la Universidad
Rockefeller*

Eating Well on a Budget



Alimentarse Bien Con Un Presupuesto





459027539





Nutrition Facts

Serving Size 29 g

Servings Per Container About 19

Amount Per Serving

Calories 110

% Daily Value

Total Fat 1g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 0g

Monounsaturated Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 6%

Total Carbohydrate 25g 8%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 10g

Protein 2g

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



Nutrition Facts

Serving Size 8.0 fl oz

Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 90

% Daily Value

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 10mg **0%**

Total Carbohydrate 25g **8%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 24g

Protein 0g

Percent Daily Values are based on a
2,000 calorie diet.



Nutrition Facts

Serving Size 8.00 fl oz

Servings Per Container 16

Amount Per Serving

Calories 50

% Daily Value

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 14g **5%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 14g

Protein 0g

Percent Daily Values are based on a
2,000 calorie diet.



Nutrition Facts

Serving Size 15.2 FL OZ

Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 290

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 68g	23%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 57g	

Protein 2g

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.