Comer de manera saludable y llevar una vida activa

Juego de herramientas para educadores comunitarios

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES del CAMBIO™

Índice

I. La introducción - Bienvenido 1

II. Siga las recomendaciones de MiPlato 2-5

Folletos:

II.A Las hojas para colorear de MiPlato

II.B MiPlato, MisLogros: Hágalo suyo

II.C Cómo preparar platos saludables, 10 consejos

III. Haga que la mitad de su plato consista en frutas y verduras 6-9

Folletos:

III.A Número de tazas de frutas y verduras que se recomienda comer a los adultos

III.B ¿Qué hay en una taza?

III.C Tabla de registro de frutas y verduras

III.D Mi plan de comidas

III.E ¡Dele energía a su cuerpo con frutas y verduras!

IV. Elija bebidas saludables 10-17

Folletos:

IV.A Elija MiPlato

IV.B ¡Muéstrame el azúcar!

IV.C Elija mejor las bebidas que toma

IV.D Tarjeta de la receta *Brisa de pepino y menta*

IV.E Cómo calcular cuánta azúcar hay en un envase

IV.F Tarjetas de etiqueta de bebidas

IV.G ¿Cuánta azúcar?

V. Reduzca su consumo de sal y sodio 18-22

Folletos:

V.A ¿Cuánto sodio hay en ese paquete?

V.B Contenido de sodio en un menú diario de muestra

V.C La sal y el sodio 10 consejos para ayudarlo a reducirlos

V.D Use estos condimentos en lugar de sal

VI. Póngase en movimiento 23-26

Folletos:

VI.A Cómo tomar el pulso

VI.B Guía de actividades físicas para estadounidenses Recomendaciones

VI.C Programa de actividad física

VII. Fomente el consumo de frutas y verduras y la actividad física 27-31

Folletos:

VII.A Pasos para fomentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física en su comunidad

VII.B Valoración de la comunidad en cuanto a las frutas y verduras

VII.C Valoración de la comunidad en cuanto a la actividad física

VII.D Lista para comprobar qué tan fácil es recorrer la comunidad a pie

VIII. Pasos para hacer demostraciones y dar muestras de comida (lección opcional) 32-34

CDPH California Department of PublicHealth

CAMPEONES del CAMBIO™

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección I:
La introducción - Bienvenido

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

¡Bienvenido al Juego de herramientas para educadores comunitarios sobre comer saludable y llevar una vida activa!

Este *Juego de herramientas para instructores comunitarios sobre cómo comer de manera saludable y llevar una vida activa* fue elaborado por la *Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad* del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health) para que usted y otros educadores comunitarios puedan enseñar fácilmente a los adultos de bajos ingresos cómo comer sanamente, lo cual incluye comer las cantidades de frutas y verduras recomendadas y hacer actividad física todos los días. Este juego de herramientas, que es una adaptación *de la Caja de herramientas para educadores comunitarios sobre frutas, verduras y actividad física*, está disponible en inglés, español, chino, hmong y vietnamita.

LOS PLANES DE LECCIONES SON FÁCILES DE USAR Y FUERON DISEÑADOS CON EL PROPÓSITO DE:

- aumentar el nivel de concienciación y conocimientos sobre las recomendaciones de comer de manera saludable y hacer actividad física
- desarrollar confianza en uno mismo y las habilidades necesarias para que sea más fácil seguir las recomendaciones
- fortalecer el apoyo social de la familia, los amigos y los vecinos en relación con estos hábitos
- dar a los adultos las herramientas necesarias para proponer cambios que fomenten que haya más y mejores oportunidades de comer de manera saludable y hacer actividad física en la comunidad

ALGUNOS DE LOS TEMAS QUE INCLUYE EL JUEGO DE HERRAMIENTAS SON:

- Siga las recomendaciones de MiPlato
- Haga que la mitad de su plato consista en frutas y verduras
- Elija bebidas saludables
- Reduzca su consumo de sal y sodio
- Póngase en movimiento
- Fomente el consumo de frutas y verduras y la actividad física
- Pasos para hacer demostraciones y dar muestras de comida (lección opcional)

CADA LECCIÓN TIENE:

- objetivos de aprendizaje
- una lista de los materiales necesarios y los opcionales
- instrucciones paso por paso
- ideas de refuerzo

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección II:
Siga las recomendaciones de MiPlato

CDPH
California Department of
PublicHealth

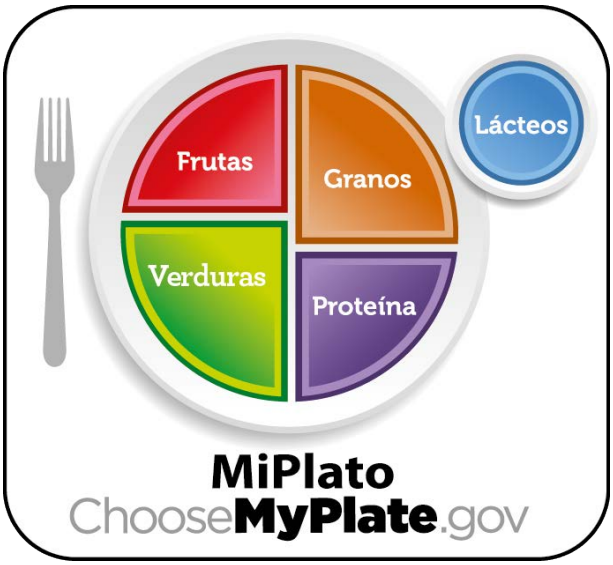
CAMPEONES
del CAMBIO™

Siga las recomendaciones de MiPlato

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Mencionar tres beneficios para su salud de alimentarse con comida saludable.
- Identificar los grupos de alimentos para preparar un plato saludable.
- Evaluar sus patrones de alimentación actuales y compararlos con las recomendaciones de MiPlato.
- Planificar una comida de acuerdo con las recomendaciones de MiPlato.



MATERIALES

- hoja de registro
- etiquetas para los nombres (opcionales)
- pizarrón blanco o rotafolio
- juego de marcadores para anotar las preguntas de la plática
- platos de papel de 12, 9 y 7 pulgadas
- juego de tazas medidoras para facilitar la planificación del menú
- lápices o plumas

FOLLETOS

- *Hojas para colorear de MiPlato, 2 copias impresas por ambos lados*
- *MiPlato, MisLogros: Hacerlo suyo*
- *Cómo preparar platillos saludables*

California Department of Public Health #300475 Ver 07/16

PREPARACIÓN

1. Revisar el plan de la lección y los folletos.
2. Prepararse para explicar y aplicar la información de la lección.
3. Localizar un salón en el que haya suficiente espacio para todos los participantes.
4. Preparar las hojas de registro y las etiquetas para los nombres (opcionales).
5. Sacar copias de los folletos para los participantes.
6. Colocar el cartel de MiPlato, MisLogros: Hacerla suya.
7. Montar el rotafolio o el pizarrón blanco para anotar las respuestas de la plática.

ACTIVIDAD INTRODUCTORIA: ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE COMER DE MANERA SALUDABLE?

1. Preséntese e informe a los participantes que hoy platicarán acerca de las recomendaciones para comer de manera saludable utilizando MiPlato como guía.
2. Explique los objetivos de la lección.
3. Haga que los participantes platiquen en parejas acerca de los beneficios de comer de manera saludable que han escuchado o que han sentido.
4. Pida a los participantes que compartan sus respuestas con el grupo. Escuche las respuestas y escríbalas en el rotafolio o en el pizarrón blanco. Si no se menciona, agregue que comer de manera saludable contribuye a:
   - mejorar la salud
   - mejorar la salud de los dientes
   - reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y alta presión de la sangre
   - mantener un peso saludable
5. A continuación, pregunte a los participantes qué han escuchado acerca de MiPlato y anote sus respuestas en el rotafolio o en el pizarrón blanco.

Nota para el instructor

Como instructor, hacer que los participantes hablen de los beneficios de comer de manera saludable le ayuda a entender qué es importante para ellos, y a ellos les permite concentrarse en el tema de la lección.

ACTIVIDAD: GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Pida a tres voluntarios que cada uno mencione los alimentos que comieron en una comida: desayuno, almuerzo o cena. Escriba los alimentos en el rotafolio o en el pizarrón blanco.
2. Con la ayuda del cartel de MiPlato, MisLogros: Hacerlo suyo, revise las secciones de MiPlato, destacando los alimentos que se incluyen en cada sección, haciendo énfasis en que cada grupo de alimentos contribuye de manera importante a la salud general.
3. Con la ayuda del cartel de MiPlato, MisLogros: Hacerlo suyo, señale uno de los grupos de alimentos y pida al grupo que identifique los alimentos de las comidas de los voluntarios que pertenezcan a ese grupo de alimentos.
4. Repita el ejercicio con cada grupo de alimentos, corrija o aclare la clasificación si es necesario.

Nota para el instructor

Pedir a los participantes que describan sus comidas hace que resalten las diferencias culturales y familiares y hace que la lección sea más pertinente para todos.

ACTIVIDAD: ¿QUÉ TAMAÑO DE PLATO USA?

1. Revise la recomendación de MiPlato, MisLogros: Hacerlo suyo para comer menos en general y mencione que una manera de lograr esto es reducir las porciones que se come.
2. Muestre a los participantes los diferentes tamaños de platos. Explique que los tamaños de platos para adultos pueden disminuir de 12 a 9 pulgadas, y los de los niños de 9 a 7 pulgadas. Muestre en las mesas una variedad de distintos tipos y tamaños de platos y tazones.
3. Pida a los participantes que describan los tipos y tamaños de platos y tazones que usan comúnmente.

ACTIVIDAD: ¿QUÉ HAY EN SU PLATO?

1. Reparta las *Hojas para colorear MiPlato* y pida a los participantes que registren (con palabras o dibujos) su comida más reciente en uno de los lados. Si es necesario, reparta plumas o lápices.
2. Reparta el folleto *MiPlato, MisLogros: Hacerla suya.* Revise las hojas con los participantes y pongan atención especial en las cantidades diarias recomendadas.
3. Pida a los participantes que observen las diferencias entre su comida y las recomendaciones de MiPlato. ¿En su comida faltó algún grupo de alimentos?Los participantes deben observar si sus comidas siguen estas recomendaciones:
   - Hacer que la mitad de su plato consista en frutas y verduras.
   - Hacer que la cuarta parte de su plato consista en proteína baja en grasa.
   - Hacer que la cuarta parte de su plato consista en granos y preferir los granos integrales.
   - Elegir productos lácteos bajos en grasa o sin ella.

4. Pida a algunos voluntarios que hablen de las diferencias entre su comida y las recomendaciones. ¿Qué grupos de alimentos no incluyeron? Escriba las respuestas en el rotafolio o en el pizarrón blanco. Pida a los participantes que hagan sugerencias para añadir los grupos que faltaron.

5. Pida a los participantes que planifiquen su siguiente comida y escriban o dibujen los alimentos de cada grupo en el otro lado de la hoja para colorear, y que se concentren en las áreas que les fallaron en la primera comida. Cuando terminen, pida a los participantes que hablen del resultado con un compañero que esté cerca de ellos.

ACTIVIDAD: PLATILLOS MIXTOS CON LAS RECOMENDACIONES DE MIPLATO

1. Pida a los participantes que den ejemplos de platillos mixtos comunes.

2. Revise cómo usar MiPlato con platillos mixtos como sopas, guisados, alimentos salteados, guisos, tacos, pizza, etc. Revise algunos de los platillos mixtos mencionados por los participantes para asegurarse de que entienden cómo aplicar las recomendaciones de MiPlato a varios tipos de comidas.

ACTIVIDAD: REVISIÓN, EVALUACIÓN Y SIGUIENTES PASOS INDIVIDUALES

1. Pida a los participantes que hablen de cómo pueden modificar sus patrones de cocina actual para seguir las recomendaciones de MiPlato. Si es necesario, mencione algunos ejemplos para comenzar la plática.

2. Pregunte qué dudas tienen los participantes acerca de MiPlato y cómo puede ayudarles esta herramienta a planificar comidas saludables. Resuelva todas las dudas. Refiera a los participantes al sitio web de **ChooseMyPlate.gov** para obtener más recursos y consejos. Ofrezca a los participantes la hoja de consejos *Build a Healthy Meal (Cómo preparar platillos saludables)* para que la tomen si lo desean.

3. Haga una evaluación grupal de la clase, en la que pida a los participantes que respondan las siguientes preguntas:
   - ¿Qué beneficios personales representa comer alimentos saludables?
   - ¿Cuáles son los grupos de alimentos en MiPlato?
   - ¿Qué aprendieron hoy que sea nuevo para ustedes?
   - ¿Qué cambios planean hacer a partir de la clase de hoy?

Agradezca a los participantes por asistir a la clase de hoy y aprender más sobre cómo usar MiPlato para planificar comidas saludables para sus familias.

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

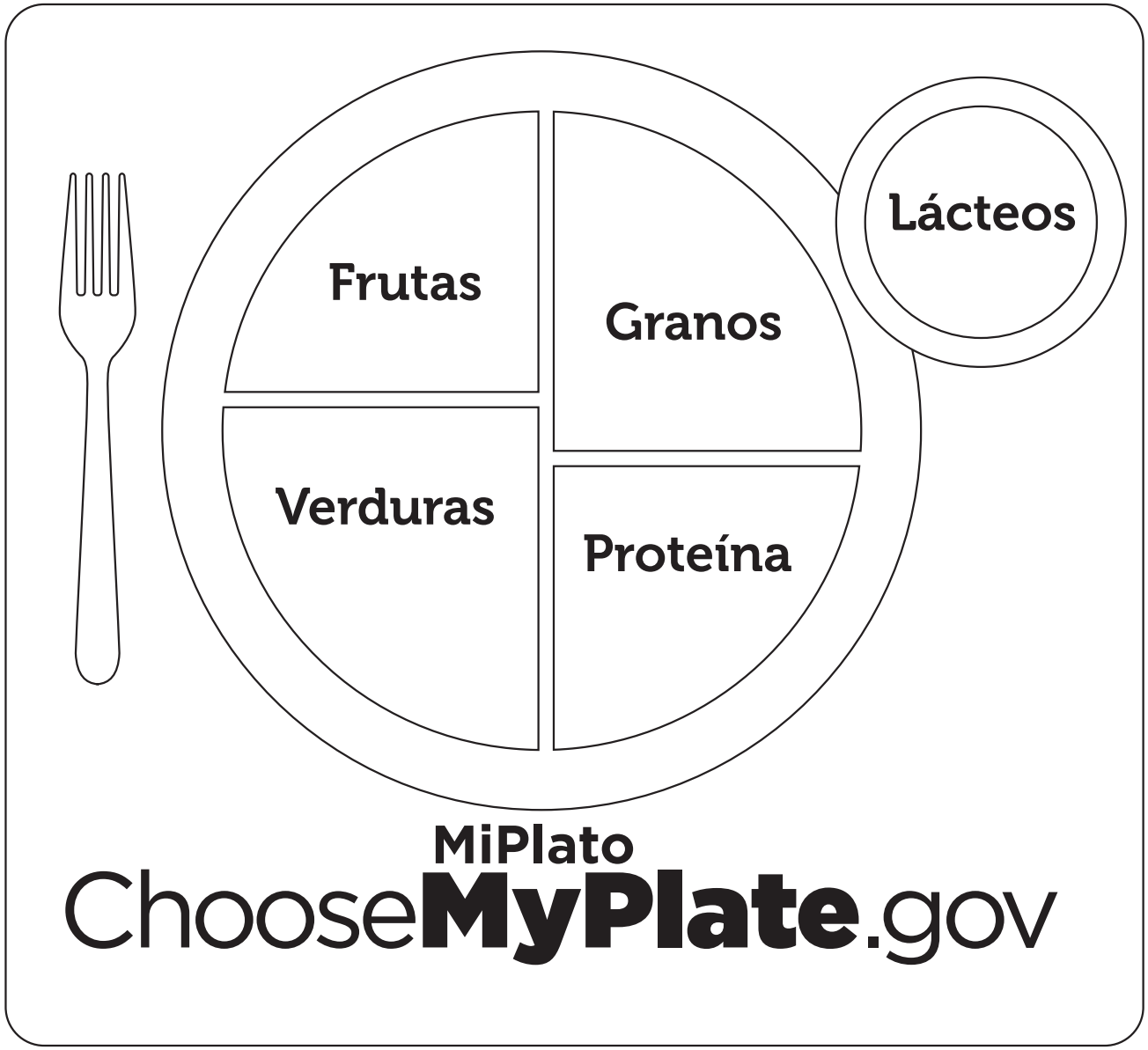
Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección II:
Folletos

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Las hojas para colorear de MiPlato

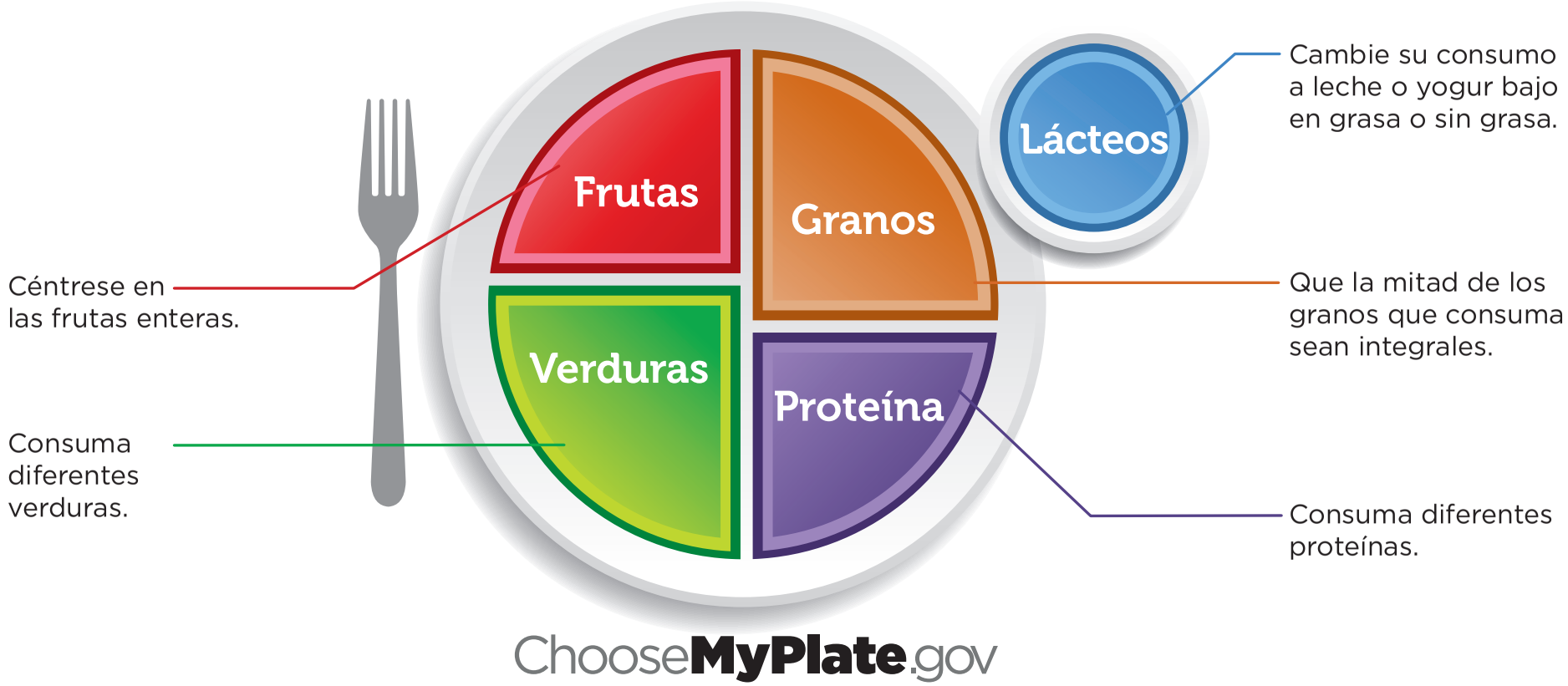


USDA Center for Nutrition
Policy and Promotion
Adaptado del documento del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

#300476

MiPlato, MisLogros(MyWins): Hágalo suyo

Encuentre su estilo para comer de manera saludable. Todo lo que come y bebe importa con el paso del tiempo, y puede ayudarle a ser más saludable ahora y en el futuro.



Limite la comida extra.

Beba y coma bebidas y alimentos con menor cantidad de sodio, grasa saturada y azúcar añadida.

Haga 'MisLogros' que se ajusten a su estilo para comer de manera saludable.

Comience con pequeños cambios que pueda disfrutar, como comerse una pieza adicional de fruta hoy.

Folleto II.B

Frutas	Verduras	Granos	Lácteos	Proteína
Céntrese en las frutas enteras y elija jugo de fruta 100% natural cuando escoja jugos. Compre frutas secas, congeladas, enlatadas o frescas para que siempre tenga provisiones a la mano.	Coma diferentes verduras y añádalas a platillos mixtos como guisados, sándwiches y rollos. Las verduras frescas, congeladas y enlatadas también cuentan. Busque "reducido en sodio" o "sin sal añadida" en la etiqueta.	Elija las versiones integrales de los alimentos comunes como el pan, la pasta y las tortillas. ¿No está seguro de si es grano integral? Busque en la lista de ingredientes las palabras "integral" o "grano integral".	Elija productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que con la leche entera, pero con menos grasa saturada y calorías. ¿Es intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o bebidas fortificadas de soya.	Coma diferentes alimentos con proteína como frijoles, soya, mariscos, carnes magras, aves y nueces y semillas sin sal. Elija mariscos dos veces por semana. Elija cortes magros y carne de res molida que sean por lo menos 93% magros.

Metas diarias de los grupos alimenticios, con base en un plan de 2,000 calorías

Visite SuperTracker.usda.gov para obtener un plan personalizado.

2 tazas	2½ tazas	6 onzas	3 tazas	5½ onzas
1 taza cuenta como:	*1 taza cuenta como:*	*1 onza cuenta como:*	*1 taza cuenta como:*	*1 onza cuenta como:*
1 plátano grande 1 taza de mandarinas ½ taza de pasas 1 taza de jugo 100% natural de toronja	2 tazas de espinaca cruda 1 pimiento grande 1 taza de zanahorias pequeñas 1 taza de chícharos verdes 1 taza de champiñones	1 rebanada de pan ½ taza de avena cocida 1 tortilla chica ½ taza de arroz integral cocido ½ taza de sémola cocida	1 taza de leche 1 taza de yogur 2 onzas de queso procesado	1 onza de atún ¼ taza de frijoles cocidos 1 cucharada de crema de cacahuate 1 huevo

Agua

Beba agua en vez de bebidas azucaradas.

Los refrescos comunes, las bebidas energéticas y deportivas, y otras bebidas dulces contienen mucha azúcar añadida, la cual proporciona más calorías de las necesarias.

Actividad

¡No olvide realizar actividad física!

Estar activo puede ayudarle a prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños ≥ 60 mín. al día | Adultos ≥ 150 mín. a la semana

MiPlato, MisLogros

Soluciones para comer de manera saludable todos los días

ChooseMyPlate.gov/MyWins

Centro de Políticas y Promoción de la Nutrición
Mayo de 2016
OSP# 300477

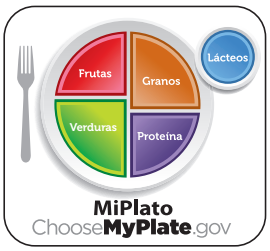
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

10 consejos

Serie de educación en nutrición

cómo preparar platos saludables

10 consejospara platos saludables



Un plato saludable comienza con más verduras, frutas y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Piense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más nutrientes sin incrementar las calorías. No olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

1 haga que la mitad de su plato consista en frutas y verduras

Las verduras y las frutas están repletas de nutrientes que le ayudarán a promover la buena salud. Elija verduras de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.

2 agregue proteínas

Elija alimentos ricos en proteína, como carne magra de res, cerdo, pollo y pavo, frijoles o tofú. Haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos dos veces por semana.

3 incluya productos de granos integrales

Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones “100% granos integrales” o “100% trigo integral” (“whole grain, whole wheat”) en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

4 no olvide los productos lácteos

Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como bebida, o bien incluya en su comida yogur descremado con bajo contenido de grasa.

5 evite la grasa adicional

El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.

6 coma con calma

Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer rápido puede resultar en comer demasiado.

7 use un plato más pequeño

Use platos más pequeños a la hora de la comida para controlar las porciones. De esa manera puede “limpiar el plato” y sentirse satisfecho sin comer demasiado.

8 controle sus alimentos

Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, lea y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos horneados en lugar de fritos.

9 pruebe alimentos nuevos

Mantenga el interés en elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o col rizada. ¡Tal vez encuentre su nuevo alimento favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en internet.

10 satisfaga el gusto dulce de manera sana

Permítase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.

DG TipSheet No. 7 #300478
Abril 2016
Adaptado del documento del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección III:
Haga que la mitad de su plato consista en frutas y verduras

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Haga que la mitad de su plato consista en frutas y verduras

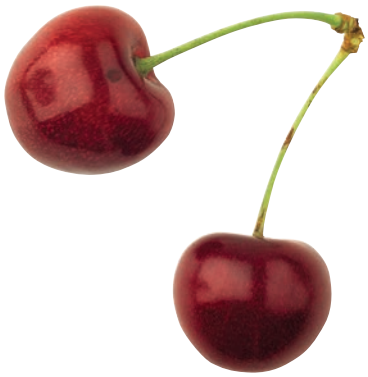
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Saber cuántas tazas de frutas y verduras deben comer diariamente para tener buena salud.
- Saber a cuánto equivale una taza de frutas o verduras.
- Mencionar tres beneficios personales de comer frutas y verduras para su salud.
- Usar el folleto *Tabla de registro de frutas y verduras* para registrar sus avances en cuanto a comer el número de tazas recomendado de frutas y verduras.

MATERIALES

- hoja de registro
- etiquetas para los nombres (opcionales)
- pizarrón blanco o rotafolio y marcadores
- 1 taza de cualquier verdura y ½ taza de cualquier fruta



FOLLETOS

- *Número de tazas de frutas y verduras que se recomienda comer a los adultos*
- *¿Qué hay en una taza?*
- *Tabla de registro de frutas y verduras*
- Idea de refuerzo: *Mi plan de comidas* (opcional)
- cartel: *Dele energía a su cuerpo con frutas y verduras*

PREPARACIÓN

1. Revisar el plan de la lección y los folletos.
2. Prepararse para explicar y aplicar la información de la lección.
3. Localizar un salón en el que haya suficiente espacio para todos los participantes.
4. Preparar las hojas de registro y las etiquetas para los nombres (opcionales).
5. Sacar copias de los folletos para los participantes.
6. Colocar el cartel en la sala de reuniones.

California Department of Public Health #300479 Ver 04/16

ACTIVIDAD INTRODUCTORIA

1. Preséntese e informe a los participantes que hoy platicarán acerca de las recomendaciones de las frutas y las verduras.

2. Pregunte a los participantes si han oído hablar de la recomendación de hacer que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales. Explíqueles que en esta lección conocerán los detalles relacionados con esta idea. Explique los objetivos de la lección.

3. Haga que los participantes trabajen en parejas y respondan la pregunta "¿cuáles son sus frutas y verduras favoritas?".

ACTIVIDAD: ¿CUÁNTAS TAZAS DE FRUTAS Y VERDURAS DEBEMOS COMER?

1. Reparta el folleto *Número de tazas de frutas y verduras que se recomienda comer a los adultos*.

   Repase el folleto con el grupo. Explique que los adultos deben comer entre 3½ y 6½ tazas de frutas y verduras al día para mantenerse sanos y que las cantidades dependen de su edad, sexo y nivel de actividad física. Por ejemplo, una mujer de 30 años que es moderadamente activa entre 30 y 60 minutos al día debe comer 2 tazas de frutas y 2½ tazas de verduras todos los días.

2. Pregunte a los participantes lo siguiente para que respondan según la información del folleto:
   - ¿Cuántas tazas de frutas debe comer personalmente todos los días para mantenerse sano?
   - ¿Y de verduras? ¿Cuántas tazas de verduras necesita comer todos los días para mantenerse sano?
   - Si suma las frutas y las verduras, ¿cuántas tazas debe comer diariamente?
   - ¿Qué tan fácil o difícil piensan que sería comer esa cantidad de frutas y verduras? ¿Por qué lo dicen?

ACTIVIDAD: ¿A CUÁNTO EQUIVALE UNA TAZA DE FRUTAS Y VERDURAS?

1. Reparta el folleto *¿Qué hay en una taza?*. Explique que las diferentes cantidades y tipos de frutas y verduras pueden contarse para llegar a la cantidad que se recomienda comer a los adultos todos los días para mantenerse sanos. Aclare que todo cuenta: frutas y verduras secas, congeladas, en jugos 100 % naturales, enlatadas y frescas. Debemos tratar de comer una variedad de frutas y verduras diferentes cada día.

2. Presente el cartel *Dele energía a su cuerpo con frutas y verduras* para mostrar las diferentes cantidades de frutas y verduras usando las manos como medida. Haga que los participantes respondan las siguientes preguntas con base en el cartel:
   - ¿Cómo es ½ taza de fruta?
   - ¿Cómo es 1 taza de verduras?
   - Enseñe 1 taza de verduras y pregunte al grupo: ¿qué cantidad de verduras creen que haya aquí?

- Enseñe ½ taza de frutas y pregunte al grupo: ¿qué cantidad de frutas creen que haya aquí?
- Diga al grupo que entonces la cantidad total de frutas y verduras es 1½ tazas. ¿Cuántas tazas debe comer al día? Entonces, ¿cuántas tazas más debería comer en otras comidas o bocadillos? Dé un ejemplo al grupo.

3. Diga a los participantes:

   Ya que hablamos sobre las cantidades de frutas y verduras que es bueno comer para estar sanos y que hemos visto cómo son esas cantidades, en comparación con las que deberían de comer, ¿qué tantas frutas y verduras comen generalmente?

   Es común que por lo general no coman la cantidad que deberían; pero todos estaríamos más sanos si lo hiciéramos. Sí puede lograrse. Para hacerlo, aquí hay algunas ideas:

   - Empiecen el día con un plátano o unos gajos de naranja.
   - De almuerzo, coman palitos de zanahoria o una porción pequeña de ensalada verde.
   - Coman otra pieza de fruta en la tarde.
   - Y a la hora de la comida, ¿qué tal si llenan medio plato con frutas y verduras?

   ¿Qué otras ideas tienen?

ACTIVIDAD: BENEFICIOS DE COMER FRUTAS Y VERDURAS PARA LA SALUD

Pida al grupo que mencionen los beneficios que hayan oído de comer frutas y verduras. Escriba las respuestas en el rotafolio o en el pizarrón blanco. Incluya, si no los mencionan:

- Ayudan a controlar el peso.
- Pueden ayudar a prevenir los derrames cerebrales, las enfermedades cardiacas, la alta presión de la sangre y algunos tipos de cáncer.
- Tienen un alto contenido de vitaminas y minerales.
- Dan fibra, lo que nos ayuda a sentirnos satisfechos y mantiene al sistema digestivo en buen estado.

Señale que si los padres comen muchas frutas y verduras ponen el buen ejemplo a sus hijos en cuanto a hábitos de alimentación saludables.

ACTIVIDAD: REGISTRO DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

Reparta el folleto *Tabla de registro de frutas y verduras*. Explique cómo usar el folleto para registrar el progreso durante una semana en cuanto a comer el número de tazas recomendado de frutas y verduras. Muestre la sección de objetivos semanales del folleto y pregunte a los participantes cómo se sienten respecto a usar la tabla de registro. Aliente a los participantes a hacer equipo con un amigo o familiar para comer más frutas y verduras, pues el apoyo social puede facilitar mucho tener un estilo de vida saludable.

ACTIVIDAD: REVISIÓN, EVALUACIÓN Y SIGUIENTES PASOS INDIVIDUALES

1. Pregunte a los participantes qué dudas tienen sobre las frutas y las verduras y sobre cómo planificar comidas más saludables con más frutas y verduras. Resuelva todas las dudas. Refiera a los participantes al sitio web de ChooseMyPlate.gov para obtener más recursos y consejos.

2. Haga una evaluación grupal de la clase, en la que pida a los participantes que respondan las siguientes preguntas:
   - ¿Qué beneficios personales representa comer frutas y verduras?
   - ¿De qué formas podrían incrementar la cantidad de frutas y verduras que comen en las comidas y los bocadillos?
   - ¿Qué aprendieron hoy que sea nuevo para ustedes?
   - ¿Qué cambios planean hacer a partir de la clase de hoy?

   Agradezca a los participantes por asistir a la clase de hoy y aprender más sobre las frutas y las verduras para poder planear comidas más saludables para sus familias.

IDEA DE REFUERZO: CÓMO PLANIFICAR COMIDAS Y BOCADILLOS CON FRUTAS Y VERDURAS

Reparta el folleto *Mi plan de comidas*. Pida a los participantes que planifiquen las comidas de todo un día, incluyendo los bocadillos y postres, con base en la cantidad de frutas y verduras que se recomienda comer. Pídales que compartan sus ideas de comidas y bocadillos con el grupo. Refiera a los participantes a www.campeonesdelcambio.cdph.ca.gov si desean obtener consejos respecto al estilo de vida y recetas saludables.

Consejos para el instructor

- Haga una demostración de cómo medir varias frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas con las tazas medidoras y con las manos.
- Compre muestras de las frutas y verduras o pregunte en su tienda de abarrotes o mercado al aire libre locales si quieren donarlos.
- Recuerde manejar la comida de forma segura. Para obtener información acerca de la seguridad de los alimentos, visite www.foodsafety.gov.
- Use las recetas y los consejos de los libros de cocina de la la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad (Nutrition Education and Obesity Prevention Branch, NEOPB), si corresponde.

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección III:
Folletos

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Número de tazas de frutas y verduras que se recomienda comer a los adultos

¿Cuántas tazas de frutas y verduras debe comer? Depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

En las siguientes tablas, se indica cuántas tazas de frutas y verduras se recomienda comer diariamente.

Para obtener más información, visite www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

MUJERES				
ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	**EDAD**	**FRUTAS**	**VERDURAS**	**TOTAL**
Menos de 30 minutos	Entre 19 y 25 años	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
(*Sedentario)	Entre 26 y 50 años	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
	A partir de los 51 años	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
De 30 a 60 minutos	Entre 19 y 25 años	2 tazas	3 tazas	5 tazas
(**Moderadamente activo)	Entre 26 y 50 años	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
	A partir de los 51 años	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
Más de 60 minutos	Entre 19 y 60 años	2 tazas	3 tazas	5 tazas
(***Activo)	A partir de los 61 años	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

HOMBRES				
ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	**EDAD**	**FRUTAS**	**VERDURAS**	**TOTAL**
Menos de 30 minutos	19 o 20 años	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
(*Sedentario)	Entre 21 y 60 años	2 tazas	3 tazas	5 tazas
	A partir de los 61 años	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
De 30 a 60 minutos	Entre 19 y 25 años	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
(**Moderadamente activo)	Entre 26 y 45 años	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	A partir de los 46 años	2 tazas	3 tazas	5 tazas
Más de 60 minutos	Entre 19 y 35 años	2½ tazas	4 tazas	6½ tazas
(***Activo)	Entre 36 y 55 años	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
	Entre 56 y 75 años	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	A partir de los 76 años	2 tazas	3 tazas	5 tazas

* Sedentario significa llevar un estilo de vida que incluye solo la actividad física de una vida independiente.

** Moderadamente activo significa llevar un estilo de vida que incluye la actividad física equivalente a caminar cerca de 1.5 a 3 millas por día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de realizar las actividades de una vida independiente.

*** Activo significa llevar un estilo de vida que equivale a caminar más de 3 millas al día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de realizar las actividades de una vida independiente.

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos del Supplemental Nutrition Assistance Program-Education del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (USDA, por sus siglas en inglés), conocido en California como CalFresh. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

¿Qué hay en una taza?

Los adultos necesitan comer entre 3½ y 6½ tazas de frutas y verduras al día para mantenerse sanos. Coma una variedad de frutas y verduras para que su cuerpo pueda tener los nutrientes que necesita.

Para saber cuál es la cantidad específica que usted debe comer, visite http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

¿QUÉ CUENTA COMO 1 TAZA?

- 1 taza de verduras de hoja verde cocidas
- 2 zanahorias medianas
- 1 tomate grande
- 3 tallos de brócoli
- 1 elote grande
- 8 fresas grandes
- 1 manzana pequeña
- 32 uvas sin semilla
- 1 pera mediana
- 1 plátano grande
- 1 taza de sandía cortada en cubos

¿QUÉ CUENTA COMO ½ TAZA?

- 10 ejotes
- 1 naranja pequeña
- ½ camote grande
- 6 zanahorias miniatura
- 1 porción (4 onzas) de duraznos enlatados
- ¼ de taza de frutas desecadas
- ½ taza (4 onzas) de jugo de frutas o verduras 100 % natural
- 1 taza de verduras de hojas verdes crudas
- 1 ciruela grande

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Nombre:_____ Nombre de su compañero:_____

Tabla de registro de frutas y verduras

Mi cantidad diaria recomendada de frutas es_____ tazas y de verduras es_____ tazas.

Cada día de la semana, registre el número de tazas de frutas y de verduras que comió. Luego sume las tazas que comió cada día para obtener el total.

FRUTAS Y VERDURAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Frutas							
Verduras							
Tazas totales cada día							

Folleto III.C (1 de 2)

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

#300482/Ver. 04/16

Nombre:_____ Nombre de su compañero:_____

Pasos para cumplir mis metas de consumo de frutas y verduras de frutas y verduras

3 PASOS QUE PUEDO TOMAR PARA CUMPLIR MIS METAS	MIS RECOMPENSAS
(ejemplos: preparar bocadillos saludables, hacer una lista de compras e incluir muchas frutas y verduras, encontrar un compañero que apoye mis esfuerzos para comer de manera más saludable) **1.** **2.** **3.**	(ejemplos: ir a bailar, planear una actividad divertida con mi familia, pasar el día con mi mejor amigo)

Folleto III.C (2 de 2)

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

#300482/Ver. 04/16

Mi plan de comidas

MI CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE:

- **frutas es_____tazas**
- **verduras es_____tazas**

Use esta tabla para planear un día de comidas y bocadillos. Su objetivo es incluir el número de tazas de frutas y verduras adecuados para usted. Cuando termine su plan, encierre en un círculo los alimentos que sean frutas y verduras o que tengan frutas y verduras en ellos, y asegúrese de que cumple sus objetivos.

Comidas	Bocadillos (opcional)
DESAYUNO:	**BOCADILLO DE LA MAÑANA:**
ALMUERZO:	**BOCADILLO DE LA TARDE:**
CENA:	**BOCADILLO DE LA NOCHE:**

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

½ taza de fruta

½ taza de verdura

½ taza de verdura

½ taza de fruta

½ taza de verdura

1 taza de verdura de hoja, cruda

½ taza de fruta en jugo de fruta 100% natural

½ taza de fruta

CDPH
California Department of
PublicHealth

¡Dele energía a su cuerpo con frutas y verduras!

El comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras está en sus manos.

¿Quiere mejorar su salud? Coma frutas y verduras coloridas todos los días. Los adultos necesitan de 3½ a 6½ tazas de frutas y verduras todos los días para mantenerse saludables. Para ideas y consejos de cómo incluir más frutas y verduras a sus alimentos, visite www.campeonesdelcambio.net.

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO

½ taza de verdura

½ taza de verdura

½ taza de fruta

¼ taza de fruta seca

#300264/Ver. 06/15

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección IV:
Elija bebidas saludables

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Elija bebidas saludables

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los participantes podrán:

- describir cómo las bebidas saludables se adaptan a las recomendaciones nutricionales de MiPlato
- leer la etiqueta de información nutricional para conocer la lista de ingredientes
- comprender la relación que existe entre las bebidas azucaradas, la obesidad y la diabetes tipo 2
- nombrar los tipos de bebidas azucaradas en sus dietas
- nombrar las bebidas que ellos y sus familias pueden consumir en lugar de las bebidas azucaradas

MATERIALES

- hoja de registro
- etiquetas para los nombres (opcionales)
- papel autoadhesivo para rotafolio
- marcadores de colores
- *Clave de cálculos de las tarjetas de etiquetas de bebidas*
- azúcar granulada o azúcar en cubos (aproximadamente una libra)
- bolsas resellables para bocadillos (tamaño de 6 ½” a 3 ¼”)
- una botella refresco de 20 onzas
- *Juego de tarjetas de etiquetas de bebidas*
- Ingredientes del *Agua de pepino y menta* para la degustación de aguas:
    - 1 pepino, lavado y rebanado
    - 1 manojo de menta, lavada
    - hielo
    - agua
    - jarra o dispensador
    - vasos para degustación

FOLLETOS

- *Elija MiPlato, 10 consejos*
- *¡Muéstrame el azúcar!*
- *Elija mejor las bebidas que toma*
- *Receta para Agua de Pepino y Menta*
- *Cómo calcular cuánta azúcar hay en un envase*
- Tarjetas de etiqueta de bedidas
- ¿Cuánta azúcar?

PREPARACIÓN

1. Revise el programa de la lección y los materiales del instructor.
2. Saque copias de la versión en inglés de los folletos "¡Muéstrame el azúcar!" y "Cómo calcular cuánta azúcar hay en un envase".
3. Prepare la botella para la demostración:
   - Vacíe y lave la botella de refresco de 20 onzas y el tapón. Deje que se seque por completo.
   - Quite la etiqueta de la botella y reemplácela con una etiqueta de información nutricional de las tarjetas de etiquetas de bebidas para los refrescos de 20 onzas.
   - Llene la botella con 17 cucharaditas de azúcar o 17 cubos de azúcar y coloque el tapón.
4. Usando la "*Clave de cálculos de las tarjetas de etiquetas de bebidas*" como referencia, seleccione las bebidas azucaradas adicionales que los participantes consumen comúnmente.
   Etiquete y llene cada bolsa resellable para bocadillos con la cantidad apropiada de azúcar en cubos o cucharaditas de azúcar para cada bebida respectivamente.
   - Prepare la receta "*Agua de pepino y menta*" para la degustación de aguas, como se indica en la tarjeta de la receta.
5. Prepare las hojas de registro y las etiquetas para los nombres (opcional).

ACTIVIDAD INICIAL: ¿QUÉ ESTÁ TOMANDO?

1. Preséntese y hable un poco sobre sus antecedentes profesionales y sobre su organización. Opcional: pida a los participantes que se presenten.
2. Explique que los temas de hoy incluyen: 1) cómo las bebidas saludables se adaptan a las recomendaciones nutricionales de MiPlato; 2) la relación que existe entre las bebidas azucaradas, la obesidad y la diabetes tipo 2; 3) los tipos de azúcar añadido en las bebidas azucaradas que podría haber en sus dietas; y 4) las bebidas saludables que ellos y sus familias pueden tomar en lugar de las bebidas endulzadas con azúcar.
3. Pida a los participantes que compartan voluntariamente información sobre las bebidas que tomaron ayer o en el transcurso de la semana pasada. En el rotafolio, escriba una lista y haga un conteo de cada tipo de bebida mencionada.
   - **Nota para el instructor:** Si un participante menciona un producto de una marca específica, afirme su participación y mencione la categoría de la bebida azucarada a la que pertenece esa bebida.
   - Hable sobre los distintos tipos de bebidas en las dietas de los participantes (por ejemplo, las bebidas deportivas, los refrescos, las bebidas con café, etc.).
4. Revise la lista y agradezca a los participantes su disposición para compartir.

PLÁTICA: EL IMPACTO DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS EN NUESTRA SALUD

1. Explique la relación que existe entre las bebidas azucaradas, la obesidad y la diabetes tipo 2.
   - Las calorías adicionales del azúcar añadido, como las que hay en las bebidas azucaradas, contribuyen de manera importante a tener sobrepeso y obesidad. Las bebidas azucaradas son la fuente más grande de azúcar añadido en la dieta estadounidense.[1]
   - Las bebidas azucaradas contribuyen a aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiacas.[2,3]
   - Tomar bebidas azucaradas casi duplica el riesgo de desarrollar caries dentales en los niños.[4]
   - La evidencia sólida muestra que los niños y adolescentes que consumen más bebidas azucaradas tienen un mayor peso corporal en comparación con aquellos que beben menos.[5]
   - Y los adultos que toman una o más bebidas azucaradas al día tienen un 27% más de probabilidad de tener sobrepeso que los adultos que no toman bebidas azucaradas.[6]

   Pregunte al grupo: ¿Qué piensan sobre esta información? ¿Qué significa para ustedes?
2. La campaña *Piense bien lo que toma* del Departamento de Salud Pública de California:
   - informa a los californianos sobre las bebidas saludables;
   - ayuda a los californianos a reconocer la cantidad de azúcar y calorías añadidas en las bebidas azucaradas;
   - informa sobre la relación con los riesgos de salud.

Categorías de bebidas azucaradas

- refrescos o gaseosas
- bebidas deportivas
- bebidas energéticas
- bebidas de jugo
- leche saborizada (por ejemplo, chocolate, fresa, vainilla)
- bebidas de café (caliente o frío) con edulcorantes o saborizantes
- aguas con vitaminas añadidas
- té endulzado con leche (Milk tea)
- té o bebida de boba, burbujas o perlas
- té endulzado (caliente o frío)
- bebidas de yogur

3. Revise el folleto Elija MiPlato para explicar a los participantes cómo las bebidas saludables se adaptan a las recomendaciones nutricionales de MiPlato.
   - Reparta el folleto "*Elija MiPlato*".
   - Pregunte al grupo: ¿Quién ha oído hablar de MiPlato? ¿Qué han oído?
   - Señale el logotipo de MiPlato y explique que nos muestra cómo elegir alimentos más saludables y equilibrar nuestras comidas.
4. Explique lo siguiente:
   - La bebida que se recomienda servir con las comidas es la leche. Las más bajas en grasa son la leche baja en grasa al 1% y la leche descremada, y por eso son mejores opciones.

     También puede elegir sustitutos de la leche fortificados como la leche de soya, la leche de almendras o la leche de arroz; sin embargo, asegúrese de elegir las variedades que sean bajas en azúcar o sin azúcar.

Nota para el instructor

Si los padres y cuidadores están en la audiencia, ¡recuérdeles que los niños de más de 2 años también pueden tomar leche baja en grasa al 1% y leche descremada!

- Hay algunos alimentos y bebidas hechos casi completamente de azúcar añadido: De hecho, estos alimentos y bebidas no contienen suficientes nutrientes como para incluirlos en algún grupo de alimentos de MiPlato. Las bebidas azucaradas son una de ellas y, por lo tanto, no pertenecen a ningún grupo de alimentos.

5. Use el envase de refresco preparado y etiquetado para mostrar la cantidad de azúcar que contiene un refresco de 20 oz.
   - Pregunte al grupo: ¿Qué opinan de esta cantidad de azúcar?
6. Use las bolsas de azúcar preparadas para mostrar la cantidad de azúcar que contiene cada bebida azucarada que se mencionó.
   - Pregunte al grupo: ¿Qué les sorprende de esta información?
7. Use un marcador verde para encerrar en un círculo las bebidas saludables incluidas en la lista que se desarrolló durante la actividad inicial: agua, agua mineral, leche baja en grasa al 1% y descremada, y jugo al 100% natural.
8. Cierre esta parte de la lección definiendo las bebidas azucaradas como bebidas que frecuentemente contienen calorías y azúcares añadidos, con muy pocos nutrientes esenciales.

ACTIVIDAD: CÓMO LEER LAS ETIQUETAS

1. Reparta el folleto "*¡Muéstrame el azúcar!*".
   - Pregunte al grupo: ¿Cuáles de estos nombres para el azúcar reconocen? ¿Cuáles han visto en los paquetes de alimentos? Revise ambos lados de su folleto para ver la información en inglés y español.

Azúcares que existen naturalmente

1. fructosa
2. lactosa
3. maltosa
4. glucosa (también conocida como dextrosa)
5. sacarosa

Azúcares añadidos

1. jarabe de maíz
2. jarabe de maíz alto en fructosa
3. jarabe de malta
4. jarabe de arce (maple syrup)
5. azúcar moreno
6. azúcar sin refinar
7. miel
8. maltodextrina
9. melaza

- Explique que el azúcar se presenta de diversas formas y tiene varios nombres. Aunque no se indica por separado en la etiqueta de información nutricional, las bebidas pueden contener dos tipos de azúcar: azúcar natural y azúcar añadida.
- Explique que los azúcares naturales se encuentran de manera natural en las frutas (fructosa) y en la leche (lactosa). Estos azúcares son parte del paquete general de nutrientes saludables que ofrecen estos alimentos.
- Explique que los azúcares añadidos agregan calorías pero no nutrientes a los alimentos y bebidas. Los azúcares añadidos se encuentran principalmente en los alimentos y las bebidas procesados. Anime a los participantes a que consuman alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos.
- En los próximos años, las etiquetas de los alimentos en Estados Unidos comenzarán a identificar la cantidad de azúcar añadida a un producto frente al azúcar natural del producto. Además, la etiqueta identificará la cantidad máxima de azúcar que un individuo debe consumir en un día. Busque las nuevas etiquetas en sus tiendas locales.

Nota

Si un tipo de azúcar está en los primeros tres ingredientes, es probable que el producto tenga muchos azúcares añadidos.

ACTIVIDAD: CÓMO ELEGIR MEJOR LAS BEBIDAS

1. Reparta el folleto "*Cómo elegir mejor las bebidas*".
    - Puesto que los participantes ya deben estar familiarizados con las bebidas azucaradas, con el impacto que éstas tienen en la salud y con el hecho de que la gente consume muchas bebidas azucaradas, pregúnteles qué opinan de cambiar sus patrones de consumo.
    - Haga referencia al folleto. Haga énfasis a los participantes en que el consejo n.º 9 dice “Revise la información: use la etiqueta de información nutricional para elegir las bebidas en la tienda de abarrotes. La etiqueta del alimento y la lista de ingredientes contienen información sobre los azúcares añadidos, la grasa saturada, el sodio y las calorías que le servirá para tomar mejores decisiones.
2. Explique a los participantes que en lugar de bebidas azucaradas pueden beber:
    - agua: sin sabores añadidos o saborizada con frutas, verduras y hierbas aromáticas
    - agua mineral sin azúcar ni saborizantes
    - té sin azúcar (frío o caliente)
    - café sin azúcar (frío o caliente)
    - leche descremada o baja en grasa (1%) sin saborizantes
    - leche fortificada de soya, almendra y arroz (sin azúcar o baja en azúcar)
    - jugo al 100% natural en cantidades limitadas
        - de 4 a 6 onzas al día para niños
        - 8 onzas al día para adultos

ACTIVIDAD: DEGUSTACIÓN DE AGUA SABORIZADA

1. Consulte la lista de bebidas del inicio de la clase. Anime a los participantes a que elijan mejor sus bebidas.
2. Explique a los participantes que existen formas sencillas y creativas de hacer que el agua sea sabrosa.
3. Distribuya las tarjetas de la *Receta para Agua de Pepino y Menta*. Pida a los participantes que compartan sus reacciones e ideas para hacer otras combinaciones de agua saborizada.
4. Agradezca a los participantes por su asistencia y anímelos a tomar agua, en lugar de bebidas azucaradas, por el bien de su salud.

Idea de refuerzo

Lectura avanzada de las etiquetas

MATERIALES

- Folleto *Cómo calcular cuánta azúcar hay en un envase*
- Tarjetas de etiquetas de bebidas (una por pareja)
- Hoja de ejercicios *¿Cuánta azúcar?*
- lápices
- calculadoras (opcional)
- azúcar granulada o en cubos
- cucharas medidoras
- vasos transparentes de ocho o nueve onzas

ACTIVIDAD

1. Solicite a los participantes que formen grupos de dos personas. Distribuya los materiales a cada pareja.
2. Explique que el objetivo de esta actividad es aprender cuánta azúcar hay en algunas de las bebidas azucaradas más comunes usando la etiqueta de información nutricional para calcular la cantidad de azúcar que contienen.
3. Explique a los participantes que les enseñará cómo calcular la cantidad de azúcar que contienen las bebidas que consumen regularmente al leer la etiqueta de información nutricional.

4. Explique que este folleto tiene inglés en un lado y español en el otro. Use el folleto "*Cómo calcular cuánta azúcar hay en un envase*" y pida a los participantes que respondan en voz alta a las siguientes preguntas.
   a. "¿Cuál es el tamaño de la porción que se indica en la etiqueta de información nutricional (cantidad de onzas)?"
   b. "¿Cuántas porciones por envase se indican en esta etiqueta de información nutricional?"
   c. "¿Cuánta azúcar se indica?"
   d. Explique a los participantes cómo determinar el número de cucharaditas de azúcar que hay en la bebida usando los gramos de azúcar en la etiqueta de información nutricional:

      Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar.
   e. En este ejemplo, consulte el folleto "*Cómo calcular cuánta azúcar hay en un envase*": 68 gramos de azúcar ÷ 4 = 17 cucharaditas de azúcar. Ponga 17 cubos de azúcar en una taza transparente. Nota: Un cubo de azúcar equivale a aproximadamente una cucharadita de azúcar.
   f. Use la tarjeta de etiquetas de bebidas "Bebida de jugo" y una calculadora para mostrar la cantidad de azúcar que contiene un envase con más de una porción.

      27 gramos de azúcar ÷ 4 = 6.75 cucharaditas de azúcar

      6.75 cdtas. de azúcar x 2.5 porciones = 16.8 cucharaditas de azúcar en el envase (redondeado a 17)

      Tome como referencia las 17 cucharaditas de azúcar en el vaso que acaba de medir.

5. Pida a las parejas que practiquen esta actividad usando su "*Tarjeta de etiqueta de bebidas*". Pueden usar la hoja de ejercicios "*¿Cuánta azúcar?*" para escribir sus cálculos. Habrán acabado cuando midan el azúcar granulado en el vaso o cuando coloquen la cantidad correcta de cubos de azúcar en el vaso (un cubo de azúcar equivale a aproximadamente a una cucharadita completa de azúcar).
6. Explique a la clase que acaba de aprender cómo calcular el número de cucharaditas de azúcar que contiene una bebida. Estos mismos cálculos también funcionan con los alimentos; se puede hacer usando la etiqueta de información nutricional.

REFERENCIAS

1 Guthrie JF, Morton JF. Food sources of added sweeteners in the diets of Americans (Fuentes de alimentos con edulcorantes añadidos en la dieta de los estadounidenses). *Journal of the American Dietetic Association.* Enero de 2000; 100(1): págs. 43 a 51.

2 Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis (Bebidas endulzadas con azúcar y el riesgo de desarrollar síndrome metabólico y diabetes tipo 2: un metaanálisis). *Diabetes Care*. Noviembre de 2010; 33(11): págs. 2477 a 2483.

3 Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women (El consumo de bebidas azucaradas y el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias en las mujeres). *The American Journal of Clinical Nutrition.* Abril de 2009; 89(4): págs. 1037 a 1042.

4 Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Carbonated soft drinks and dental caries in the primary dentition (Las bebidas carbonatadas y las caries dentales en la dentición primaria). *Journal of Dental Research* Marzo de 2006; 85(3): págs. 262 a 266.

5 Departamento de Agricultura de Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture) y Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). *Dietary Guidelines for Americans (Pautas dietéticas para estadounidenses)*, 2010. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, diciembre de 2010.

6 Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. *Bubbling over: Soda consumption and its link to obesity in California (Haciendo burbujas: el consumo de refrescos y su relación con la obesidad en California)*. Los Ángeles, CA: Centro para la Defensa de la Salud Pública de la University of California Los Angeles (UCLA), 2009.

California Department of Public Health #300412 Ver 04/16

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección IV:
Folletos

CDPH
California Department of
PublicHealth

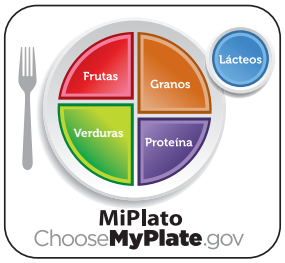
CAMPEONES
del CAMBIO™

10 consejos

Serie de educación en nutrición

Elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida saludable es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de ésta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.

2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales de hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Estos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.

5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y verduras

Al preparar sus comidas, elija verduras rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien sírvalos como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.

7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca el consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").

10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.

DG TipSheet No. 1 #300484
Abril 2016
Adaptado del documento del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA
United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

¡Muéstrame el azúcar!

EL AZÚCAR TIENE MUCHOS NOMBRES

El azúcar tiene varias presentaciones. Estos son algunos de los nombres más comunes del azúcar que aparecen en las listas de ingredientes:

- **Malta de cebada**
- **Azúcar morena**
- **Jugo de caña**
- **Jarabe de maíz**
- **Dextrosa**
- **Fructosa**
- **Glucosa**
- **Sacarosa**
- **Jarabe de maíz alto en fructosa**
- **Miel**
- **Maltodextrina**
- **Jarabe de arce (maple syrup)**
- **Melaza**
- **Azúcar glas**
- **Azúcar sin refinar**

ENCUENTRE EL AZÚCAR

Para saber cuánta azúcar contiene el paquete, revise la etiqueta de **Datos de nutrición**. Busque la palabra **Sugars (azúcares)** para saber cuánta azúcar contiene el alimento por porción.

Para encontrar las presentaciones del azúcar, revise los **ingredientes.**

Datos de nutrición

Tamaño de la porción 1 barra
Porciones por envase 6

Cantidad por porción	
Calorías 150	
	% del Valor Diario recomendado*
Grasa total 2.5 g	**4%**
Grasa saturada 0 g	
Grasas trans 0 g	
Sodio 85 mg	**4%**
Carbohidratos totales 30 g	**10%**
Azúcares 12 g	
Proteína 3 g	**6%**

*El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES:

Salvado de avena, arroz, **jarabe de maíz**, **azúcar**, **fructosa**, hojuelas de avena integral, **dextrosa**, avena con fruta (avena tostada [hojuelas de avena, **azúcar**, aceite de soya, **miel**, **melazas**], **azúcar**, hojuelas de avena, manzanas con sabor a fresa, **jarabe de maíz**, **azúcar morena**, saborizantes naturales y artificiales), **jarabe de maíz con alto contenido de fructosa**, aceite vegetal, contiene 2% o menos de cloruro de potasio, **azúcar morena**, sorbitol, saborizante de malta, saborizante natural y artificial, sal, leche descremada en polvo, harina de trigo entero, vitamina A y B6, riboflavina, ácido fólico y vitamina B12.

Este material fue producido por la *Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad* del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

OSP Publication # 300413 / Rev 04/16

10 consejos

Serie de educación en nutrición

Elija mejor las bebidas que toma

10 consejos **para comenzar**

Lo que toma es tan importante como lo que come. Muchas bebidas contienen azúcar agregada y ofrecen muy pocos nutrientes o ninguno, mientras que otras ofrecen nutrientes pero también mucha grasa y muchas calorías. Estos son algunos consejos que le ayudarán a elegir mejor las bebidas que toma.

1 Tome agua

Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. El refresco normal, las bebidas energéticas o deportivas y otras bebidas dulces generalmente contienen mucha azúcar agregada, lo cual proporciona más calorías de las que se necesitan.

2 ¿Cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sea la guía. El agua es un nutriente importante para el cuerpo, pero las necesidades de cada persona son distintas. La mayoría de las personas obtenemos suficiente agua de los alimentos que comemos y las bebidas que tomamos. Un cuerpo saludable puede equilibrar sus necesidades de agua a lo largo del día. Tome mucha agua si es una persona muy activa, si vive o trabaja en lugares que se encuentran a altas temperaturas o si es un adulto mayor.

3 Una opción económica

Generalmente, tomar agua le sienta bien a la cartera. Puede ahorrar dinero si toma agua de la llave en casa o cuando come fuera.

4 Controle las calorías

Beba agua cuando come y entre comidas. Los adultos y los niños toman alrededor de 400 calorías en sus bebidas cada día; por eso, beber agua puede ayudar a controlar las calorías.

5 Bebidas recomendadas para los niños

Haga que el agua, la leche baja en grasa o descremada y el jugo 100% natural sean una opción fácil en casa. Tenga listos y a la mano recipientes llenos de agua o bebidas saludables en el refrigerador. Póngalos en loncheras o mochilas para que los niños puedan tomarlos cuando estén lejos de casa. Dependiendo de su edad, los niños pueden tomar ½ taza o 1 taza de jugo 100% natural de frutas o verduras cada día, y los adultos pueden tomar hasta 1 taza.

*El jugo 100% natural es parte del grupo de frutas y verduras. La cantidad de jugo debe ser de la mitad o menos del total de la ingesta recomendada de frutas y verduras.

6 No olvide los productos lácteos**

Al elegir leche u otras opciones en lugar de leche, escoja la leche baja en grasa o descremada, o la leche de soya fortificada. Cada tipo de leche proporciona los mismos nutrientes principales como calcio, vitamina D y potasio, pero el número de calorías es muy distinto. Los niños más grandes, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas de leche al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

7 Disfrute su bebida

Cuando el agua no sea suficiente, disfrute la bebida que quiera, pero limite un poco la cantidad. Recuerde revisar el tamaño de la porción y el número de porciones en la lata, botella o envase para consumir solamente las calorías que necesita. Elija latas, tazas o vasos más pequeños, en lugar de los grandes o extragrandes.

8 Agua para llevar

Siempre conviene tener agua a la mano. Llene de agua una botella limpia y reutilizable y échela en su bolsa o portafolios para saciar la sed a lo largo del día. Usar botellas reutilizables también es positivo para el medio ambiente.

9 Revise la información

Revise la etiqueta de datos nutricionales al elegir bebidas en la tienda de abarrotes. La etiqueta del alimento y la lista de ingredientes contienen información sobre los azúcares añadidos, la grasa saturada, el sodio y las calorías para ayudarle a tomar mejores decisiones.

10 Compare las bebidas

Food-A-Pedia, una aplicación en línea disponible en www.SuperTracker.usda.gov, puede ayudarle a comparar las calorías, la cantidad de azúcar agregada y las grasas que tienen sus bebidas favoritas.

** La leche es parte del grupo de productos lácteos. Una taza = 1 vaso de leche o yogur, 1½ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado.

DG TipSheet No. 19
Adaptado del documento del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
OSP # 300414 / Rev 07/16

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Consulte www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

Agua de Pepino y Menta

Rinde 4 porciones
1 taza por porción

Ingredientes

- ½ taza de pepino en rebanadas
- 1-2 ramitas de menta fresca
- Hielo

Tiempo de preparación:
5 minutos

Preparación

1. Llene media jarra con hielo.
2. Agregue el pepino y la menta.
3. Llene con agua. Deje enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Guarde en el refrigerador y tome dentro de 24 horas.

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
• Departamento de Salud Pública de California

CDPH California Department of Public Health
rethink YOUR DRINK
CAMPEONES del CAMBIO

rethink YOUR DRINK

Cómo calcular cuánta azúcar hay en un envase

CÁLCULO:
Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

Datos de nutrición

Tamaño de la porción 20 onzas de líquido (591 ml)
Porciones por envase 1

Cantidad por porción	
Calorías 250	
	% del Valor Diario*
Grasa total 0 g	**0%**
Sodio 55 g	**2%**
Carbohidratos totales 68 g	**23%**
Azúcares 68 g	
Proteína 0 g	**0%**

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

*Los porcentajes del Valor Diario se basan en una dieta de 2,000 calorías.

68 gramos de azúcar ÷ 4 = 17 cucharaditas de azúcar

Nota: Si el envase tiene más de una porción, multiplique el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el total de cucharaditas de azúcar en el envase. Por ejemplo, 10 cucharaditas x 2 porciones = 20 cucharaditas en total.

CDPH California Department of PublicHealth
CAMPEONES del CAMBIO

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

California Department of Public Health #300485 Ver 04/16

Tarjetas de etiqueta de bebidas

Consejos para las tarjetas de etiqueta de bebidas para los instructores

1. Exhiba las tarjetas de etiqueta de bebidas con cubitos de azúcar que representen las cucharaditas de azúcar que contiene cada recipiente. El exhibidor debe incluir también los mensajes generales del programa de MiPlato acerca de la dieta total (considere utilizar la serie 10 consejos de educación en nutrición).
2. Anote que el tiempo que se necesita caminar para quemar las calorías de la bebida azucarada es adicional al necesario en las actividades diarias para mantener el peso.
3. Hable de los beneficios de los nutrientes de la leche y el jugo 100% natural.

Bebida	Tamaño del recipiente	Tipo de azúcar	Calorías por recipiente	Cucharaditas (cdtas) de azúcar por recipiente	Tiempo de caminata para quemar las calorías de la bebida[1]
Agua	Botella de 20 fl oz	Sin azúcar	0 calorías	0 cdtas	0 minutos
Leche con 1% de grasa	Botella de 16 fl oz	Azúcar natural	260 calorías	8 cdtas	56 minutos
Jugo de naranja 100% natural	Botella de 16 fl oz	Azúcar natural	244 calorías	11 cdtas	53 minutos
Refresco (Soda)	Lata de 12 fl oz	Azúcar agregada	136 calorías	8 cdtas	30 minutos
Refresco (Soda)	Botella de 20 fl oz	Azúcar agregada	227 calorías	14 cdtas	49 minutos
Bebida deportiva	Botella de 20 fl oz	Azúcar agregada	125 calorías	9 cdtas	27 minutos
Bebida energética	Lata de 16 fl oz	Azúcar agregada	240 calorías	15 cdtas	52 minutos
Té endulzado	Botella de 20 fl oz	Azúcar agregada	213 calorías	14 cdtas	46 minutos
Refresco sabor a fruta	Botella de 12.5 fl oz	Azúcar agregada	165 calorías	11 cdtas	36 minutos
Bebida de jugo	Botella de 20 fl oz	Azúcar natural y agregada	305 calorías	17 cdtas	66 minutos
Néctar de fruta	Lata de 11.5 fl oz	Azúcar natural y agregada	196 calorías	11 cdtas	42 minutos
Agua vitaminada	Botella de 20 fl oz	Azúcar natural y agregada	125 calorías	8 cdtas	27 minutos

NOTAS: El tiempo de caminata se basa en el consumo de calorías promedio de un individuo de 154 libras que camina a 3.5 mph (280 calorías/hora). Las personas que pesan más de 154 libras quemarán más calorías por hora y las que pesan menos quemarán menos calorías por hora. Las cucharaditas de azúcar se redondean al siguiente número entero. Todos los tiempos de caminata se redondean al siguiente número entero.

1. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005,* Tabla 4. *Calories/Hours Expended in Common Physical Activities.* http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm Consultado el 15 de mayo de 2012.

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

KIT-679/Ver. 07/13

Agua

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 20 fl oz (591 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 1

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 0 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 0g	0%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 0g	

No es una fuente importante de otros nutrientes.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *PURIFIED WATER*.

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Leche baja en grasa (1%)

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 2

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 130 Calories from Fat/Calorías de grasa 20	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 2.5g	4%
Saturated Fat/Grasa saturada 1.5g	8%
Trans Fat/Grasa trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 15mg	5%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 16g	5%
Dietary Fiber/Fibra dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 15g	
Protein/Proteínas 11g	22%
Vitamin A/Vitamina A	10%
Calcium/Calcio	40%
Vitamin D/Vitamina D	25%

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *LOWFAT MILK, FAT FREE MILK, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN D3.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Jugo de naranja 100% natural

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 2

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 122 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 5mg	0%
Potassium/Potasio 443mg	13%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 29g	10%
Sugars/Azúcares 21g	
Protein/Proteínas 2g	4%
Vitamin C/Vitamina C	139%
Thiamin/Tiamina	17%

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *100% PURE ORANGE JUICE NOT FROM CONCENTRATE.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Refresco

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción:
1 lata – 12 fl oz (360 mL)

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 136
Calories from Fat/Calorías de grasa 0

	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 15mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 35g	11%
Sugars/Azúcares 33g	
Protein/Proteínas 0g	

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Refresco

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción:
1 botella – 20 fl oz (591 mL)

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 227
Calories from Fat/Calorías de grasa 0

	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 25mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 59g	20%
Sugars/Azúcares 55g	
Protein/Proteínas 0g	

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, PHOSPHORIC ACID, NATURAL FLAVORS, CAFFEINE.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

KIT-679/Ver. 07/13

Bebida deportiva

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 50 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 110mg	4%
Potassium/Potasio 30mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 14g	5%
Sugars/Azúcares 14g	
Protein/Proteínas 0g	

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *WATER, SUCROSE, DEXTROSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVOR, SALT, SODIUM CITRATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE, BLUE COLORING, GLYCEROL ESTER OF ROSIN, CARAMEL COLOR.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Bebida energética

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 2

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 120 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 70mg	3%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 30g	10%
Sugars/Azúcares 30g	
Protein/Proteínas 0g	
Riboflavin/Riboflavina	100%
Niacin/Niacina	100%
Vitamin B6/Vitamina B6	100%
Vitamin B12/Vitamina B12	100%

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *CARBONATED WATER, GLUCOSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVORS, TAURINE, SODIUM CITRATE, PANAX GINSENG ROOT EXTRACT, L-CARNITINE, CAFFEINE, NIACINAMIDE, SODIUM CHLORIDE, INOSITOL, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, SUCRALOSE, RIBOFLAVIN, MALTODEXTRIN, CYANOCOBALAMIN.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Té endulzado

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 85 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 30mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 23g	8%
Sugars/Azúcares 23g	
Protein/Proteínas 0g	

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *FILTERED WATER, SUGAR, CITRIC ACID, TEA, NATURAL FLAVORS.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

rethink YOUR DRINK

Bebida de jugo

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 122 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 25mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 27g	9%
Sugars/Azúcares 27g	
Protein/Proteínas 0g	
Vitamin A/Vitamina A	0%
Vitamin C/Vitamina C	100%
Calcium/Calcio	0%
Iron/Hierro	0%

Contiene 10% de jugo.

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética vitamina A, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, ORANGE JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID, POTASSIUM BENZOATE (PRESERVES FRESHNESS), NATURAL FLAVOR, YELLOW COLORING, GLYCEROL ESTER OF WOOD ROSIN, CALCIUM DISODIUM EDTA (TO PROTECT FLAVOR).*

CAMPEONES del CAMBIO™

CDPH California Department of PublicHealth

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Agua vitaminada

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 2.5

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 50 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 13g	4%
Sugars/Azúcares 13g	
Protein/Proteínas 0g	
Vitamin C/Vitamina C	50%
Vitamin B3/Vitamina B3	10%
Vitamin B6/Vitamina B6	10%
Vitamin B12/Vitamina B12	4%
Vitamin B5/Vitamina B5	10%
Zinc/Zinc	5%

Contiene menos de 1% de jugo.

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *WATER, CRYSTALLINE FRUCTOSE, CITRIC ACID, VEGETABLE JUICE (COLOR), NATURAL FLAVOR, ASCORBIC ACID (VITAMIN C), VITAMIN E ACETATE, MAGNESIUM LACTATE (ELECROLYTE), CALCIUM LACTATE (ELECTROLYTE), ZINC PICOLINATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE (ELECTROLYTE), NIACIN (B3), PANTOTHENIC ACID (B5), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (B6), CYANOCOBALAMINE (B12).*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Néctar de fruta

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción:
1 lata – 11.5 fl oz (340 mL)

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 196 Calories from Fat/Calorías de grasa 0	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 50mg	2%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 49g	16%
Sugars/Azúcares 45g	
Protein/Proteínas 0g	
Vitamin C/Vitamina C	100%

Contiene 20% de jugo.

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética vitamina A, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUIT PUREE CONCENTRATE, APPLE JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID (VITAMIN C).*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

Refresco sabor a fruta

Nutrition Facts/ Datos de nutrición

Serving Size/Tamaño por porción: 8 fl oz (240 mL)
Servings per Container/Porciones por envase 1.5 aprox.

Amount per serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 110	
	% Daily Value/% Valor diario*
Total Fat/Grasas 0g	0%
Sodium/Sodio 25mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 28g	9%
Sugars/Azúcares 28g	
Protein/Proteínas 0g	

No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2,000 calorías.

INGREDIENTES: *CARBONATED WATER (WATER, CARBON DIOXIDE), NATURAL SUGAR, CITRIC ACID, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS AND RED COLORING.*

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Adaptado del Programa WIC de California.

¿Cuánta azúcar?

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Use esta hoja de ejercicios para calcular el azúcar total (en cucharaditas) que contiene cada bebida.

Consejos útiles: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar
1 cubo de azúcar representa 1 cucharadita de azúcar

Lista de azúcares añadidos: dextrosa anhidra, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (high-fructose corn syrup, HFCS), miel, azúcar invertido, lactosa, jarabe de malta, maltosa, jarabe de arce (maple syrup), melaza, néctares (por ejemplo, néctar de durazno, néctar de pera), azúcar sin refinar, sacarosa y azúcar.

Nombre de la bebida n.º 1:

1. Calcule el azúcar total (en cucharaditas) que contiene cada bebida:

   a. Azúcar por porción X Número de porciones en la bebida = gramos de azúcar total
   _____g _____ _____g

   b. Gramos de azúcar total ÷ 4 g por cucharadita = cucharaditas de azúcar total por bebida
   _____g de azúcar _____cdtas.

2. Usando cubos de azúcar, cuente el número de cucharaditas de azúcar por envase de bebida y coloque los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Etiquete la bolsa con el nombre de su bebida.

4. Revise la lista de ingredientes y escriba los tipos de azúcar añadido:

Nombre de la bebida n.º 2:

1. Calcule el azúcar total (en cucharaditas) que contiene cada bebida:

   a. Azúcar por porción X Número de porciones en la bebida = gramos de azúcar total
   _____g _____ _____g

   b. Gramos de azúcar total ÷ 4 g por cucharadita = cucharaditas de azúcar total por bebida
   _____g de azúcar _____cdtas.

2. Usando cubos de azúcar, cuente el número de cucharaditas de azúcar por envase de bebida y coloque los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.

3. Etiquete la bolsa con el nombre de su bebida.

4. Revise la lista de ingredientes y escriba los tipos de azúcar añadido:

Consejos útiles: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar
1 cubo de azúcar representa 1 cucharadita de azúcar

Lista de azúcares añadidos: dextrosa anhidra, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (HFCS), miel, azúcar invertido, lactosa, jarabe de malta, maltosa, jarabe de arce (maple syrup), melaza, néctares (por ejemplo, néctar de durazno, néctar de pera), azúcar sin refinar, sacarosa y azúcar.

Nombre de la bebida n.º 3:

1. Calcule el azúcar total (en cucharaditas) que contiene cada bebida:

   a. Azúcar por porción X Número de porciones en la bebida = gramos de azúcar total

   _____g _____ _____g

   b. Gramos de azúcar total ÷ 4 g por cucharadita = cucharaditas de azúcar total por bebida

   _____g de azúcar _____cdtas.

2. Usando cubos de azúcar, cuente el número de cucharaditas de azúcar por envase de bebida y coloque los cubos de azúcar en una bolsa de plástico.
3. Etiquete la bolsa con el nombre de su bebida.
4. Revise la lista de ingredientes y escriba los tipos de azúcar añadido:

Haga una lista de sus bebidas, desde la que tenga el contenido más bajo hasta la que tenga el contenido más alto de gramos totales de azúcar por envase:

1. El contenido más bajo: _____
2. _____
3. El contenido más alto: _____

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite http://www.campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300486 Ver 04/16

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección V:
Reduzca su consumo de sal y sodio

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Reduzca su consumo de sal y sodio

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar los nombres y las presentaciones de la sal.
- Identificar las cantidades de sodio que hay en los alimentos.
- Mencionar tres beneficios personales de consumir comida con menos sodio.
- Planear un menú reducido en sodio para un día.

MATERIALES

- hoja de registro
- etiquetas para los nombres (opcionales)
- pizarrón blanco o rotafolio
- plumas o lápices
- 2 o 3 marcadores
- entre 6 y 8 etiquetas de comida o paquetes vacíos y limpios de alimentos que consuman distintos grupos culturales que contengan toda la marca, incluyendo el logo, el nombre de la compañía, y cualquier otro etiquetado no sea visible
- varias muestras de hierbas aromáticas deshidratadas o frescas, especias y otros alimentos usados para sazonar en distintas culturas (p. ej., cilantro, jengibre, orégano, chiles, limón amarillo, limón verde, hojas de laurel, etc.)
- sal (aproximadamente 1 cucharadita)
- 1 juego de cucharas medidoras o 1 cucharadita

FOLLETOS

- *¿Cuánto sodio hay en ese paquete?*
- *Contenido de sodio en un menú diario de muestra (copia al revés)*
- *Sal y sodio: 10 consejos para ayudarle a reducir su consumo*
- *Use estos condimentos en lugar de sal*

California Department of Public Health #300487 Ver 04/16

PREPARACIÓN

1. Revisar el plan de la lección y los folletos.
2. Prepararse para explicar y aplicar la información de la lección.
3. Localizar un salón en el que haya suficiente espacio para todos los participantes.
4. Preparar las hojas de registro y las etiquetas para los nombres (opcionales).
5. Sacar copias de los folletos para los participantes. Saque copias de la versión en inglés del folleto ¿Cuánto sodio hay en ese paquete? por ambos lados.
6. Montar el rotafolio o el pizarrón blanco para anotar las respuestas de la plática.
7. Colocar a la vista de todos una muestra de entre seis y ocho etiquetas o paquetes de alimentos, incluidos condimentos y alimentos enlatados o congelados que coman regularmente los participantes.

Consejo para el instructor

Incluya etiquetas o paquetes de alimentos tanto frescos como procesados en la muestra. Incluya paquetes de alimentos con alto contenido de sodio (500 mg o más por cada porción) que coman los niños, como almuerzos preempacados.

ACTIVIDAD INTRODUCTORIA: COMPARAR LAS CANTIDADES DE SAL

1. Preséntese e informe a los participantes que hoy platicarán acerca de la sal y el sodio.
2. Explique los objetivos de la lección.
3. Pida a los participantes que adivinen qué productos de la muestra tienen más sal y cuáles tienen menos sal, sin leer las etiquetas. Deles algunos minutos para considerar la respuesta. Organice los paquetes o las etiquetas de los alimentos en el orden que den los participantes, de mayor a menor según su contenido de sal. Explique que dará más información sobre esto más adelante.
4. Pregunte a los participantes en qué piensan cuando escuchan a alguien hablar acerca de comer alimentos con menos sal o sodio.
5. Muestre a los participantes cómo se ve una cucharadita de sal. Pregúnteles si creen que lo que comen de sal en un día es más o menos de una cucharadita. Explique que la sal contiene sodio y que en la clase de hoy, la palabra utilizada para comparar los alimentos será “sodio”.

ACTIVIDAD: BUSCAR EL CONTENIDO DE SODIO EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

1. Explique que una cucharadita de sal contiene 2300 miligramos (mg) de sodio. Hable de la cantidad diaria de sal recomendada:
   - Las pautas alimenticias de Estados Unidos indican que la mayoría de los estadounidenses mayores de 14 años de edad debería ingerir menos de 2300 mg de sodio, o una cucharadita de sal, cada día. (Escriba en el pizarrón blanco o en el rotafolio: 2300 mg de sodio = 1 cucharadita de sal).
   - Los adultos que tienen prehipertensión o hipertensión se beneficiarían en particular de una reducción adicional a 1500 mg de sodio o 2/3 de cucharadita de sal. (Escriba en el pizarrón blanco o en el rotafolio: 1500 mg de sodio = 2/3 de cucharadita de sal.)
2. Distribuya el folleto *¿Cuánto sodio hay en ese paquete?* y explique que este folleto está en inglés de un lado y en español del otro. Revise el folleto y cómo leer una etiqueta de Datos de nutrición. Haga énfasis en el tamaño de la porción y el contenido de sodio. Explique que el sodio tiene muchas presentaciones, como el glutamato monosódico (monosodium glutamate, MSG), nitrito de sodio, bicarbonato de sodio (bicarbonato) y cloruro de sodio (sal de mesa). Al considerar la ingesta total de sodio, es necesario sumar todas estas presentaciones, que pueden encontrarse en alimentos procesados, enlatados, congelados y empacados y en la comida rápida. Pregunte a los participantes cuáles de los alimentos que comen creen que contengan la mayor cantidad de sodio.
3. Pida que dos voluntarios pasen al frente y elijan dos de las etiquetas o los paquetes de alimentos de la muestra.
   - Pídales que busquen y lean en voz alta el contenido de sodio por porción que está indicado en la etiqueta de Datos de nutrición.
   - Pídales que comparen el contenido de sodio de los dos paquetes (para saber qué producto tiene más sodio por porción).
   - Pida a todo el grupo que compare estas cantidades con la ingesta diaria de sodio recomendada (2300 mg o 1500 mg).
4. Organice los alimentos en el orden correcto, desde el que tenga menor contenido de sodio hasta el que tenga mayor contenido de sodio por porción. Diga a los participantes las cantidades de sodio por porción que tienen los alimentos con los más altos y los más bajos contenidos de sodio. Pregunte a los participantes qué les sorprende sobre esta información acerca del contenido de sodio.

ACTIVIDAD: BENEFICIOS DE REDUCIR EL CONSUMO DE SODIO

1. Pregunte a los participantes por qué creen que sea importante reducir su consumo de sodio. Anote las respuestas en el pizarrón blanco o en el rotafolio. Hable con ellos respecto a lo que el sodio hace en el cuerpo:
   - El sodio atrae el agua que se encuentra en el cuerpo.
     - Cuando comemos mucho sodio, nuestros cuerpos retienen líquidos, lo cual puede causar hinchazón y un aumento en la presión de la sangre.
     - Es posible que nuestros riñones necesiten trabajar más para eliminar estos líquidos y que la alta presión de la sangre dañe los riñones.

- Nuestros corazones también trabajan más para hacer circular el líquido adicional en la sangre. Esto puede hacer que el corazón crezca y se debilite, lo cual causa dolor en el pecho, dificultades para respirar y fatiga.

2. Pida a los participantes que hagan una lista de algunos de los beneficios de reducir el consumo de sodio. Anote sus respuestas en el pizarrón blanco o en un papel. Si no los mencionan, agregue: menor riesgo de tener alta presión de la sangre, y tener un corazón y unos riñones más saludables.

ACTIVIDAD: MANERAS DE REDUCIR EL CONSUMO DE SODIO

1. Pregunte a los participantes si han intentado usar hierbas aromáticas y especias cuando cocinan. Pídales que mencionen algunos ejemplos de las hierbas que usan o que podrían usar al cocinar. Sugiera que los participantes reduzcan la cantidad de sodio que usan al cocinar con ayuda de las hierbas, ya sea enteras, picadas o en polvo.

2. Permita que los participantes huelan algunos condimentos que se utilizan comúnmente en la cocina típica estadounidense, latina, afroamericana o asiático-estadounidense. Algunos condimentos son cebolla, ajo, cilantro, albahaca, perejil, romero, comino, semilla de cilantro, orégano, tomillo, chiles, chile en polvo, jengibre, limón amarillo y limón verde.

3. Pida a los participantes que compartan con el grupo algunas ideas para usar las hierbas aromáticas y las especias.

4. Diga a los participantes que los alimentos frescos tienden a tener un contenido más bajo de sodio. Los alimentos congelados son la siguiente mejor opción. A los alimentos enlatados se les suele añadir sodio, por eso es recomendable elegir presentaciones bajas en sal y, cuando sea posible, enjuagar los alimentos enlatados antes de usarlos.

ACTIVIDAD: PLANIFICAR COMIDAS CON MENOS SODIO

1. Distribuya el folleto *Contenido de sodio de un menú diario de muestra*. Pida a los participantes que trabajen con un compañero para reducir la cantidad de sodio del menú.

2. Pida que algunas parejas expliquen cómo adaptaron el menú para reducir la cantidad de sodio. Escuche las respuestas y luego añada cualquier cosa que no se haya mencionado:
   - Preparar los platillos desde cero, limitar el uso de alimentos empacados.
   - Usar menos sal en la mesa, mantener el salero lejos de la mesa.
   - Cocinar con hierbas aromáticas y especias en lugar de sal.
   - Comer fuera de casa con menos frecuencia.
   - Cuando sea posible, usar verduras frescas o congeladas; si se usan alimentos enlatados, procurar enjuagarlos antes de prepararlos.

ACTIVIDAD: REVISIÓN, EVALUACIÓN Y SIGUIENTES PASOS INDIVIDUALES

1. Pregunte a los participantes si tienen dudas acerca del sodio y cómo planificar comidas más saludables con menos sodio. Resuelva todas las dudas. Refiera a los participantes al sitio web de **ChooseMyPlate.gov** para obtener más recursos y consejos. Ofrezca a los participantes las hojas de consejos *Sal y sodio: 10 consejos para reducir su consumo* y *Use estos condimentos en lugar de sal* para que las tomen si lo desean.

2. Haga una evaluación grupal de la clase, en la que pida a los participantes que respondan las siguientes preguntas:
   - ¿Qué beneficios personales representa consumir menos sodio en las comidas?
   - ¿Cuáles son tres maneras de reducir el sodio en las comidas?
   - ¿Qué aprendieron hoy que sea nuevo para ustedes?
   - ¿Qué cambios planean hacer a partir de la clase de hoy?

Agradezca a los participantes por asistir a la clase de hoy y aprender más sobre cómo reducir el sodio para poder planear comidas más saludables para sus familias.

California Department of Public Health #300487 Ver 03/16

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección V:
Folletos

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

¿Cuánto sodio hay en ese paquete?

CDPH California Department of PublicHealth

CAMPEONES del CAMBIO

Datos de nutrición

Tamaño de la porción 1 oz

Cantidad por porción

Calorías 160 Calorías de grasa 90

	% de valor diario
Grasa total 10 g	15 %
Grasa saturada 2 g	10 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol <5 mg	1 %
Sodio 290 mg	**12 %**
Carbohidratos totales 15 g	5 %
Fibra dietética <1 g	1 %
Azúcares 1 g	
Proteínas 2 g	

Revise la tabla de "Datos de nutrición" del paquete de alimentos.

Comer demasiado sodio aumenta el riesgo de tener derrames cerebrales o enfermedades del corazón. Recuerde que la cantidad diaria de sodio que consume en todos los alimentos no debe superar los 2,300 mg.

Busque la palabra "**sodio**" para ver cuánto sodio tiene cada porción del alimento.

Se considera que un alimento es "bajo en sodio" si cada una de sus porciones contiene 140 mg de sodio o menos.

El sodio tiene varias presentaciones. Busque estas palabras en la lista de "ingredientes":

- sal
- glutamato monosódico
- fosfato disódico
- benzoato de sodio
- hidróxido de sodio
- citrato de sodio
- caseinato de sodio
- sulfito de sodio

INGREDIENTES: harina de maíz enriquecida (harina de maíz, sulfato ferroso, niacina, mononitrato de tiamina, riboflavina y ácido fólico), aceite de maíz o de girasol, suero de leche, sal, queso cheddar (leche, cultivos de queso, sal, enzimas) y menos de 2 % de los siguientes: aceite de soya parcialmente hidrogenado, maltodextrina, fosfato disódico, crema agria (crema elaborada a partir de cultivos, leche descremada), saborizante artificial, glutamato monosódico, ácido láctico, colorantes artificiales (incluido el amarillo 6) y ácido cítrico.

En esta publicación (o página) solamente se usan marcas registradas y nombres de empresas o corporaciones con fines informativos y para la comodidad del lector. Eso no significa que el Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture) o los Servicios de Investigación Agrícola (Agricultural Research Service) respalden o aprueben algún producto o servicio en lugar de otros que también pudieran ser adecuados. Tenga en cuenta que las fórmulas de los productos, los empaques y los tamaños de cada porción pueden cambiar después de un tiempo. Por lo tanto, los ingredientes, las cantidades indicadas y la información nutricional también pueden cambiar.

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300488 Ver 04/16

Contenido de sodio en un menú diario de muestra

Desayuno	***Miligramos (mg) de sodio***
3 rodajas de tocino	450
2 huevos revueltos	160
1 bagel sencillo	450
2 cucharadas de queso crema bajo en grasa, natural	140
6 oz de jugo de naranja natural	0
Total del desayuno	**1,200 mg de sodio**

Almuerzo	
Sándwich de jamón y queso	1,070
(2 oz de jamón en rebanadas-480, 1 rebanada de queso amarillo-250,	
2 rebanadas de pan de trigo entero-340)	
1 cucharada de mayonesa	90
2 cucharaditas de mostaza	110
1 raja de pepinillo	320
1/2 taza de sopa de fideos con trozos de pollo en lata	485
2 galletas saladas	75
16 oz de bebida energética de dieta	250
Total del almuerzo	**2,400 mg de sodio**

Cena	
Pierna de pollo frita y condimentada	440
Pechuga de pollo frita y condimentada	1,250
1 bolillo (biscuit)	520
Frijoles al horno con salsa barbecue	680
Ensalada de col	160
Rebanada de tarta holandesa de manzana	300
16 oz de soda	50
Total de la cena	**3,400 mg de sodio**

SUMA TOTAL	**¡7,000 mg de sodio!**

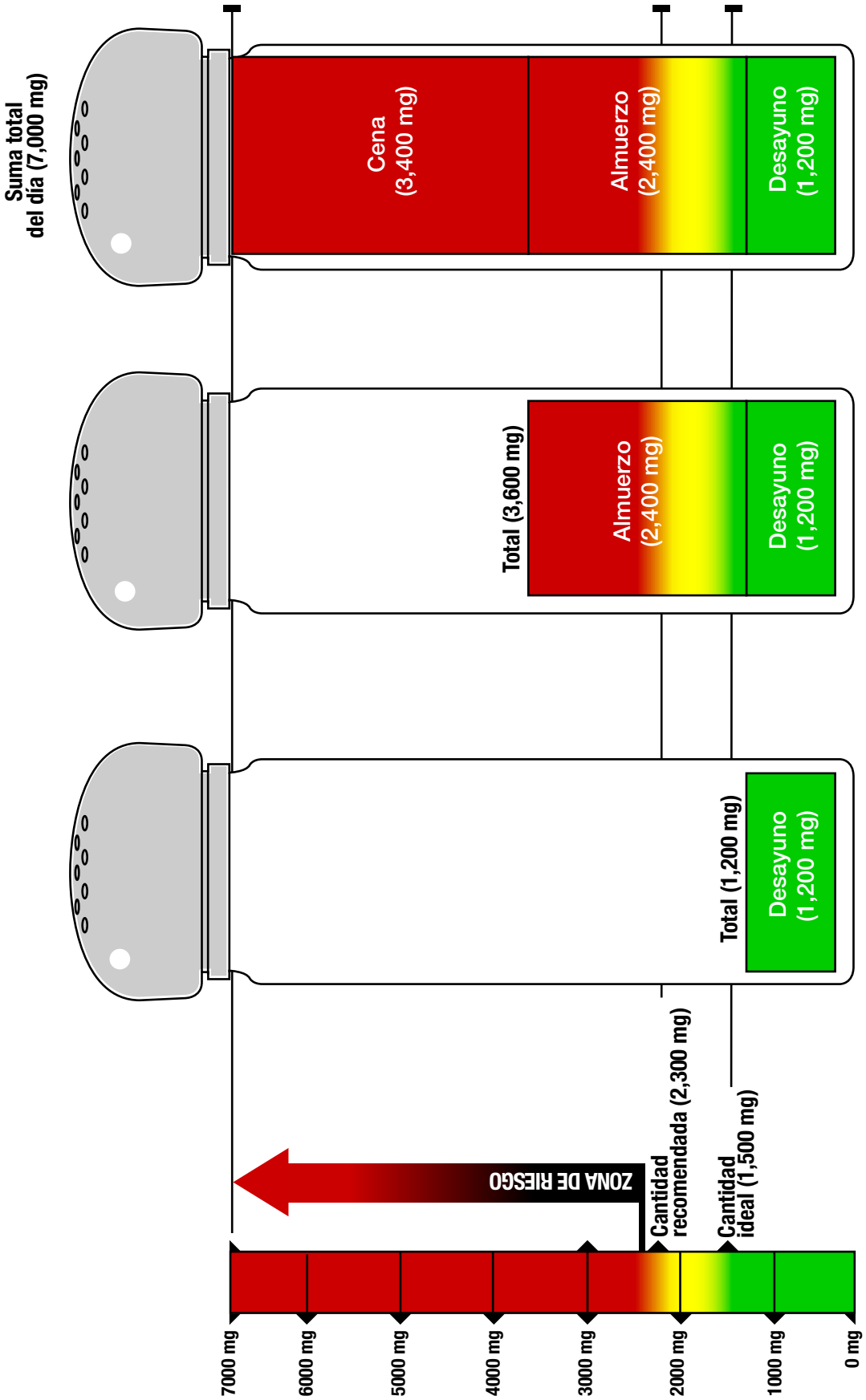
Fuente: Los valores fueron tomados de la información nutricional de las etiquetas de las marcas a la venta en las tiendas de abarrotes y establecimientos de comida rápida.

En esta publicación (o página) solamente se usan marcas registradas y nombres de empresas o corporaciones con fines informativos y para la comodidad del lector. Eso no significa que el Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture) o los Servicios de Investigación Agrícola (Agricultural Research Service) respalden o aprueben algún producto o servicio en lugar de otros que también pudieran ser adecuados. Tenga en cuenta que las fórmulas de los productos, los empaques y los tamaños de cada porción pueden cambiar después de un tiempo. Por lo tanto, los ingredientes, las cantidades indicadas y la información nutricional también pueden cambiar.

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300489 Ver 04/16

Contenido de sodio en un menú diario de muestra
¿CUÁL ES EL LÍMITE?



Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

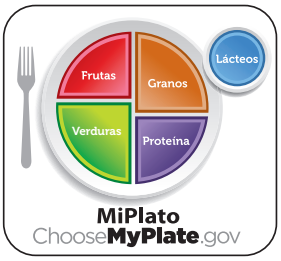
California Department of Public Health #300489 Ver 04/16

10 consejos

Serie de educación en nutrición

La sal y el sodio

10 consejos **para ayudarlo a reducirlos**



Está claro que a los estadounidenses les gusta la sal, pero la sal influye en la presión arterial alta. Todos, incluso los niños, debemos reducir el consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos al día (aproximadamente 1 cucharadita de sal). Los adultos de 51 años de edad y mayores, las personas de ascendencia afroamericana de cualquier edad y con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica deben reducir el consumo de sodio a 1,500 mg al día.

1 piense en alimentos frescos

La mayor parte del sodio que consumen los estado unidenses proviene de alimentos procesados. Coma alimentos procesados con menos frecuencia y en porciones pequeñas, especialmente alimentos con queso como pizzas, carnes procesadas como tocino, chorizo, salchichas y embutidos, así como alimentos listos para comer como chili, ravioli y sopas enlatadas. Por lo general, los alimentos frescos tienen menos sodio.

2 disfrute alimentos preparados en casa

Cocine en casa con más frecuencia, donde puede controlar los ingredientes de sus comidas. Preparar sus propios alimentos le permite limitar la cantidad de sal.

3 llénese de verduras y frutas, son naturalmente bajas en sodio

Coma cantidades abundantes de verduras y frutas, frescas o congeladas. Coma una fruta o verdura con cada comida.

4 elija productos lácteos y proteínas con el contenido más bajo de sodio

Elija leche o yogur descremados o con bajo contenido de grasa más frecuentemente que queso, que contiene más sodio. Elija carne de res, cerdo, aves, pescados y mariscos frescos, en lugar de los procesados con sal. Los embutidos, salchichas y productos enlatados, tienen un alto contenido de sodio. Elija nueces y semillas sin sal.

5 ajuste su paladar

Reduzca la sal que consume gradualmente, y preste atención al sabor natural de varios alimentos. Con el tiempo, su gusto por la sal se reducirá.

6 no añada sal

Deje de añadir sal al cocinar. No deje saleros en el mostrador de la cocina o en la mesa. Use especias, hierbas, ajo, vinagre o jugo de limón para sazonar los alimentos, o use condimentos libres de sal. Pruebe pimienta negra o roja molidas, albahaca, curry, jengibre o romero.

7 lea las etiquetas

Lea las etiquetas de datos de nutrición y la lista de ingredientes para encontrar alimentos envasados y enlatados con menos sodio. Busque alimentos con etiquetas que dicen “bajo en sodio”, “sodio reducido” o “sin sal adicional” (“low sodium,” “reduced sodium,” o “without added salt”).

8 cuando coma en restaurantes, pida comidas con bajo contenido de sodio

Si lo solicita, algunos restaurantes prepararán comidas con menos sodio y servirán las salsas y los aderezos para ensalada por separado, para que usted pueda usar menos.

9 preste atención a los condimentos

Alimentos como salsa de soja, salsa de tomate (“catsup”), pepinillos, aceitunas, aderezos para ensaladas y paquetes de sazonador, tienen alto contenido de sodio. Elija salsa de soja y tomate con bajo contenido de sodio. Coma palillos de zanahoria o apio en lugar de aceitunas o pepinillos. Use únicamente parte de los paquetes de sazonador en lugar del paquete completo.

10 aumente su consumo de potasio

Elija alimentos ricos en potasio que pueden ayudar a reducirle la presión arterial. El potasio se encuentra en verduras y frutas como papas, hojas de nabo, jugo y salsa de tomate, camotes, frijoles (blancos, lima, rojos) y plátanos. Otras fuentes de potasio incluyen yogur, ostras, “halibut,” jugo de naranja y leche.

DG TipSheet No. 14 #300490
Abril 2016
Adaptado del documento del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Visite http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish para obtener más información.

Use estos condimentos en lugar de sal

Pimienta de Jamaica	Carnes magras, guisados, tomates, duraznos, puré de manzanas, puré de arándano, salsas espesas
Albahaca	Pescado, cordero, carnes magras molidas, guisados, ensaladas, sopas, salsas, cocteles de pescado
Hojas de laurel	Carnes magras, guisados, aves, sopas, tomates
Comino	Carnes magras, guisados, sopas, ensaladas, panes, col, espárragos, fideos
Cebollín	Ensaladas, salsas, sopas, platillos con carne magra, verduras
Vinagre de sidra	Ensaladas, verduras, salsas
Canela	Frutas (sobre todo manzanas), panes, masa crujiente para tartas
Polvo de curry	Carnes magras, pollo, pescado, tomates, sopa de tomate, mayonesa
Eneldo	Salsa para pescado, sopas, tomates, coles, zanahorias, coliflor, ejotes, pepinos, papas, ensaladas, macarrones, carne de res magra, pollo, pescado
Ajo (no use sal de ajo)	Carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, verduras, tomates, papas
Jengibre	Pollo, frutas
Jugo de limón	Carnes magras, pescado, aves, ensaladas, verduras
Mostaza (seca)	Carnes magras molidas, carnes magras, pollo, pescado, ensaladas, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, col, mayonesa, salsas
Nuez moscada	Frutas, masa crujiente para tartas, limonada, papas, pollo, pescado, pastel de carne magra, pan tostado, ternera, pudín
Cebolla (no use sal de cebolla)	Carnes magras, guisados, verduras, ensaladas, sopas
Páprika	Carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras
Perejil	Carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras
Pimiento	Ensaladas, verduras, guisos
Romero	Pollo, pastel de carne magra, carne de res y de puerco magras, salsas, rellenos, papas, chícharos, frijoles
Salvia	Carnes magras, guisados, bolillos, tomates, ejotes, pescado, habas, cebollas, carne magra de puerco
Ajedrea	Ensaladas, carne magra de puerco y carnes molidas, sopas, ejotes, calabaza, tomates, habas, chícharos
Tomillo	Carnes magras, salsas, sopas, cebollas, chícharos, tomates, ensaladas
Cúrcuma	Carnes magras, pescado, salsas, arroz

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300491 Ver 04/16

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección VI:
Póngase en movimiento

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Póngase en movimiento

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los participantes podrán:

- Medir su ritmo cardiaco.
- Explicar las diferencias entre la actividad física de intensidad moderada y vigorosa.
- Identificar la frecuencia y la duración recomendadas de la actividad de intensidad moderada o vigorosa para niños y adultos que indican las Pautas de actividad física para estadounidenses.

MATERIALES

- hoja de registro
- etiquetas para los nombres (opcionales)
- plumas o lápices
- hojas de papel pequeñas
- pizarrón blanco o rotafolio y marcadores
- calculadora
- reloj con segundero o cronómetro

FOLLETOS

- *Cómo tomar el pulso*
- *Pautas de actividad física para estadounidenses*
- *Programa de actividad física*

PREPARACIÓN

- Revisar el plan de la clase y los folletos.
- Prepararse para explicar y aplicar la información de la lección.
- Localizar un salón en el que haya suficiente espacio para todos los participantes. Si es posible, elegir un lugar con acceso a un sendero para caminar o algún otro recurso seguro similar para hacer actividad física.
- Conocer la técnica de localizar una arteria en la muñeca y tomar el pulso de una persona.
- Conocer las pautas que recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en cuanto a la actividad física para adultos y jóvenes.

ACTIVIDAD INTRODUCTORIA: CÓMO TOMAR EL PULSO

1. Preséntese e informe a los participantes que hoy platicarán acerca de la actividad física recomendada.

2. Explique los objetivos de la lección.

3. Reparta el folleto *Cómo tomar el pulso*, plumas o lápices y papel entre los participantes. Explique la actividad física aeróbica: aeróbico significa "con oxígeno". La actividad aeróbica es cualquier actividad que aumente el ritmo de su respiración y su ritmo cardiaco (el número de veces que el corazón late en un minuto). Al hacer actividad física aeróbica, sentirán una reacción importante en su corazón y sus pulmones. Cuando descansan, su corazón late con su "ritmo en reposo". Cuando hacen ejercicio, su corazón late más rápido para llevar aire y sangre a sus músculos y a los pulmones para poder continuar con lo que está haciendo.

4. Haga referencia al folleto *Cómo tomar el pulso* y guíe paso a paso a los participantes para tomar el pulso:
   - Extiendan una mano con la palma hacia arriba y el codo ligeramente doblado.
   - Pongan los dos primeros dedos (índice y medio) en la parte interna de su muñeca, en la base del pulgar.
   - No usen el pulgar, ya que tiene su propio pulso.
   - ¿Pueden sentir un pulso o latido?

5. Escriba esta fórmula en el pizarrón blanco: **pulso = número de latidos en 15 segundos x 4**

Su pulso es el número de veces que su corazón late en un minuto. Si cuentan el número de latidos en 15 segundos y los multiplican por 4, obtendrán el número de latidos de su pulso por minuto. Escriban el número de latidos que contaron en 15 segundos y multipliquen ese número por 4. Ese es su pulso. También pueden llamarle ritmo cardiaco en reposo, ya que no están haciendo ejercicio en este momento.

Asegúrese de que todos los participantes calculen su pulso (latidos por minuto).

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DE INTENSIDAD MODERADA Y VIGOROSA

1. Explique la siguiente actividad: marchar en su lugar durante 3 minutos. Pida a los participantes que se pongan de pie y marchen en su lugar durante 3 minutos y hágalo con ellos. Después haga que bajen el ritmo y se detengan. Pida a los participantes que tomen otra vez su pulso durante 15 segundos, registren el número y lo multipliquen por 4. Explique que han realizado una actividad de **intensidad moderada**. El pulso y la respiración han aumentado en comparación con los ritmos en reposo.

2. Explique que ahora caminarán rápidamente durante 4 minutos (si la caminata rápida no es posible, en su lugar hagan saltos de tijera o alguna otra actividad de intensidad vigorosa). Guíe al grupo a un ritmo rápido durante 4 minutos. Después haga que bajen el ritmo y se detengan. Haga que se tomen el pulso durante 15 segundos, registren el número y lo multipliquen por 4. Explique que acaban de realizar una actividad de **intensidad vigorosa** y su pulso debe ser mayor y la respiración más profunda y rápida que antes. Es posible que los participantes también empiecen a sudar. Guíe a los participantes en una caminata a ritmo lento para que se recuperen y se detengan a tomar agua si lo desean.

3. Pida que levanten la mano los participantes que hayan aumentado su ritmo cardiaco durante la actividad de intensidad moderada en comparación con el ritmo en reposo. Explique que las actividades como las tareas domésticas ligeras, el trabajo ligero en el patio, rastrillar hojas, cortar el pasto con una podadora eléctrica, lavar el coche o andar en bicicleta en terreno plano a un ritmo regular se consideran actividades de intensidad moderada.

4. Después, pida que levanten la mano los participantes cuyo ritmo cardiaco haya aumentado aún más con la actividad física de intensidad vigorosa en comparación con la primera caminata de intensidad moderada. Pregunte a los participantes cuántos tuvieron que respirar más rápido. ¿Cuántos empezaron a sudar? Explique que las actividades como los deportes en equipo, correr, trotar o nadar dando vueltas en una piscina son ejemplos de actividades de intensidad vigorosa. El ritmo cardiaco aumenta, la respiración se hace más rápida y profunda y las personas pueden empezar a sudar.

ACTIVIDAD: RECOMENDACIONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS

1. Reparta el folleto *Pautas de actividad física para estadounidenses.* Revise las pautas y haga referencia a la información que se encuentra en el folleto.

   Para obtener beneficios para la salud considerables, los adultos deben hacer por lo menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de actividad aeróbica de intensidad moderada y vigorosa. La actividad aeróbica debe realizarse en episodios de por lo menos 10 minutos y, de preferencia, debe distribuirse a lo largo de la semana.

   - Para obtener beneficios de salud adicionales y más amplios, los adultos deben aumentar su actividad física aeróbica a 300 minutos (5) horas a la semana de intensidad moderada, o 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad de intensidad vigorosa y moderada. Puede obtener beneficios de salud adicionales al realizar actividad física más allá de estas cantidades.
   - Los adultos también deben incluir actividades para fortalecer los músculos que incluyan a todos los grupos principales de músculos, 2 o más días a la semana.

Niños y adolescentes: 60 minutos de actividad de intensidad moderada a vigorosa todos los días y deben incluir una actividad física de intensidad vigorosa al menos 3 días a la semana:

- Mantener una buena salud, crear hábitos de actividades saludables, desarrollar músculos y huesos fuertes, ayudar a prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas.
- Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir una actividad física para fortalecer los músculos al menos 3 días a la semana.

2. Pregunte a los participantes cuáles son sus reacciones acerca de las recomendaciones. ¿Qué tan distinto de las pautas es su nivel de actividad física actual? ¿Y el nivel de actividad de sus hijos?

ACTIVIDAD: REVISIÓN, EVALUACIÓN Y SIGUIENTES PASOS INDIVIDUALES

1. Pida a los participantes que hablen de cómo pueden modificar sus niveles de actividad física actuales (y los de sus familias) para seguir las recomendaciones. Si es necesario, mencione algunos ejemplos para comenzar la plática.

2. Pregunte a los participantes si tienen dudas acerca de la actividad de intensidad moderada y vigorosa o sobre las recomendaciones. Resuelva todas las dudas. Ofrezca a los participantes el *Programa de actividad física* para que lo tomen si lo desean.

3. Haga una evaluación grupal de la clase, en la que pida a los participantes que respondan las siguientes preguntas:
   - ¿Qué beneficios personales representa ser físicamente activos?
   - ¿Qué aprendieron hoy que sea nuevo para ustedes?
   - ¿Qué cambios planean hacer a partir de la clase de hoy?

Agradezca a los participantes por asistir a la clase de hoy y aprender más sobre la actividad física que se recomienda que hagan ellos y su familia.

CONSEJOS PARA EL INSTRUCTOR

- Haga que los participantes aumenten el nivel de intensidad de la actividad física que hacen, si lo desean, moviendo los brazos mientras caminan.
- Recomiende a los participantes que tomen bastante agua antes, durante y después de la actividad física.
- Invite a un representante de la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA), la Asociación Cristiana Femenina (Young Women's Christian Association, YWCA) locales, o de un gimnasio local, a presentar la lección con usted.
- Recomiende a los participantes que visiten a su médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física.

IDEA DE REFUERZO: PLANEAR UN HORARIO SEMANAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Pregunte a los participantes: ¿cómo podemos incluir la actividad física en nuestra rutina diaria?

Pregunte a los participantes qué les impide seguir las pautas sobre actividad física. Escriba las respuestas.

Recuerde a los participantes que se recomienda hacer 30 minutos de actividad física todos los días, y que ese tiempo puede dividirse en periodos de 10 minutos de actividad física. Pregunte a los participantes qué piensan de dedicar 10 minutos, 3 veces al día, a la actividad física. Pregunte qué tipos de actividad física de intensidad moderada pueden hacer durante 10 minutos seguidos.

Reparta el folleto *Programa de actividad física* y pida a los participantes que lo llenen.

Proporcione algunas ideas para ayudar a los participantes a incluir la actividad física en sus rutinas normales:

- Si lleva a sus hijos al entrenamiento de futbol, ¿puede caminar en el parque entre 10 y 30 minutos mientras sus hijos entrenan?
- ¿Hacer actividades con un amigo le ayudaría a respetar su programa y lo haría sentirse motivado?
- ¿Puede llevar a su familia al parque una hora el fin de semana?

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección VI:
Folletos

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Cómo tomar el pulso

Puede encontrar su pulso en partes donde las arterias pasan cerca de la piel, por ejemplo, en la muñeca, el pie o el cuello.

Cómo encontrar el pulso en su muñeca:

- Extienda una de las manos, con la palma hacia arriba y el codo ligeramente doblado.
- Coloque el dedo índice y el dedo medio de la otra mano en la parte interior de la muñeca, en la base del pulgar (ver la imagen).
- Presione la piel ligeramente hasta que sienta su pulso. Si no siente nada, es posible que necesite presionar un poco más fuerte o mover los dedos de lugar.
- Para conocer el número de latidos por minuto, puede contar los latidos de todo un minuto, contar los latidos de 30 segundos y multiplicarlos por 2 o contar los latidos de 15 segundos y multiplicarlos por 4.
- Empiece a contar en cualquier latido a partir de “cero”.

La cantidad que resulte será el número de veces que su corazón late “por minuto”. A esto se le llama ritmo cardiaco en reposo, siempre y cuando se haya estado en reposo durante cinco minutos antes de revisar el pulso.

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300493 Ver 04/16

Guía de actividades físicas para estadounidenses

Edad	Recomendaciones
De 6 a 17 años	Los niños y adolescentes deben hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diariamente. • **Aeróbica:** La mayoría de los 60 minutos o más al día debe ser actividad física aeróbica de intensidad moderada [a] o vigorosa[b], y se debe incluir actividad física de intensidad vigorosa por lo menos 3 días a la semana. • **Fortalecimiento muscular:**[c] Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y los adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento muscular por lo menos 3 días a la semana. • **Fortalecimiento de los huesos:**[d] Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y los adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento de los huesos por lo menos 3 días a la semana. • Es importante animar a los jóvenes a participar en actividades físicas que sean adecuadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.
De 18 a 64 años	• Todos los adultos deben evitar la inactividad. Realizar algo de actividad física es mejor que no hacer nada, y los adultos que participan en cualquier cantidad de actividad física obtienen algunos beneficios para la salud. • Para obtener beneficios para la salud considerables, los adultos deben hacer por lo menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de actividad aeróbica de intensidad moderada y vigorosa. La actividad aeróbica debe realizarse en episodios de por lo menos 10 minutos y, de preferencia, debe distribuirse a lo largo de la semana. • Para obtener beneficios para la salud adicionales y más completos, los adultos deben hacer por lo menos 300 minutos (5 horas) de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana o 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa. Los beneficios para la salud adicionales se obtienen al realizar actividad física por un tiempo mayor a los mencionados. • Los adultos también deben incluir actividades de fortalecimiento muscular que incluyan los grupos musculares principales en 2 días o más a la semana.
De 65 años en adelante	• Los adultos mayores deben seguir la guía para los adultos. Cuando los adultos mayores no pueden seguir las instrucciones para los adultos, deben ser tan físicamente activos como sus capacidades y afecciones lo permitan. • Los adultos mayores deben realizar ejercicios para mantener o mejorar el equilibrio si tienen riesgo de sufrir una caída. • Los adultos mayores determinan su nivel de esfuerzo para la actividad física según su nivel de aptitud física. • Los adultos mayores con afecciones crónicas deben entender si sus afecciones influyen en su capacidad para realizar actividades físicas normales de manera segura y cómo lo hacen.

[1] U.S. Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Guías de Actividad Física para los Estadounidenses, 2008).* Washington (DC) U.S. Department of Health and Human Services, 2008. ODPHP Publication No U0036. Disponible en http://www.health.gov/paguidelines Consultado el 6 de agosto de 2015.

[a] Actividad física de intensidad moderada: actividad aeróbica que aumenta la frecuencia cardiaca y la respiración, hasta cierto punto, de una persona. En una escala según la capacidad de una persona, la actividad de intensidad moderada es normalmente un 5 o 6 en una escala del 0 al 10. Caminar, bailar, nadar o andar en bicicleta en un terreno nivelado son algunos ejemplos.

[b] Actividad física de intensidad vigorosa: actividad aeróbica que aumenta en gran medida la frecuencia cardiaca y la respiración de una persona. En una escala según la capacidad de una persona, la actividad de intensidad vigorosa es normalmente un 7 u 8 en una escala del 0 al 10. Trotar, jugar tenis individual, nadar vueltas continuas o andar en bicicleta cuesta arriba son ejemplos.

[c] Actividad de fortalecimiento muscular: actividad física que incluye ejercicios que aumentan la fuerza, la capacidad, la resistencia y la masa de los músculos esqueléticos. Incluye los ejercicios de fortalecimiento, entrenamiento de resistencia y ejercicios de fortalecimiento y resistencia muscular.

[d] Actividad de fortalecimiento de los huesos: actividad física que produce una fuerza de impacto o tensión en los huesos, lo que promueve el crecimiento y fortalecimiento de los huesos. Correr, saltar la cuerda y levantar pesas son ejemplos.

FUENTE: Adaptación de U.S. Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Guías de Actividad Física para los Estadounidenses, 2008).* Washington (DC) U.S. Department of Health and Human Services: 2008. Disponible en http://www.health.gov/paguidelines Consultado el 6 de agosto de 2015.

Programa de actividad física

Nombre: _____ Nombre de su compañero: _____

ASEGÚRESE DE CONSULTAR CON SU MÉDICO ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

¿Cuántos minutos de actividad física debo hacer para mantenerme sano?

- Para cuidar de su salud y prevenir enfermedades crónicas, debe hacer alguna actividad física de intensidad moderada por lo menos 30 minutos, 5 días o más a la semana.
- Para evitar subir de peso, debe hacer alguna actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante 60 minutos, 5 días o más a la semana.
- Si bajó de peso y no quiere recuperarlo, debe hacer alguna actividad física de intensidad moderada entre 60 y 90 minutos, todos los días.

¿Qué es la actividad física de intensidad moderada?

Este nivel de actividad hace que su corazón lata más rápido. Algunos ejemplos son caminar, andar en bicicleta en terreno plano a menos de 10 mph, bajar y subir escaleras y rastrillar las hojas del jardín. Cuando hace alguna actividad de intensidad moderada, puede hablar cómodamente con alguien más.

¿Qué es la actividad física de intensidad vigorosa?

Este nivel de actividad le hace respirar más fuerte, hace que su corazón lata más rápido y lo hace sudar. Algunos ejemplos son correr, trotar, jugar futbol, bailar rápido y andar en bicicleta a una velocidad superior a las 10 mph o en pendientes inclinadas. Cuando está haciendo una actividad de intensidad vigorosa, puede decir algunas palabras, pero no puede platicar todo el tiempo.

Fijar mi meta de actividad física

- Mi meta es hacer alguna actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante _____ minutos todos los días. (Por ejemplo: 30, 60 o más de 60 minutos).
- Los tres pasos que necesito dar para alcanzar mi meta de actividad. (Por ejemplo: caminar siempre que pueda; buscar un compañero para que me acompañe y me aliente en la rutina de mi actividad; probar nuevas actividades para mantenerme activo).

  1. _____ 2. _____ 3. _____

- Mi recompensa por cumplir mi meta de actividad física es: _____
  (Por ejemplo: ir de día de campo o a comer con un compañero; preparar mi receta saludable favorita para compartirla con mis amigos y mi familia; ir a bailar).

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300495 Ver 04/16

Cómo registrar mi progreso

Puede dividir su meta diaria en varias sesiones de actividad física de entre 10 y 15 minutos e ir aumentando lentamente el tiempo, conforme se hace más activo. Escriba el tipo de actividad y la cantidad de minutos que pasó haciéndola cada día de la semana. Después sume los minutos de cada día para ver si cumplió su meta de actividad en la semana.

ACTIVIDAD FÍSICA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
actividad de intensidad moderada a vigorosa	Actividad _____ minutos _____	Actividad _____ minutos _____	Actividad _____ minutos _____	Actividad _____ minutos _____	Actividad _____ minutos _____	Actividad _____ minutos _____	Actividad _____ minutos _____

¿Qué hay de los ejercicios de estiramiento y fuerza?

- Sus músculos también necesitan estirarse y fortalecerse. Póngase el objetivo de hacer estos ejercicios 2 a 3 días a la semana.
- Puede aumentar su flexibilidad mediante los ejercicios de estiramiento de los músculos de sus brazos, piernas, hombros y otras partes del cuerpo.
- Para fortalecer los músculos, pruebe hacer levantamientos de piernas, abdominales, flexiones de brazos, lagartijas, ejercicios con bandas elásticas o levantamiento de pesas.

Llene el tipo de ejercicios de estiramiento o de fuerza que hizo cada día.

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ejercicios de estiramiento 2 a 3 días a la semana	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____
Ejercicios de fuerza 2 a 3 días a la semana	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____	Actividad _____ _____

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300495 Ver 04/16

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección VII:
Fomente el consumo de frutas y verduras y la actividad física

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Fomente el consumo de frutas y verduras y la actividad física en su comunidad

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos cuatro formas de superar las dificultades para comer más frutas y verduras.
- Identificar por lo menos cuatro formas de superar las dificultades para hacer más actividad física.
- Identificar los pasos para fomentar que mejore el acceso a las frutas y las verduras y a la actividad física en su comunidad.

MATERIALES

- hoja de registro
- etiquetas para los nombres (opcionales)
- papel y lápices
- pizarrón blanco o rotafolio
- marcadores

FOLLETOS

- *Pasos para fomentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física en su comunidad*
- *Valoración de la comunidad en cuanto a las frutas y verduras*
- *Valoración de la comunidad en cuanto a la actividad física*
- *Lista para comprobar qué tan fácil es recorrer la comunidad a pie*
- *Recursos útiles*

PREPARACIÓN

1. Revisar el plan de la lección y los folletos.
2. Prepararse para explicar y aplicar la información de la lección.
3. Localizar un salón en el que haya suficiente espacio para todos los participantes.
4. Preparar las hojas de registro y las etiquetas para los nombres (opcionales).
5. Sacar copias de los folletos para los participantes.
6. Montar el rotafolio o el pizarrón blanco para anotar las respuestas de la plática.

California Department of Public Health #300496 Ver 04/16

ACTIVIDAD INTRODUCTORIA: ¿QUÉ HACEN PARA MEJORAR SU COMUNIDAD?

1. Preséntese a sí mismo e informe a los participantes que platicarán acerca de las maneras de mejorar sus comunidades al fomentar el acceso a las frutas y las verduras y a las opciones para hacer actividad física.
2. Explique los objetivos de la lección.
3. Haga que los participantes trabajen en parejas para responder la pregunta: "¿Qué hacen para mejorar su comunidad?".

ACTIVIDAD: DIFICULTADES Y SOLUCIONES PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

1. Divida la clase en grupos de entre cuatro y seis participantes cada uno.
2. Dele papel y lápices a cada grupo. Pida a los participantes que elijan a una persona para que tome notas y a otra para que sea el representante de cada grupo.
3. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para hacer una lista de las razones por las que piensan que la gente en su comunidad no come más frutas y verduras. ¿Piensan que alguna de esas razones está relacionada con la falta de disponibilidad o acceso a las frutas y las verduras? Por ejemplo, ¿en su colonia hay tantos lugares en los que sea posible comprar frutas y verduras como en otras colonias? ¿En qué son distintas esas colonias? Pida a los participantes que se enfoquen en las dificultades de sus propias comunidades. Pida a las personas encargadas de tomar notas que usen lápiz y papel para hacer una lista de las dificultades que identifique su grupo.

Ejemplos de dificultades:

- En mi comunidad no hay un mercado de agricultores.
- No hay suficientes frutas y verduras de buena calidad en la tienda de abarrotes de mi colonia.
- No hay una tienda de abarrotes en mi colonia.
- No es fácil conseguir frutas ni verduras en donde trabajo.

4. Pida al representante de cada grupo que comparta la lista de razones que elaboraron. Escriba la lista en el pizarrón o en una hoja de papel para que la vea la clase.
5. Pida a los participantes que trabajen con su grupo para buscar soluciones para las dificultades. ¿Cómo pueden ayudar a facilitar que sus vecinos coman más frutas y verduras?

Ejemplos de soluciones:

- Trabajar con otros miembros y líderes de la comunidad para establecer un mercado mercado de agricultores en la comunidad.
- Pedir a mi tienda de abarrotes local que venda frutas y verduras de buena calidad.
- Pedir a los empleadores que ofrezcan frutas y verduras en las cafeterías para los trabajadores.
- Trabajar con otros residentes de la colonia y líderes de la comunidad para poner una tienda de abarrotes en la colonia.

6. Pida al representante de cada grupo que comparta la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón o en el rotafolio para que pueda verla toda la clase.

ACTIVIDAD: DIFICULTADES Y SOLUCIONES PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA

1. Pida a los participantes que trabajen con su grupo para pensar en las razones por las que las personas de su comunidad no hacen más actividad física. ¿La comunidad proporciona suficientes opciones para hacer actividad física de manera segura en todas las colonias? Pida a las personas encargadas de tomar notas que usen lápiz y papel para hacer una lista de las dificultades que identifique su grupo.

Ejemplos de dificultades:

- No es seguro caminar en mi colonia.
- En mi comunidad no hay carriles especiales para bicicletas.
- Los senderos para caminar en los parques de mi comunidad no reciben buen mantenimiento.

2. Pida al representante de cada grupo que comparta la lista de dificultades. Escriba la lista en el pizarrón o en el rotafolio para que pueda verla toda la clase.

3. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para buscar soluciones para las dificultades. ¿Qué acciones se pueden llevar a cabo para que toda la comunidad haga más actividad física?

Ejemplos de soluciones:

- Trabajar con las autoridades de seguridad pública de la localidad y otros funcionarios de la ciudad para hacer que las zonas para caminar sean seguras.
- Trabajar con el Departamento de Transporte (Department of Transportation) para construir carriles especiales para bicicletas.
- Trabajar con el Departamento de Parques y Recreación (Department of Parks and Recreation) para restaurar los senderos para caminar.

4. Pida al representante de cada grupo que comparta la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón o en el rotafolio para que pueda verla toda la clase.

Consejos para el instructor

- Invite a un profesional del desarrollo comunitario a su clase para platicar sobre cómo los participantes pueden hacer cambios positivos en sus comunidades para mejorar el acceso a las frutas y las verduras y ofrecer más opciones para hacer actividad física.
- Use las ideas de refuerzo para crear un curso breve de fortalecimiento comunitario.

ACTIVIDAD: FOMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Distribuya el folleto *Pasos para fomentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física en su comunidad.*

2. Describa a los participantes cada paso y dé tiempo para que los grupos platiquen acerca de cómo pueden aplicar los pasos de una de las soluciones sobre el consumo de frutas y verduras o una de las de la actividad física. Haga que el representante de cada grupo describa la forma en que su grupo aplicó los pasos a las soluciones.

3. Explique a los participantes que el incorporar los conceptos que aprendieron en esta lección marcará una diferencia positiva no solo en su ambiente familiar sino también en su comunidad.

4. Anime a los participantes a seguir trabajando en la creación de soluciones para el consumo de frutas y verduras y para aumentar la actividad física con sus amigos, familia y vecinos después de la clase.

Nota: Para conseguir resultados óptimos de esta lección, es muy recomendable que usted realice las ideas de refuerzo con los participantes en las clases de seguimiento.

ACTIVIDAD: REVISIÓN, EVALUACIÓN Y SIGUIENTES PASOS INDIVIDUALES

1. Pregunte si hay dudas acerca del fomento al consumo de frutas y verduras o a la actividad física. Resuelva todas las dudas.

2. Haga una evaluación grupal de la clase, en la que pida a los participantes que respondan las siguientes preguntas:
   - ¿Qué beneficios personales representa tener más oportunidades para consumir frutas y verduras o para hacer actividad física en su comunidad?
   - ¿Qué aprendieron hoy que sea nuevo para ustedes?
   - ¿Qué cambios planean hacer a partir de la clase de hoy?

Agradezca a los participantes por asistir a la clase de hoy y aprender más sobre cómo fomentar que mejore el acceso a las frutas y las verduras y a las oportunidades de hacer actividad física en sus comunidades.

Explique a los participantes que el incorporar los conceptos que aprendieron en esta lección marcará una diferencia positiva no solo en su ambiente familiar sino también en su comunidad.

Ideas de refuerzo

Valoraciones de la comunidad en cuanto a las frutas, las verduras y la actividad física

Planee una clase de seguimiento con el mismo grupo y trabaje con los participantes para realizar una valoración de la comunidad y determinar qué hay disponible y qué falta en relación con el acceso a las frutas y las verduras de calidad y las oportunidades de hacer actividad física. Fotocopie los folletos *Valoración de la comunidad en cuanto a las frutas y las verduras* y *Valoración de la comunidad en cuanto a la actividad física*. Divida la clase en dos equipos y pida a uno que se enfoque en el acceso a frutas y verduras de calidad y al otro que se enfoque en las oportunidades para hacer actividad física. Distribuya los folletos *Valoración de la comunidad en cuanto a las frutas y las verduras* y *Valoración de la comunidad en cuanto a la actividad física* entre los miembros del equipo correspondiente. Trabaje con cada equipo para completar las valoraciones.

Después de completar las valoraciones, programe una clase de seguimiento para platicar acerca de los resultados. Haga que los participantes usen el folleto *Pasos para fomentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física en su comunidad* para desarrollar un plan de acción para mejorar el acceso a las frutas y verduras y las oportunidades de hacer actividad física.

Community Walkability Checklist (Lista para comprobar qué tan fácil es recorrer la comunidad a pie)

Planee tener otra clase con el mismo grupo y conduzca una valoración de qué tan fácil es recorrer la comunidad de los participantes a pie. Puede que desee tener un instructor adicional presente que le ayude a coordinar la clase y garantizar la seguridad. Fotocopie el folleto *Lista para comprobar qué tan fácil es recorrer la comunidad a pie* y distribúyalo entre los participantes. Después de completar las valoraciones, programe una clase de seguimiento para platicar acerca de los resultados. Haga que los participantes usen el folleto *Pasos para fomentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física en su comunidad* para desarrollar un plan de acción para mejorar las condiciones para caminar en su comunidad.

California Department of Public Health #300496 Ver 04/16

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección VII:
Folletos

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Pasos para fomentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física en su comunidad

1. **Reúna a entre 5 y 10 personas a las que les gustaría ayudar a las personas en su comunidad a comer más frutas y verduras y a ser más activas. Sería ideal que usted pudiera seguir trabajando con el mismo grupo de la clase. Si esto no es posible, considere incluir a otros amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo.**

2. **Decida qué cambios le gustaría que se produjeran en su comunidad. Es posible que quiera elegir algo que sirva para que las personas coman más frutas y verduras y que las haga estar más activas.**

   Estos son algunos ejemplos de los cambios que podría querer ver en su comunidad para que las personas coman más frutas y verduras:

   - Solicitar que los restaurantes de comida rápida de su comunidad sirvan más frutas y verduras a precios razonables.
   - Pedir en la tienda de abarrotes de la localidad que se vendan frutas y verduras de calidad a precios accesibles, si es que no es así.
   - Solicitar que pongan un mercado de agricultores en su comunidad.
   - Solicitar que se instale un huerto comunitario en su colonia para que usted y sus vecinos puedan sembrar sus propias frutas y verduras.

   Estos son algunos ejemplos de los cambios que podría querer ver en su comunidad para que las personas sean más activas físicamente:

   - Trabajar con las autoridades de seguridad pública de la localidad y las de la ciudad para tener una zona en la que se pueda caminar de forma segura en su comunidad.
   - Pedir al Departamento de Transporte (Department of Transportation) que construya carriles especiales para bicicletas en su comunidad, para que usted y sus vecinos puedan andar en bicicleta de forma segura. Es posible que quiera empezar con rutas seguras para que los niños vayan en bicicleta a la escuela.
   - Ponerse de acuerdo con las escuelas de la localidad para que haya acceso a las instalaciones de recreación, a los gimnasios y a las canchas de futbol después del horario normal y los fines de semana.
   - Trabajar con el Departamento de Parques y Recreación (Department of Parks and Recreation) para mejorar los senderos para caminar en el parque de su comunidad.

3. **Trabaje con su grupo para escribir una descripción clara y concisa del problema en relación con el tema de las frutas, las verduras y la actividad física.**

   Algunos ejemplos de cómo puede ser la descripción del problema en relación con las frutas y las verduras son:

   - Los restaurantes de comida rápida de nuestra colonia no sirven frutas y verduras a precios accesibles.
   - En las tiendas de abarrotes de nuestra colonia no venden frutas y verduras de buena calidad a precios accesibles.
   - No hay un mercado de agricultores en nuestra colonia.
   - No hay un huerto comunitario en nuestra colonia.

   Algunos ejemplos de cómo puede ser la descripción del problema en relación con la actividad física son:

   - En nuestra colonia no hay zonas seguras donde podamos caminar con nuestra familia y amigos.
   - En nuestra colonia no hay carriles especiales para bicicletas, por lo que es peligroso andar en bicicleta.
   - Las escuelas de la localidad no brindan acceso a las instalaciones de recreación, a los gimnasios y a las canchas de futbol después del horario normal y los fines de semana.
   - El sendero para caminar en el parque de nuestra colonia no es seguro y es difícil caminar en él porque está lleno de basura.

   Asegúrese de elaborar la descripción del problema con ayuda de todos los miembros del grupo.

4. **Póngase de acuerdo con su grupo para enumerar los pasos a seguir para resolver los problemas relacionados con las frutas y verduras, y la actividad física en su comunidad. Una vez que el grupo haya enumerado los pasos, asegúrese de que todos los miembros estén de acuerdo con las soluciones.**

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300497 Ver 04/16

5. **Integre a su grupo a otras personas que puedan ayudar a resolver los problemas relacionados con las frutas y verduras, y la actividad física. Es posible que quiera pedir ayuda a los líderes de la comunidad, a los empresarios de la localidad y a las agencias gubernamentales de la localidad. Podría ser bueno comenzar por programar entrevistas con los líderes de la comunidad para preguntarles qué piensan que usted debe hacer para lograr los objetivos. Si muestran interés en el asunto, pregúnteles si desean unirse a su grupo. Entre los líderes de la comunidad que puede abordar están los líderes de la iglesia, los médicos y los directores de organizaciones como el Boys and Girls Club. Cuando entreviste a los líderes de la comunidad, pregunte qué otra persona en su comunidad podría estar interesada en sus objetivos y quién tiene buenas relaciones con los encargados de tomar las decisiones. Programe entrevistas con esas personas.**

6. **Haga saber a las personas encargadas de tomar las decisiones cuáles son los problemas relacionados con las frutas y verduras, y la actividad física que quisiera resolver su grupo. Dé a conocer las descripciones de los problemas claramente y sugiera los pasos a seguir para resolver los problemas. Pregúnteles qué ideas se les ocurren para resolver los problemas. Asegúrese de respaldar sus solicitudes con información que describa detalladamente el problema. Por ejemplo, ¿cuántos delitos ocurrieron en el sendero para caminar durante el último año? ¿Cuántas tiendas de la colonia no venden frutas y verduras de calidad? Puede mostrarles fotos sobre el problema a los encargados de tomar las decisiones. Ellos también siempre están dispuestos a escuchar a los niños. Considere la posibilidad de pedirles a los niños de la colonia que (con el permiso de sus padres) hablen acerca de que no pueden irse a la escuela en bicicleta porque no se sienten seguros.**

   Con base en los ejemplos usados en los pasos 2 y 3, a continuación se presentan algunos ejemplos de personas que se encargan de tomar las decisiones respecto a los problemas relacionados con las frutas y las verduras:

   - los propietarios de los restaurantes de comida rápida y los funcionarios del condado y la ciudad
   - los propietarios de las tiendas de abarrotes, los mayoristas y distribuidores locales de frutas y verduras, los agricultores locales y los funcionarios de la ciudad y del condado
   - los funcionarios de la ciudad y del condado, los agricultores locales y las organizaciones agricultoras y los representantes del Departamento de Alimentos y Agricultura de California (California Department of Food and Agriculture)
   - los representantes del Departamento de Parques y Recreación y de la Extensión Cooperativa (Cooperative Extension) de la Universidad de California (University of California)

   Con base en los ejemplos usados en los pasos 2 y 3, a continuación se presentan algunos ejemplos de personas que se encargan de tomar las decisiones respecto a los problemas relacionados con la actividad física:

   - las autoridades de seguridad pública de la localidad y los funcionarios de la ciudad y del condado
   - los representantes del Departamento de Transporte
   - los directores de las escuelas y el supervisor del distrito escolar
   - los representantes del Departamento de Parques y Recreación

7. **Siga proponiendo y hablando de mejorar la oferta de frutas y verduras y de aumentar el nivel de actividad física hasta que se logre un resultado razonable. Los cambios en la comunidad algunas veces suceden rápido si el momento es adecuado, pero también pueden tardar años, así que no se dé por vencido.**

Para obtener ayuda para establecer un mercado de agricultores en su comunidad, visite http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf.

Para obtener más información acerca de los mercados de agricultores certificados en California, visite http://www.cafarmersmarkets.com/.

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300497 Ver 04/16

Valoración de la comunidad en cuanto a las frutas y las verduras

ACCESO A LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

Esta valoración le ayudará a descubrir qué hay disponible en su comunidad y qué se necesita para ayudar a las personas a comer más frutas y verduras. Dé un paseo por su comunidad y llene la *Valoración de la comunidad en cuanto a las frutas y las verduras*. Utilice la información para ayudar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios del gobierno local a entender lo que necesita su comunidad para facilitar que la gente coma más frutas y verduras.

INSTRUCCIONES

Marque "sí" en cada pregunta si usted puede encontrar este recurso de frutas y verduras en su comunidad. Marque "sí, pero hay algunos problemas" si usted puede encontrar este recurso de frutas y verduras en su comunidad, pero hay algunas dificultades para hacerlo. Marque "no" si no existe en su comunidad. Si puede encontrar este recurso de frutas y verduras en su comunidad, use la siguiente escala de calificación para evaluar el estado general en que se encuentra. Si en su comunidad no es posible encontrar este recurso de frutas o verduras, pase a la siguiente pregunta y deje en blanco la calificación.

Escala de calificación:

1 = Mala 2 = Hay muchos problemas 3 = Hay algunos problemas 4 = Buena 5 = Muy buena 6 = Excelente

1. ¿Hay una tienda de abarrotes en su comunidad?

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Las frutas y las verduras son demasiado caras.
- ❍ Las frutas y las verduras son de mala calidad.
- ❍ La selección de frutas y verduras de la tienda no es muy variada.
- ❍ En la tienda no aceptan CalFresh/Transferencias Electrónicas de Beneficios (Electronic Benefit Transfers, EBT) ni cheques de WIC.
- ❍ La tienda está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a la tienda, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta la tienda.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____ _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

2. ¿Hay un mercado de agricultores en su comunidad?

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Las frutas y las verduras son demasiado caras.
- ❍ Las frutas y las verduras son de mala calidad.
- ❍ La selección de frutas y verduras del mercado no es muy variada.
- ❍ En el mercado no aceptan CalFresh/EBT ni cheques de WIC.
- ❍ El mercado está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar al mercado, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta el mercado.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____ _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

3. **¿Hay un tianguis o un mercado de trueque en su comunidad, donde vendan frutas y verduras?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Las frutas y las verduras son demasiado caras.
- ❍ Las frutas y las verduras son de mala calidad.
- ❍ La selección de frutas y verduras del tianguis o el mercado de trueque no es muy variada.
- ❍ En el tianguis o el mercado de trueque no aceptan CalFresh / EBT ni beneficios de WIC.
- ❍ El tianguis o el mercado de trueque está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar al tianguis o al mercado de trueque, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta el tianguis o el mercado de trueque.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____

_____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

4. **¿Hay una tienda de conveniencia en su comunidad, donde vendan frutas y verduras?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Las frutas y las verduras son demasiado caras.
- ❍ Las frutas y las verduras son de mala calidad.
- ❍ La selección de frutas y verduras de la tienda no es muy variada.
- ❍ En la tienda no aceptan CalFresh/EBT ni beneficios de WIC.
- ❍ En la tienda venden solamente jugos de frutas y verduras.
- ❍ La tienda está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a la tienda, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta la tienda.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____

_____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

5. **¿Hay un huerto comunitario en donde pueda cultivar sus propias frutas y verduras?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ El horario del huerto no es práctico para mí.
- ❍ El huerto no tiene espacio disponible.
- ❍ El huerto está lleno de basura.
- ❍ El suelo del huerto está contaminado.
- ❍ El huerto no está en una zona segura.
- ❍ El huerto está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar al huerto, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta el huerto.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):

_____

_____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

6. **¿Hay un banco de alimentos en su comunidad?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ El horario del banco de alimentos no es práctico para mí.
- ❍ El banco de alimentos no ofrece suficientes frutas y verduras.
- ❍ Las frutas y las verduras del banco de alimentos son de mala calidad.
- ❍ El banco de alimentos no está en una zona segura.
- ❍ El banco de alimentos está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar al banco de alimentos, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta el banco de alimentos.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):

_____

_____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

7. **¿Hay restaurantes en su comunidad que ofrezcan opciones de frutas y verduras en el menú?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Hay pocas opciones de frutas y verduras.
- ❍ En los restaurantes es más caro el jugo de frutas y verduras.
- ❍ En los restaurantes es más caro sustituir las frutas y verduras por otros platillos de acompañamiento.
- ❍ Las frutas y las verduras son de mala calidad.
- ❍ Los restaurantes solamente ofrecen frutas y verduras enlatadas.
- ❍ Las opciones de frutas y verduras en el menú son más caras.
- ❍ Las únicas opciones de frutas y verduras son las barras de ensaladas.
- ❍ Los restaurantes están muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a los restaurantes, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta los restaurantes.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):

_____

_____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

Valoración de la comunidad en cuanto a la actividad física

ACCESO A LAS OPORTUNIDADES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Esta valoración le ayudará a descubrir qué hay disponible en su comunidad y qué se necesita para ayudar a las personas a ser más activas físicamente. Dé un paseo por su comunidad y llene la *Valoración de la comunidad en cuanto a la actividad física*. Después puede utilizar la información para ayudar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios del gobierno local a entender lo que necesita su comunidad para facilitar que la gente sea más activa físicamente.

INSTRUCCIONES

Marque "sí" en cada pregunta si existe este recurso para realizar actividad física en su comunidad. Marque "sí, pero hay algunos problemas" si existe este recurso para realizar actividad física en su comunidad, pero necesita algunas mejoras. Marque "no" si el recurso no existe en su comunidad. Si en su comunidad existe un recurso para realizar actividad física, utilice la siguiente escala de calificación para evaluar el estado general en que se encuentra. Si en su comunidad no es posible encontrar este recurso para realizar actividad física, pase a la siguiente pregunta y deje en blanco la calificación.

Escala de calificación:

1 = Mala 2 = Hay muchos problemas 3 = Hay algunos problemas 4 = Buena 5 = Muy buena 6 = Excelente

1. ¿Hay senderos para caminar en su comunidad?

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Los senderos están en zonas inseguras.
- ❍ Los senderos necesitan reparaciones.
- ❍ Los senderos están llenos de basura.
- ❍ Los senderos no están bien iluminados.
- ❍ Los senderos están atiborrados de gente.
- ❍ Los senderos están muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a los senderos, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta los senderos.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____ _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

2. ¿Hay una piscina pública en su comunidad?

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Los fines de semana no abren la piscina.
- ❍ En las tardes no abren la piscina .
- ❍ Solamente abren la piscina en el verano.
- ❍ La piscina está al aire libre y no está climatizada.
- ❍ La cuota de admisión es muy cara.
- ❍ No sé nadar y en las instalaciones de la piscina no ofrecen clases.
- ❍ La piscina no tiene espacio para nadar dando vueltas.
- ❍ La piscina está atiborrada de gente.
- ❍ La piscina está en una zona insegura.
- ❍ La piscina está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a la piscina, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta la piscina.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____ _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300499 Ver 04/15

3. **¿Hay un centro de recreación gratuito y abierto al público en su comunidad?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Los fines de semana no abren el centro.
- ❍ En las tardes no abren el centro.
- ❍ Solamente abren el centro en el verano.
- ❍ El centro no tiene ninguna actividad que me guste.
- ❍ El centro tiene un horario que no coincide con el mío.
- ❍ El centro está en una zona insegura.
- ❍ El centro está deteriorado y necesita reparaciones.
- ❍ El centro está atiborrado de gente.
- ❍ El centro está muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar al centro, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta el centro.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):
  _____
  _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

4. **¿Hay carriles especiales para bicicletas en las calles de su comunidad?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Los carriles especiales para bicicleta en las calles necesitan mantenimiento.
- ❍ Únicamente algunas calles tienen carriles especiales para bicicletas.
- ❍ No hay carriles especiales para bicicletas en la calle donde vivo.
- ❍ Los carriles especiales para bicicletas no son lo suficientemente anchos.
- ❍ Los automovilistas manejan muy cerca de los carriles especiales para bicicletas en mi comunidad.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):
  _____
  _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

5. **¿Hay senderos especiales para bicicletas en su comunidad?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Los senderos están en zonas inseguras.
- ❍ Los senderos necesitan reparaciones.
- ❍ Los senderos no son lo suficientemente regulares para andar con comodidad.
- ❍ Los senderos no son lo suficientemente largos.
- ❍ Los senderos están llenos de basura.
- ❍ Los senderos no están bien iluminados.
- ❍ Los senderos están atiborrados de gente.
- ❍ Los senderos no están cerca de mi casa.
- ❍ Necesito coche para llegar a los senderos, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta los senderos.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):
  _____
  _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

6. **¿Hay parques, canchas o parques infantiles en su comunidad?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Están en zonas peligrosas.
- ❍ No están bien iluminados.
- ❍ Están viejos y necesitan reparaciones.
- ❍ Los juegos infantiles están rotos o son peligrosos.
- ❍ Están llenos de basura.
- ❍ No están abiertos en las tardes.
- ❍ Están atiborrados de gente.
- ❍ Están muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a los parques, las canchas o los parques infantiles, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta los parques, las canchas o los parques infantiles.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):
  _____
  _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

7. **¿Las escuelas de su comunidad brindan acceso a sus canchas o gimnasios después del horario normal?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Los fines de semana no abren.
- ❍ No están abiertas en las tardes.
- ❍ Tienen un horario que no coincide con el mío.
- ❍ Solamente están abiertas en el verano.
- ❍ Las canchas o los gimnasios están en malas condiciones.
- ❍ Sólo los alumnos pueden usar las canchas y los gimnasios.
- ❍ Las canchas y los gimnasios se abarrotan.
- ❍ Las escuelas están en zonas inseguras.
- ❍ Las escuelas que están abiertas están muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a las escuelas, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta las escuelas.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):
  _____
  _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

8. **¿En su comunidad hay cursos de actividad física, por ejemplo, clases de natación o de baile?**

❍ Sí ❍ No

❍ Sí, pero hay algunos problemas
(elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Se ofrecen únicamente en el verano.
- ❍ No hay los fines de semana.
- ❍ Sólo hay en horarios en que trabajo.
- ❍ Son para niños únicamente.
- ❍ Son muy caros.
- ❍ Los cursos que hay no me interesan.
- ❍ Los dan muy lejos de mi casa y no puedo llegar caminando.
- ❍ Necesito coche para llegar a los cursos, y no tengo.
- ❍ No puedo llegar en transporte público hasta el curso.
- ❍ Otros problemas (explíquelos):
  _____
  _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300499 Ver 05/15

Lista para comprobar qué tan fácil es recorrer la comunidad a pie

¿QUÉ TAN FÁCIL ES RECORRER SU COMUNIDAD A PIE?

Vaya a caminar con algún familiar o amigo y respondan esa pregunta.

Todos se benefician de caminar, pero caminar debe ser seguro y fácil. Vaya a caminar con un familiar o amigo y, con ayuda de esta lista, compruebe si su colonia es un lugar donde sea fácil caminar. No se desanime si encuentra problemas. Hay cosas que puede hacer para que las cosas mejoren.

PARA EMPEZAR

Antes que nada, encuentre un lugar para caminar, como el camino a la escuela, a la casa de un amigo, a la tienda de abarrotes, al parque o simplemente un lugar divertido adonde ir.

Lea la lista antes de salir. Mientras camina, ponga atención en los lugares que le gustaría cambiar. Cuando termine, asigne una calificación en cada pregunta. Después sume las cifras para saber cuál es la calificación general de su paseo.

Si encontró áreas donde hay problemas, el siguiente paso es averiguar qué puede tratar de hacer para mejorar su colonia. En la sección "Cómo mejorar la calificación de su comunidad..." que se encuentra en la tercera página, encontrará respuestas inmediatas y soluciones a largo plazo.

¿CUÁL ES LA CALIFICACIÓN DE SU COLONIA EN CUANTO A LA FACILIDAD PARA CAMINAR?

Use esta lista durante su paseo para calificar qué tan fácil es recorrer su colonia a pie.

Lugar del paseo

_____

(Anote el nombre de las calles por donde caminó y las calles que cruzó).

Escala de calificación:

1 = Mala 2 = Hay muchos problemas 3 = Hay algunos problemas 4 = Buena 5 = Muy buena 6 = Excelente

1. ¿El espacio para caminar es suficiente?

❍ Sí ❍ Hay algunos problemas (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ En algunas partes, no hay banquetas ni camino.
- ❍ A las banquetas les faltan pedazos o tienen grietas.
- ❍ Las banquetas están bloqueadas con postes, letreros, arbustos, contenedores de basura, etc.
- ❍ No hay banquetas, caminos ni acotamientos.
- ❍ Hay mucho tránsito.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____ _____

Lugar donde hay problemas:_____ _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

2. ¿Es fácil cruzar las calles?

❍ Sí ❍ Hay algunos problemas (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ La calle es demasiado ancha.
- ❍ Los semáforos tardan demasiado en cambiar o no dan tiempo suficiente para cruzar la calle.
- ❍ Es necesario pintar los cruces o poner semáforos.
- ❍ Hay automóviles estacionados que bloquean la vista del tránsito.
- ❍ Hay árboles o plantas que bloquean la vista del tránsito.
- ❍ No hay rampas en las banquetas o las que hay necesitan reparaciones.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____ _____

Lugar donde hay problemas: _____ _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

3. ¿Los conductores manejan bien?

❍ Sí ❍ Hay algunos problemas (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Salen de las entradas con descuido.
- ❍ No ceden el paso a los peatones que cruzan la calle.
- ❍ Al dar vuelta, se topan con los peatones que cruzan la calle.
- ❍ Manejan demasiado rápido.
- ❍ Aceleran para pasar los semáforos en preventiva o se pasan los altos.
- ❍Otros problemas (explíquelos): _____

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

4. ¿Es fácil seguir las normas de seguridad?

¿Usted y su familiar o amigo pudieron...

❍ Sí ❍ No cruzar en los pasos para peatones o cruzar por donde pudieran ver a los conductores y ser vistos por ellos?

❍ Sí ❍ No detenerse y mirar hacia la izquierda y hacia la derecha y luego hacia la izquierda de nuevo antes de cruzar las calles?

❍ Sí ❍ No caminar en las banquetas o en los acotamientos en dirección opuesta al tránsito, donde no había banquetas?

❍ Sí ❍ No cruzar con el semáforo?

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

5. ¿El paseo fue agradable?

❍ Sí ❍ Hay algunas cosas desagradables (elija todas las opciones que correspondan):

- ❍ Hace falta que haya más pasto, flores y árboles.
- ❍ Hay perros que dan miedo.
- ❍ Hay personas que dan miedo.
- ❍ No hay suficiente iluminación.
- ❍ Hay suciedad, mucha basura y desperdicios.
- ❍ Otros problemas (explíquelos): _____

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

¿Qué calificación obtuvo su colonia?

Para saber, sume los puntos.

Total de puntos en las 5 preguntas:

Entre 26 y 30	¡Muchas felicidades! Su colonia es el lugar ideal para caminar.
Entre 21 y 25	Bueno, ¡felicidades! Las cosas están bien en su colonia.
Entre 16 y 20	Está bien, pero necesita mejorar.
Entre 11 y 15	Hay varios problemas graves. Póngase de acuerdo con sus vecinos para resolverlos.
Entre 5 y 10	Los problemas son muy graves. Póngase de acuerdo con sus vecinos y elaboren un plan para informar a sus líderes locales sobre los problemas que hay.

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

CÓMO MEJORAR LA CALIFICACIÓN DE SU COMUNIDAD...

Ahora que sabe cuáles son los problemas, puede encontrar las respuestas.

1. ¿El espacio para caminar es suficiente?	Lo que usted y su familiar o amigo pueden hacer ahora	Lo que usted y su comunidad pueden hacer con tiempo
En algunas partes, no hay banquetas ni camino. A las banquetas les faltan pedazos o tienen grietas. Las banquetas están bloqueadas. No hay banquetas, caminos ni acotamientos. Hay mucho tránsito.	• tomar otra ruta por lo pronto • hablar de los problemas y de la lista con el departamento de tránsito o de obras públicas de la localidad	• hablar de estos problemas en las reuniones de la junta • escribir o entregar una petición a la ciudad para que se hagan vías peatonales, y recaudar las firmas de los vecinos • informar a los medios de comunicación de los problemas • averiguar qué tipo de accidentes de tránsito ocurren en la zona y con qué frecuencia • colaborar con un ingeniero de transporte de la localidad para elaborar un plan para crear una ruta segura para peatones
2. ¿Es fácil cruzar las calles?		
La calle es demasiado ancha. Los semáforos tardan demasiado en cambiar o no dan tiempo suficiente para cruzar la calle. Es necesario pintar cruces o colocar semáforos para automóviles y peatones. Los automóviles estacionados, los árboles y las plantas bloquean la vista del tránsito. No hay rampas en las banquetas o las que hay necesitan reparaciones.	• tomar otra ruta por lo pronto • hablar de los problemas y de la lista con el departamento de ingeniería de tránsito o de obras públicas de la localidad • podar los árboles y arbustos que bloqueen su calle y pedir a sus vecinos que hagan lo mismo • dejar notas amables en los automóviles problemáticos para pedir a los dueños que no se estacionen ahí	• solicitar cambios en los cruces peatonales, semáforos, espacios para estacionarse o rampas en las banquetas en las asambleas de la ciudad • informar al ingeniero de tránsito dónde se estacionan los automóviles que ponen en riesgo la seguridad • avisar a la policía si ve automóviles estacionados en lugares en donde está prohibido estacionarse • pedir al departamento de obras públicas que pode los árboles y las plantas
3. ¿Los conductores manejan bien?		
Salen de las entradas con descuido. No ceden el paso ni reducen la velocidad. Al dar vuelta, se topan con los peatones. Manejan demasiado rápido. Aceleran para pasar los semáforos en preventiva o se pasan los altos.	• tomar otra ruta por lo pronto • poner el ejemplo: reducir la velocidad y ser considerados con los demás • alentar a sus vecinos a hacer lo mismo • avisar a la policía si ve que manejan de forma peligrosa	• informar a los medios de comunicación de los problemas • pedir que se vigile mejor la aplicación de los reglamentos de tránsito y los límites de velocidad • solicitar que pongan semáforo en las vueltas • preguntar a los proyectistas urbanos y a los ingenieros de tránsito qué ideas tienen para reducir el tránsito • pedir a las escuelas que tengan asistentes en los cruces en lugares estratégicos • organizar un programa de vigilancia de los límites de velocidad en la colonia

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

CÓMO MEJORAR LA CALIFICACIÓN DE SU COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)...

Ahora que sabe cuáles son los problemas, puede encontrar las respuestas.

4. ¿Pudo seguir las normas de seguridad?	Lo que usted y su familiar o amigo pueden hacer ahora	Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo
cruzar en los pasos para peatones o donde lo pudieran ver y usted pudiera ver detenerse y mirar a la izquierda, a la derecha y luego a la izquierda otra vez antes de cruzar caminar en las banquetas o en los acotamientos de frente al tránsito cruzar con el semáforo	• informarse usted mismo y a sus familiares y amigos respecto a cómo caminar de forma segura • organizarse con los padres de familia de la colonia para llevar a los niños a la escuela y de regreso a casa caminando	• promover en las escuelas la enseñanza de la seguridad para peatones • ayudar a las escuelas a iniciar programas de seguridad para peatones como el de Rutas seguras a la escuela (Safe Routes to School) • animar a los empleadores locales a hacer flexibles los horarios para que los padres puedan llevar caminando a sus hijos a la escuela
5. ¿El paseo fue agradable?		
Hace falta que haya más pasto, flores y árboles. Hay perros que dan miedo. Hay personas que dan miedo. No hay suficiente iluminación. Hay suciedad o basura.	• indicar qué zonas deben evitar sus familiares y amigos; llegar a un acuerdo respecto a cuáles son las rutas más seguras • pedir a los vecinos que tengan a sus perros con correa o en patios cercados • avisar si hay perros que den miedo al departamento de control de animales • avisar a la policía si hay personas que den miedo • informar qué hace falta en cuanto a la iluminación a la policía o al departamento de obras públicas correspondiente • llevar una bolsa para basura cuando salga a caminar • plantar árboles y flores en su patio	• solicitar que haya más policías en el área • iniciar un programa de vigilancia contra la delincuencia en su colonia • organizar un día de limpieza comunitaria • financiar un día de embellecimiento de la colonia para plantar árboles • iniciar un programa de adoptar una calle

Verificación de salud rápida	Lo que usted y su familiar o amigo pueden hacer ahora	Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo
No pudimos ir tan lejos ni tan rápido como queríamos. Estábamos cansados, nos faltaba el aire o estábamos adoloridos de los pies o los músculos.	• iniciar con paseos cortos hasta llegar a caminar 30 minutos la mayoría de los días • invitar a un amigo o hijo a que lo acompañe	• conseguir que los medios de comunicación hagan un reportaje sobre los beneficios que caminar representa para la salud • llamar al departamento de parques y recreación para hablar de los paseos comunitarios • promover el apoyo empresarial para la creación de programas de caminata para los empleados

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

RECURSOS ÚTILES

¿Necesita orientación? Estos recursos pueden resultarle útiles.

INFORMACIÓN SOBRE CAMINAR

Información sobre caminar
Pedestrian and Bicycle Information Center
UNC Highway Safety Research Center
730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Teléfono: (919) 962-2203
Correo electrónico: pbic@pedbikeinfo.org
www.pedbikeinfo.org
www.walkinginfo.org

National Center for Bicycling & Walking
8120 Woodmont Ave, Suite 650
Bethesda, MD 20814
Teléfono: (301) 656-4220
Correo electrónico: info@bikewalk.org
www.bikewalk.org

DÍA DE CAMINAR A LA ESCUELA

730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Teléfono: (919) 962-7419
Correo electrónico: walk@walktoschool.org
Evento en EE. UU.:
www.walktoschool-usa.org
A nivel internacional:
www.iwalktoschool.org

National Center for Safe Routes to School
730 Martin Luther King, Jr. Blvd
Suite 300 / Campus Box 3430
Chapel Hill, North Carolina 27599-3430
info@walkbiketoschool.org
http://www.walkbiketoschool.org

DISEÑO DE LAS CALLES Y REDUCCIÓN DEL TRÁNSITO

Directorio de departamentos de transporte estatales
http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm

Proyecto Surface Transportation Policy
www.transact.org

BANQUETAS TRANSITABLES

United States Access Board
1331 F Street, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1111
Teléfono: (800) 872-2253
(800) 993-2822 (TTY)
Correo electrónico: info@access-board.gov
www.access-board.gov

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

RECURSOS ÚTILES (CONTINUACIÓN)

¿Necesita orientación? Estos recursos pueden resultarle útiles.

SEGURIDAD PARA PEATONES

National Highway Traffic Safety Administration
Traffic Safety Programs
400 Seventh Street, SW
Washington, DC 20590
Tel.: 1-888-327-9153
Línea TTY: 1-800-424-9153
www.nhtsa.dot.gov

Seguridad para peatones
www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

Safe Kids Worldwide
1301 Pennsylvania Ave. NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1707
Teléfono: (202) 662-0600
Fax: (202) 393-2072
www.safekids.org

CAMINAR Y LA SALUD

Division of Nutrition and Physical Activity,
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion,
Centers for Disease Control and Prevention
4770 Buford Highway, NE, MS/K-24
Atlanta, GA 30341-3717
Teléfono: 1-800-232-4636
(800-CDC-INFO)
Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm
En español:
1-888-246-2857
www.cdc.gov/spanish/

Ready, Set, It's Everywhere You Go!
www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

California Department of Public Health
Safe and Active Communities (SAC) Branch
PO Box 997377, MS 7214
Sacramento, CA 95899-7377
(916) 552-9800
www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx

ALIANZAS POR LA CAMINATA

America Walks
Old City Hall
45 School Street, 2nd Floor
Boston, MA 02108
Teléfono: 617-367-1170
Correo electrónico: info@americawalks.org
www.americawalks.org

Partnership for a Walkable America
National Safety Council
1121 Spring Lake Drive
Itasca, IL 60143-3201
Teléfono: (603) 285-1121
www.walkableamerica.org

Fuente: Adaptación de la Walkability Checklist (Lista para comprobar qué tan fácil es recorrer la comunidad a pie) del Pedestrian and Bicycle Information Center. Se encuentra en línea en: www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm Consultada el 23 de septiembre de 2015.

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Visite http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html para obtener consejos de salud.

California Department of Public Health #300500 Ver 04/16

Comer de manera saludable y
llevar una vida activa

Juego de herramientas para
educadores comunitarios

Sección VIII:
Pasos para hacer demostraciones y dar muestras de comida

CDPH
California Department of
PublicHealth

CAMPEONES
del CAMBIO™

Pasos para hacer demostraciones y dar muestras de comida (lección opcional)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de esta actividad, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres formas de incluir recetas saludables que sean rápidas y fáciles de preparar en los planes de comidas de cada día.
- Preparar una receta saludable que incluya al menos ½ taza de frutas o verduras por porción de la receta.

MATERIALES

- los ingredientes de las recetas
- aparatos electrodomésticos como licuadora, wok o sartén eléctrico, horno de microondas, horno tostador, refrigerador
- recipientes de plástico para guardar y tazones para mezclar
- utensilios de cocina, como tenedores, cuchillos, cucharas grandes y pinzas para ensalada
- ollas y sartenes
- tazas y cucharas medidoras
- tazas, tazones, servilletas, tenedores de plástico, cuchillos de plástico y cucharas de plástico para las muestras de las recetas
- una mesa
- un mantel desechable (opcional)
- una toalla para secar, una esponja y detergente para trastes para la limpieza
- materiales o puesto para lavarse las manos

PREPARACIÓN

1. Teniendo en cuenta a los participantes, elija una receta, o varias, que sean saludables y que correspondan a su cultura en www.campeonesdelcambio.net/es/index.html
2. Compre los ingredientes necesarios o pregunte en su tienda de abarrotes o mercado de agricultores locales si quieren donarlos. Consiga la cantidad suficiente de ingredientes para la demostración de comida y para las muestras.
3. Lávese las manos con agua tibia y jabón y séquelas; después prepare y mida los ingredientes según las recetas.
4. Coloque los ingredientes en recipientes de plástico y cúbralos con tapas o con plástico para alimentos y guárdelos a las temperaturas adecuadas.
5. Reúna los aparatos electrodomésticos, los recipientes de plástico para guardar, los tazones para mezclar, los utensilios de cocina, las ollas y los sartenes, las tazas y las cucharas medidoras y los artículos para servir que va a necesitar para la demostración de comida.
6. Coloque la mesa de forma que todos los participantes puedan ver fácilmente la demostración de comida.

ACTIVIDAD: DEMOSTRACIÓN Y MUESTRA

1. Explique a los participantes que las diferentes cantidades y tipos de frutas y verduras que coman a lo largo del día pueden contarse para llegar a la cantidad diaria que se recomienda comer. Pregúnteles cómo incorporan las frutas y las verduras en su día.
2. A continuación, haga la demostración de cómo preparar las recetas saludables.
3. Use los ingredientes de las recetas para mostrar las diferentes cantidades de frutas y/o verduras.
4. Pregunte a los participantes de qué formas pueden incorporar las recetas en sus planes de comida de cada día. Hablen sobre el desayuno, el almuerzo, la comida y los bocadillos.
5. Divida las recetas ya preparadas en porciones pequeñas de muestra y sirva las muestras a los participantes. Dé a cada participante un folleto de la receta y anime a los participantes a compartir las recetas con sus familiares, amigos y vecinos.
6. Repase la información nutricional de las recetas mientras sus participantes disfrutan de las muestras.

7. Pida a los participantes que comenten qué les gustó de las recetas.
8. Para concluir la lección, recalque los beneficios de comer frutas y verduras y haga la recomendación de llenar medio plato con ellas.

Consejos para el instructor

- Cubra las recetas con plástico transparente y adherible para que sean resistentes al agua.
- Deje que uno de los participantes le ayude con la demostración de una receta. (¡No olviden lavarse las manos!).
- Recuerde que debe manejar los alimentos de forma segura al hacer la demostración. Haga énfasis en el lavado de manos correcto. Para obtener información acerca de la seguridad de los alimentos, visite www.foodsafety.gov.
- Organice un día de campo o una reunión para compartir comida nutritiva y sabrosa: pida a cada uno de los participantes que prepare una receta saludable para compartir con todos. Pida a los participantes que lleven su receta familiar favorita y enséñeles cómo incluir al menos ½ taza de frutas o verduras en cada porción de la receta.