



Peer-led CalFresh Promotion Program Lecciones en Español



May 8, 2013 Training

Peer-led CalFresh Promotion Program

El programa de promoción de CalFresh (Peer-led CaFresh Promotion Program) comenzó como un proyecto piloto con el objetivo de desarrollar la capacidad de educadores de salud y promotores para promover el aumento del consumo de frutas y verduras, la actividad física y la participación en CalFresh.

El Proyecto LEAN de California (líderes a favor de una alimentación saludable y actividad física o CPL por sus siglas en inglés) desarrollo una serie de tres lecciones dirigidas a educadores de salud y promotores en inglés y español que abordan los beneficios de participar en CalFresh, comer saludable con un presupuesto limitado con énfasis en comer más frutas y verduras, participar en actividades físicas y aumentar el consumo de bebidas saludables. Estas lecciones están diseñadas para ser enseñadas usando discusiones en grupo, así como actividades de grupos pequeños en una manera divertida e interactiva. La intervención piloto se llevó a cabo en tres condados: Alameda, Fresno y Tulare. Un agradecimiento especial va para las cuatro organizaciones que participaron en la fase piloto: Alameda County Public Health Department Nutrition Services, Centro La Familia, Proteus Inc. y FoodLink of Tulare County, Inc.

Debido a que la financiación de estas lecciones es proporcionada por el Supplemental Nutrition Assistance Program-Education (SNAP-Ed), el énfasis es promover CalFresh y no ayudar con el proceso de solicitud. Se recomienda invitar a los trabajadores de CalFresh a las lecciones para que ayuden a las personas interesadas con las solicitudes de CalFresh. La evaluación de la intervención piloto fue positiva en cuanto a tener trabajadores de CalFresh asistir y proveer información durante las lecciones.

Lección Uno

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato



Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Objetivos	<p>Al final de esta lección, los participantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir el Proyecto de Promoción CalFresh • Definir lo que es CalFresh • Saber la diferencia entre lo que es verdadero y falso asociado con CalFresh • Expresar interés en solicitar CalFresh • Describir MiPlato
Tiempo	<p>2 horas</p>
Materiales Necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Gafetes para escribir sus nombres • Marcadores o lápices de color • Plumas y/o lápices • Papelógrafo (flip chart paper) • Cinta adhesiva (conocido como “blue tape” o “painter’s tape”) • Sobre grande para documentos • Grabadora y CD’s (opcional) • Receta y artículos para la demostración de comida (opcional) <p>Paquete para el Entrenador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de Registro • Hoja de Datos • Forma de Consentimiento (opcional) • Encuesta: Antes de comenzar la lección (opcional) • Ejemplo de la tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT por sus siglas en inglés) • Hojas VERDADERO y FALSO • Carta de Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS por sus siglas en inglés) • Folletos sobre CalFresh • Hoja Informativa: Ejercicios de Estiramiento • Imagen de MiPlato • Hoja de colorear de MiPlato • Hoja de Tarea (Lección Uno) <p>Materiales para los Participantes: Haga copias de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de Datos • Formas de Consentimiento (opcional) • Encuesta: Antes de comenzar la lección (opcional) • Carta de Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS por sus siglas en inglés) • Folletos sobre CalFresh • Hoja Informativa: Ejercicios de Estiramiento • Hoja de Colorear de MiPlato • Hoja de Tarea (Lección Uno)

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

<p>Antes del Entrenamiento</p>	<p>Contactar e invitar a un trabajador de CalFresh para que asista al entrenamiento y confirmar su asistencia. El propósito del trabajador de CalFresh es para brindar información adicional y ofrecer la oportunidad a los participantes de poder solicitar CalFresh. Permitir que el trabajador de CalFresh de una breve descripción de su organización y los servicios que proveen. Pedir que traiga información sobre CalFresh tal como solicitudes, folletos y hoja de registro.</p> <p>Si el trabajador de CalFresh no puede asistir, pídale que provee folletos de CalFresh para proporcionar a los participantes.</p> <p>Confirmar el lugar, fecha, y hora de la reunión.</p> <p>Recomendación para el tamaño del grupo: 6-12 personas.</p> <p>Recordarles a los participantes con una llamada o mensaje de correo electrónico, lo que sea mejor para usted y para los participantes.</p> <p>Haga copias de los materiales para el entrenador y los participantes.</p> <p>Prepare lo siguiente en el papelógrafo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agenda • Acuerdos del Grupo
<p>Día del Entrenamiento</p>	<p>Tenga disponible la hoja de registro y una pluma.</p> <p>Pegue los papeles del papelógrafo en la pared.</p> <p>Pegue los papeles con las palabras VERDADERO y FALSO en lados opuestos del salón.</p> <p>Tenga una mesa y una silla disponible para el representante de CalFresh.</p> <p>Utilice la grabadora y toque música cuando los participantes vayan llegando (opcional).</p>
<p>Agenda</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida (5 minutos) 2. Actividad para Conocernos: “Hola, mi nombres es y a mí me gusta...” (5 minutos) 3. Acuerdos del Grupo (5 minutos) 4. Forma de Consentimiento, Hoja de Datos, y Encuesta: Antes de comenzar la lección (20 minutos) 5. Presentación del Proyecto, Repaso y Actividad de CalFresh (35 minutos)

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

	<p>6. Tiempo de Actividad Física (10 minutos)</p> <p>7. Repaso y Actividad de MiPlato (30 minutos)</p> <p>8. Tarea (5 minutos)</p> <p>9. Reflexión y Conclusión (5 minutos)</p>
<p>1. Bienvenida</p> <p>5 minutos</p> <p>Recordatorios: Pegar la agenda en la pared</p>	<p>Hola. Mi nombre es _____ con (nombre y una breve descripción de la organización).</p> <p>Bienvenidos a la primera de tres lecciones. Planeamos tener nuestras lecciones cada [decir el día y la hora] y terminar [decir la fecha]. Los anímanos a que asistan y participen en las 3 lecciones. Después de asistir a las 3 lecciones cada uno de ustedes recibirá un certificado.</p> <p>En la pared tenemos una copia de la agenda de hoy. [Brevemente repase la agenda.]</p> <p>¿Hay alguna pregunta antes de comenzar la lección?</p>
<p>2. Actividad para Conocernos:</p> <p>“Hola, mi nombre es y me gusta...”</p> <p>5 minutos</p>	<p>[Invite a los participantes a ponerse de pie y formar un círculo grande.]</p> <p>Esta actividad nos ayudará a aprender los nombres de todos y una actividad que nos gusta.</p> <p>Yo empezaré.</p> <p>Hola, mi nombre es [decir su nombre] y a mí me gusta [van a mencionar la actividad que les gusta hacer y la van a demostrar.]</p> <p>Ahora vamos alrededor del salón.</p> <p>¡Gracias! ¿Verdad que fue divertido? Pueden compartir esta actividad con otros como una manera de aprender más acerca de sus actividades favoritas.</p>
<p>3. Acuerdos del Grupo</p> <p>5 minutos</p> <p>Recordatorios: Pegue los Acuerdos del Grupo en la pared</p>	<p>¿Hay alguien que nos pueda decir lo que piensan qué son los “acuerdos del grupo” y para qué se utilizan? [Esperar las respuestas.]</p> <p>Los acuerdos del grupo son creados por los miembros del grupo para poder trabajar bien juntos. Por ejemplo:</p> <p>Estamos de acuerdo en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser respetuosos • Aceptar que algunas veces no estaremos de acuerdo • Comenzar y terminar las reuniones a tiempo

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

¿Qué otras sugerencias les gustaría añadir? **[Escriba las sugerencias de los participantes en el papelógrafo.]**

[Si los participantes tienen dificultades en identificar sugerencias, ofrezca los siguientes]

- Si usted es una persona que le gusta hablar y dar su opinión, dar la oportunidad a que todos hablen y participen en el grupo.
- Si usted es tímida/o, tratar de hablar un poco más.
- Participar.
- Poner los celulares en vibración. Salir afuera si tienen que tomar alguna llamada.
- ¡Divertirse!

Ya que tenemos una lista, ¿todos estamos de acuerdo con lo que hemos escrito? **[Esperar que todos estén de acuerdo.]**

En cada reunión pondremos los acuerdos del grupo en la pared para que nos sirvan de recordatorio.

Gracias por su participación y por estar de acuerdo en trabajar como equipo.

Vamos a continuar con el siguiente punto en nuestra agenda – Forma de Consentimiento, Hoja de Datos, y Encuesta: Antes de la lección.

4. Forma de Consentimiento, Hoja de Datos y Encuesta: Antes de comenzar la lección

20 minutos

Materiales:

- Forma de Consentimiento (opcional)
- Hoja de Datos
- Encuesta: Antes de comenzar la lección (opcional)
- Plumas
- Sobre grande para los documentos

[Distribuir la Forma de Consentimiento, Hoja de Datos, Encuesta: Antes de comenzar la lección y plumas. Para obtener la hoja de datos, por favor de visitar: <http://www.cdph.ca.gov/programs/CPNS/Pages/default.aspx>.]

Hay tres formas que se requieren para completar este proyecto.

La primera es la Forma de Consentimiento. Ésta indica que ustedes nos dan el permiso para utilizar su fotografía en los materiales escritos, página web del programa, publicaciones o folletos (opcional).

La segunda forma es la Hoja de Datos. Por favor llénela. Esta información es necesaria para nuestro programa. Sus respuestas son confidenciales.

La tercera y última forma es la Encuesta: Antes de comenzar la lección. Esta es una encuesta que nos gustaría que llenen antes de comenzar la lección. Al finalizar las lecciones también les pediremos que la vuelvan a llenar. Su participación es muy importante y nos ayudará a saber si estas lecciones fueron útiles y les ayudaron (opcional).

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Por favor contesten las preguntas honestamente y de la mejor manera que pueda. Sus respuestas son confidenciales. Sus nombres se usan solo para que coincidan con las encuestas previas y posteriores y se mantendrán confidenciales.

[Recoja todas las formas cuando estén terminadas y colocarlas en un sobre grande]

Muchas gracias. Ahora vamos a continuar con el siguiente punto en nuestra agenda que es aprender sobre CalFresh.

5. Presentación del Proyecto, Repaso y Actividad de CalFresh

35 minutos

Materiales:

- Muestra de una tarjeta EBT
- Hojas de VERDADERO y FALSO pegados en lados opuestos del salón
- Carta de Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos
- Folletos sobre CalFresh

Recordatorios:

Pedir al trabajador de CalFresh que proporcione cualquier información adicional y responder a cualquier pregunta que los participantes tengan que usted no puede contestar.

El Proyecto Promoción de CalFresh es para que los miembros de la comunidad aprendan sobre la importancia de comer frutas y verduras, sean físicamente activos y participen en programas que les pueden ayudar a comprar alimentos saludables. Estamos aquí para ayudarles a ustedes y a sus familias obtener mayor provecho al presupuesto para la compra de sus alimentos y a motivarlos a que vivan una vida más saludable.

Algunos de los temas que estaremos cubriendo durante las lecciones son CalFresh, MiPlato, estrategias para comprar alimentos saludables manteniéndose dentro de un presupuesto, e información sobre las bebidas azucaradas.

¿Quién sabe lo que es CalFresh? **[Espere las respuestas.]**

Les voy a dar un repaso de CalFresh que quizás pueda responder a las preguntas o inquietudes que ustedes puedan tener.

Información general

- El nuevo nombre del programa federal de estampillas de comida se conoce en inglés como Supplemental Nutrition Assistance Program/ (SNAP).
- SNAP en California ahora se conoce como “CalFresh—Comer Mejor Para Vivir Mejor”. O simplemente: CalFresh.
- Es un programa de salud y nutrición.
- Tiene el propósito de ayudar a hacer rendir su presupuesto de alimentos.
- Con CalFresh, usted puede comprar más frutas, verduras y otros alimentos saludables para toda la familia.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Documentos necesarios

Hay algunos documentos personales que se requieren para solicitar CalFresh.

- *Identificación:* Una licencia de conducir, una tarjeta de identificación o tarjeta de seguro médico.
- *No ciudadanos de los Estados Unidos:* una tarjeta de residente extranjero o cualquier otra prueba de su estatus migratorio.
- *Seguro social:* un número de seguro social es obligatorio para todos los miembros del hogar solicitando beneficios CalFresh.

Usted también puede necesitar los siguientes:

- *Comprobante de ingresos:* talones de cheques, órdenes de manutención de niños y las declaraciones de beneficios.
- *Prueba de gastos:* un recibo de alquiler o declaración de la hipoteca, facturas de servicios públicos tales como el teléfono, calefacción, gas/electricidad y agua/ basura, así como recibos de cuidado de niños o de los pagos de manutención de niños.

Si usted está solicitando por primera vez y califica, usted recibirá sus beneficios de CalFresh al plazo de 30 días.

Si usted está recibiendo las estampillas de comida/SNAP, usted no tiene que solicitar CalFresh, a medida que son inscritos automáticamente.

Beneficios

Si usted califica para CalFresh, usted podrá:

- Recibir beneficios en la cantidad de acuerdo con sus ingresos, gastos y el tamaño de la familia.
- Obtener una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT) y su número de identificación personal (PIN) que le dará acceso a su cuenta CalFresh. **[Mostrar la tarjeta EBT]**
- La cantidad de dinero que usted es elegible para recibir será depositada electrónicamente en su cuenta CalFresh cada mes.

Cómo acceder a los beneficios

- Podrá realizar sus compras en cualquier supermercado o mercado al aire libre autorizados a aceptar tarjetas EBT.
- Simplemente deslice su tarjeta EBT, como lo hace con una tarjeta de débito, en el aparato colocado junto a la caja registradora e introduzca su PIN.
- La cantidad que utilicé será restado de su cuenta CalFresh.
- Todos los beneficios que le quedan en su cuenta CalFresh al final del mes se acumularán en el próximo mes.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Compras permitidas

Sus beneficios CalFresh les permiten comprar alimentos saludables, alimentos que ustedes y sus familias ya comen. Por ejemplo:

- Frutas y verduras
- Granos, como panes, tortillas, arroz y cereales
- Proteínas como carnes, pescado, pollo y frijoles
- Productos lácteos
- Semillas y plantas de frutas y verduras que usted puede sembrar

Los artículos no permitidos:

- Cerveza, vino o licor
- Cigarrillos y tabaco
- Todos los artículos no alimenticios (por ejemplo, alimentos para mascotas, artículos de papel, productos de cuidado personal y artículos del hogar)
- Las vitaminas o medicamentos
- Los alimentos que se consumen en la tienda (por ejemplo la comida preparada en la sección de comestibles, store deli)
- Los alimentos calientes y preparados (por ejemplo de los restaurantes).*

* [Nota: Solo algunos de los condados en California están participando en el programa de comidas de restaurante (California Restaurant Meals Program), el cual permite a las personas que reúnen los requisitos comprar alimentos preparados en restaurantes participantes usando la tarjeta EBT.]

La información que acabo de compartir es para ofrecerles una breve descripción de CalFresh.

La siguiente actividad les ayudará a aclarar cualquier malentendido o duda que todavía puedan tener sobre CalFresh.

[Asegúrese de que las hojas de VERDADERO y FALSO están pegadas a los lados opuestos del salón.]

Esta actividad requiere su participación. Pónganse de pie.

Voy a leer una declaración que puede ser verdadero o falso sobre CalFresh.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Por favor, de moverse al lado del salón que representa su opinión sobre la declaración, ya sea verdadera o falsa.

Ya que todos se han trasladado al lado del salón que representa su opinión, les pediré que compartan por qué creen que esto es así. **[Deje tiempo para una breve discusión para cada declaración.]**

Después, les daré la respuesta correcta y una breve explicación

¡Comencemos!

1. **Declaración:** El nuevo nombre del Programa de Estampillas para Alimentos en California es SNAP.

Respuesta: FALSO

Explicación: SNAP/Supplemental Nutrition Assistance Program es cómo se llamaba el programa de estampillas para alimentos en California. En la actualidad se conoce como CalFresh.

2. **Declaración:** No puedo solicitar CalFresh porque tengo empleo.

Respuesta: FALSO

Explicación: Las normas de CalFresh no prohíben a las personas que reciben CalFresh de tener empleo.

3. **Declaración:** Mi esposo y yo podemos solicitar CalFresh a pesar de que perdimos nuestros empleos y recibimos desempleo.

Respuesta: VERDADERO

Explicación: Todavía puede recibir CalFresh si usted:

- Gana dinero de un empleo
- Recibe beneficios de desempleo
- Recibe asistencia/ayuda general
- Recibe manutención de menores
- Participa en CalWORKs
- Recibe prestaciones de discapacidad
- Tiene dinero en una cuenta de ahorros
- Tiene ciertas cuentas de retiro
- Tiene ciertas cuentas de ahorros para la educación
- Es dueño de una casa y/o un coche

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

4. **Declaración:** Si solicito CalFresh, me quitaran a mis hijos porque demuestro que no puedo proveer para ellos y que yo no soy un buen padre.

Respuesta: FALSO

Explicación: CalFresh es un programa de nutrición para ayudar a alimentar familias.

Participación de los Servicios de Protección infantil no tiene nada que ver con CalFresh. Un programa no está relacionado con el otro.

5. **Declaración:** Puedo usar mis beneficios de CalFresh en el mercado al aire libre y puedo comprar frutas y verduras.

Respuesta: VERDADERO

Explicación: Un número creciente de mercados al aire libre en California aceptan tarjetas EBT. Consulten con su mercado al aire libre local para ver si aceptan la tarjeta EBT.

6. **Declaración:** Si solicito CalFresh, no voy a poder obtener WIC y mis hijos no podrán obtener el almuerzo gratis o a precio reducido en la escuela.

Respuesta: FALSO

Explicación: Si ustedes califican, ustedes y sus familias pueden recibir los tres: WIC, desayuno/almuerzo gratis o a precio reducido y CalFresh al mismo tiempo. Todos estos programas ayudan a asegurar que ustedes y sus familias tengan acceso a alimentos saludables.

7. **Declaración:** Si recibo CalFresh ahora, no tendré que pagar el dinero en el futuro una vez que gane más dinero.

Respuesta: VERDADERO

Explicación: Ustedes y sus hijos no tendrán que pagar por los beneficios CalFresh si son elegibles para ellos.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Usted está obligado a notificar a su oficina local de CalFresh sobre cualquier cambio en sus ingresos u otras circunstancias, que pueden afectar sus beneficios.

Sin embargo, si la oficina de CalFresh les da más beneficios de lo que son elegibles para recibir, se les pedirá que paguen la diferencia aunque no haya sido su culpa.

8. **Declaración:** Si solicito CalFresh, tomarán mis huellas digitales.

Respuesta: FALSO

Explicación: Desde el 1 de enero de 2012, las huellas digitales ya no se requieren en California para solicitar CalFresh.

9. **Declaración:** Yo soy un inmigrante indocumentado, pero mis hijos son nacidos en los Estados Unidos. Puedo solicitar para recibir CalFresh para ellos.

Respuesta: VERDADERO

Explicación: Todos los niños nacidos en los EE.UU. pueden obtener CalFresh si reúnen los requisitos, sin importar dónde nacieron sus padres.

Los padres que no reúnen los requisitos pueden solicitar para sus hijos nacidos en los Estados Unidos.

10. **Declaración:** CalFresh es un programa de nutrición.

Respuesta: VERDADERO

Explicación: CalFresh es un programa de salud y nutrición para ayudar a rendir su dinero. Con CalFresh, usted puede comprar más frutas, verduras y otros alimentos saludables para toda la familia.

11. **Declaración:** Si solicito CalFresh, seré reportado a las organizaciones de inmigración.

Respuesta: FALSO

Explicación: No será reportado a las organizaciones de inmigración.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Ninguna información sobre su familia se le dará a las organizaciones de inmigración o a la policía.

Si usted recibe CalFresh no contará en contra de usted si usted está solicitando para convertirse en un ciudadano o residente permanente legal de los Estados Unidos. Lo que significa que no se le considera una “carga pública” si recibe CalFresh.

[Reparta copias de la carta de Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos.]

Esperamos que esta actividad 1) haya aclarado cualquier malentendido o duda que tenía sobre CalFresh y 2) presentó la información necesaria para sentirse seguro de solicitar si es que le interesa.

Para obtener más información sobre CalFresh llame al 1-888-9-COMIDA (1-888-926-6432). **[Reparta los folletos de CalFresh.]**

[Nota: Si el trabajador de CalFresh está presente, invítelo/a a que de una breve descripción de su organización y los servicios que proveen. Si los participantes demuestran interés en la solicitud o si tienen algunas preguntas adicionales sobre CalFresh, pídale al trabajador de CalFresh que pase una hoja de registro a los participantes interesados para que los pueda contactar después.]

6. Tiempo de Actividad Física

10 minutos

Materiales:

- Hoja Informativa: Ejercicios de Estiramiento
- Grabadora con CD (opcional)

Vamos a incorporar actividades físicas en cada una de las tres lecciones.

Para cuidar de nuestra salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.

Los beneficios de salud:

- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y ciertos tipos de cáncer
- Ayuda a construir y mantener huesos y músculos saludables
- Le ayuda a alcanzar y mantener un peso corporal saludable
- Reduce el estrés y ayuda a relajarse
- Le da más energía

Usted puede preguntarse, ¿qué tipo de actividad física puedo hacer? La actividad física es cualquier cosa que haga mover el cuerpo.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Caminar a paso ligero, andar en bicicleta, patear la pelota de fútbol, bailar o rastrillar las hojas, son ejemplos de actividad física moderada, lo que significa que estamos trabajando lo suficientemente duro para aumentar el latido del corazón y empezar a sudar.

Correr, jugar al fútbol, bailar rápidamente tales como Zumba y el ciclismo de velocidad son las actividades vigorosas, lo que significa que está respirando fuerte y rápido, y su ritmo cardíaco ha subido un poco más.

Si no tiene 30 minutos para realizar actividad física intente hacer 10 minutos a la vez. Al final del día todo se suma.

Hoy vamos a comenzar con ejercicios de estiramiento.

Es importante hacer estiramientos antes y después de hacer cualquier actividad física con el fin de reducir el riesgo de lesiones, tales como tensiones musculares.

Los ejercicios de estiramiento también ayudan a aumentar la flexibilidad de nuestro cuerpo. Mejorar la flexibilidad es una parte importante de la actividad física. Mejora la postura y ayuda a mantenernos en buena forma física.

¿Quién está listo para la actividad física?

[Consulte la Hoja Informativa: Ejercicios de Estiramiento y escoja unos estiramientos para demostrar y hacer con los participantes. Proporcionar una copia de la hoja a los participantes después de la actividad física.]

7. Repaso y Actividad de MiPlato

30 minutos

Materials:

- Imagen de MiPlato
- Hoja de Colorear de MiPlato
- Marcadores o Lápices de Color

[Reparta la hoja para colorear de MiPlato y lápices de colores.]

En esta sección de la agenda haremos un repaso y actividad de MiPlato.

Cada uno de ustedes tiene ahora una hoja para colorear de MiPlato y lápices de colores.

Por favor, tómese un momento para dibujar o escribir en la hoja lo que comió y bebió para la comida/cena de ayer. ¡Sea creativo! Una vez que haya completado su imagen, por favor, póngala a un lado. **[Deje unos minutos para que los participantes hagan esta actividad.]**

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Repaso de MiPlato

MiPlato muestra los cinco grupos de alimentos que son los componentes básicos para una alimentación saludable utilizando una imagen de un plato y una taza. Esta imagen nos ayuda a tomar mejores opciones de alimentos y nos recuerda que debemos comer de manera saludable. **[Muestre la los participantes la imagen MiPlato.]**

¿Puede alguien nombrar los cinco grupos de alimentos? **[Espere la respuesta.]**

Los cinco grupos son los siguientes:

- Frutas
- Verduras
- Granos
- Proteína
- Productos lácteos

Ahora voy a dar una breve descripción de cada grupo de alimentos empezando con las frutas y verduras.

Frutas y Verduras

“Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.”

Las frutas y verduras son algunos de los alimentos más saludables y sabrosos. Son bajas en sodio y calorías y la mayoría no contienen grasa. Escoja frutas y verduras de todos los colores del arco iris, azul, morado, verde, blanco, amarillo, naranja y rojas. Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias naturales que necesitamos para mantenernos sanos.

Como parte de una alimentación saludable, las frutas y verduras pueden ayudar a:

- Controlar su peso.
- Disminuir el riesgo de derrame cerebral, enfermedades del corazón y la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Las frutas y verduras pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas y pueden ser enteras, cortadas o en puré.

La cantidad de frutas y verduras que necesitan comer cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Los adultos necesitan aproximadamente 3 ½ a 6 ½ tazas de frutas y verduras todos los días para una buena salud.

Ejemplos incluyen:

- 1 taza de verduras crudas o cocidas
- 1 taza de jugo 100% natural de fruta o verdura
- 2 tazas de ensalada
- 1 plátano grande
- 1 manzana pequeña

Algunos consejos que le ayudarán a tomar decisiones en la selección de las fruta y verduras:

- Compre frutas y verduras frescas en temporada ya que cuestan menos y son más sabrosas.
- Compre verduras enlatadas con etiquetas que dicen “reducido en sodio,” “bajo en sodio,” o “sin sal añadida.”
- Escoja la fruta enlatada en jugo 100% natural o agua en lugar de jarabe.

Granos

“Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales.”

Los alimentos hechos con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal es un producto de grano. Pan, pasta, avena, cereales para el desayuno y las tortillas son ejemplos de productos de grano.

La recomendación para adultos es de comer lo equivalente a 6 onzas.

Por ejemplo: 1 rebanada de pan o tortilla equivale a 1 onza.
Necesitamos 6 onzas en un día.

Al igual que con las frutas y verduras, los granos, especialmente granos enteros pueden ayudarle a:

- Controlar su peso.
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Disminuir el riesgo de la obesidad y diabetes tipo 2.

Además, los granos enteros, que contienen fibra pueden:

- Reducir el estreñimiento.
- Ayudar a controlar el peso

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Para obtener estos beneficios para la salud, es importante comer granos enteros en lugar de granos refinados.

Una buena manera de hacer esto es sustituir un producto de grano integral por un producto refinado— por ejemplo:

- Pan integral o tortilla integral o de maíz en vez de pan blanco o tortilla de harina.
- El arroz integral en lugar de arroz blanco.

Proteínas

Todos los alimentos hechos con carne, pollo, pescado, frijoles, chícharos, garbanzos, lentejas, huevos, productos procesados de soya, nueces y semillas se consideran parte del grupo de alimentos de proteína.

La mayoría de la gente, de 9 años o más, debe comer 5-7 onzas de alimentos con proteínas cada día.

Por ejemplo:

- 1 onza de carne, pollo o pescado
- ¼ taza de frijoles cocidos
- 1 huevo o clara de huevo
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- ½ onza de nueces o semillas

Los alimentos de este grupo que son altos en grasas saturadas y colesterol pueden causar daño a nuestra salud.

Estos consejos le ayudarán a escoger proteínas saludables:

- Escoja carnes magras. Asegúrese de que la etiqueta del alimento diga al menos “90% magra (lean).”
- Quite toda la grasa visible de carnes y aves antes de cocinarlas.
- Asar o hervir la carne, pollo o pescado en lugar de freír.
- Quite toda la grasa que aparece cuando la cocine.
- Elija pescado al menos dos veces por semana.
- Preparar frijoles, garbanzos, lentejas, chícharos o productos de soya como plato principal o como parte de una comida que sirve frecuentemente.

Lácteos

“Tome leche sin grasa o baja en grasa (1%).”

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Los productos lácteos son ricos en calcio y ofrecen beneficios de salud, sobre todo, nos ayuda a tener dientes y hueso sanos y puede reducir el riesgo de la osteoporosis.

El consumo de productos lácteos también puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y la presión arterial en los adultos.

Sin embargo, hay que saber elegir alimentos del grupo lácteo ya que muchos de estos productos, tales como quesos, leche entera y otros productos lácteos pueden ser altos en grasas saturadas y colesterol.

Por eso es importante cambiar a leche sin grasa o baja en grasa (1%).

La cantidad de productos lácteos que necesitamos cada día depende de nuestra edad:

- Los niños mayores, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas.
- Los niños de 4 a 8 años necesitan 2 ½ tazas.
- Los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

Una taza contiene 8 onzas.

Por ejemplo:

- 1 taza de leche o leche de soya (bebida de soya)
- 1½ onzas de queso natural
- 1 taza de yogur

Estos consejos le ayudaran a elegir productos lácteos saludables:

- Si toma leche entera, cambie poco a poco a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), para reducir el consumo de grasas saturadas y calorías. Trate de tomar leche de grasa reducida (2%), a continuación, baja en grasa (1%), y, finalmente, sin grasa (descremada).
- Si usted toma capuchino o café con leche - asegúrese de que estén hechos con leche sin grasa (descremada) o baja en engrasa (1%).
- Si usted evita la leche debido a la intolerancia a la lactosa, elija las alternativas, como el queso, el yogur, la leche sin lactosa, o tome leche de soya fortificada con calcio.

En resumen, MiPlato nos recuerda que debemos comer la cantidad adecuada de alimentos para una buena salud.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

Coma más de estos:

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.
- Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales.
- Cambie a leche descremada o baja en grasa (1%).

Volvamos a ver nuestros dibujos.

¿Su dibujo muestra que la mitad de su plato contiene frutas y verduras, o que la mitad de los granos son granos integrales?

¿Su imagen incluye carnes magras (lean) y productos lácteos?

Por favor, tome unos minutos para hacer los cambios para asegurarse de que la mitad de su plato contenga frutas y verduras, que tiene los granos integrales y si tiene productos lácteos que sean bajos en grasa (1%) o sin grasa.

[Consulte la imagen MiPlato. Dé tiempo para que los participantes hagan cambios en sus imágenes.]

¿Alguien quiere compartir su imagen? **[Permitir a algunos participantes a compartir en voz alta.]**

Gracias por su participación en esta actividad.

8. Tarea

5 minutos

Materiales:

- Hoja de Tarea (Lección Uno)

[Proporcione una hoja de tarea (Lección Uno) a los participantes.]

Antes de terminar la lección, me gustaría compartir con ustedes algunas actividades que pueden hacer esta semana en sus hogares. Les pedimos que hagan por lo menos dos de las tres actividades:

1. Solicite CalFresh. Usted puede conseguir su solicitud con el trabajador de CalFresh hoy (si está disponible).
2. Hacer que la mitad de su plato contenga frutas y verduras por lo menos 3 veces esta semana.
3. Manténgase físicamente activo por 30 minutos por lo menos 3 veces a la semana.

La próxima semana haremos tiempo para compartir nuestras experiencias.

Presentación del Proyecto, Repaso del Programa CalFresh y MiPlato

9. Reflexión y Conclusión

5 minutos

Materiales:

- Sobre grande para los documentos

Recordatorios:

Recoger de todos los participantes y poner en el sobre grande la Hoja de Registro, Forma de Consentimiento, Hoja de Datos y Encuesta: Antes de comenzar la lección.

Hoy compartimos información sobre CalFresh y MiPlato.

Por favor tome un momento para reflexionar sobre la lección de hoy y el tiempo que pasamos juntos.

¿Alguien quisiera compartir una cosa que han aprendido y/o algo que les gustó de la clase de hoy? **[Dé tiempo para que los participantes piensen y compartan con la clase.]**

Como recordatorio, si usted está interesado en solicitar CalFresh, por favor hable con el trabajador de CalFresh (si está presente).

Recuerde, la lección dos se llevará a cabo **[locación/fecha/hora]**.

Vamos a hablar y compartir consejos sobre cómo comprar y comer saludable dentro de un presupuesto y brindar una oportunidad para hacer un poco más de actividad física.

¡Gracias y nos vemos la próxima semana!

Lección Uno

Anexo



Proyecto de Promoción CalFresh Hoja de Registro



Promotores: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

Nombre en letra de molde		Firma	Número de Teléfono
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Proyecto de Promoción CalFresh Hoja de Registro



Promotores: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

Nombre en letra de molde		Firma	Número de Teléfono
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Medios De Prensa Y Formulario De Consentimiento



Por favor, complete el formulario y escribir con claridad.

NOMBRE IMPRESO:

DIRECCIÓN:

CIUDAD:

ESTADO:

POSTAL:

TELÉFONO:

E-MAIL:

Doy mi consentimiento y la liberación de utilizar las fotos, en vivo y / o entrevistas grabadas para el programa y los usos diversos de promoción por California Project LEAN (CPL) un programa de el Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health) y el Instituto de Salud Pública (Public Health Institute)

Al firmar el consentimiento y la liberación, se están emitiendo el permiso para uso de fotografías que le pertenezcan, las fotografías que se tomen, y entrevistas para incluir su opinión a través de una voz en vivo y / o segmento de la entrevista grabada en un medio como el sitio web de California Project LEAN y / o en los DVDs que se distribuyen a las personas y / u organizaciones. Me dio tal permiso libremente, sin coacción por California Project LEAN.

FIRMA:

FECHA:

Proyecto de Promoción CalFresh Encuesta Antes y Después



ID#	
PRE	POST

NOMBRE (PRIMER NOMBRE Y SU APELLIDO):

FECHA:

NOMBRE DEL PROMOTOR/A:

ORGANIZACIÓN:

Instrucciones:

1. El propósito de esta encuesta es ver lo que ha aprendido de este entrenamiento y obtener sus ideas de cómo lo podemos mejorar.
2. Nos gustaría que respondiera a estas preguntas con sinceridad y de la mejor manera posible. Sus respuestas son confidenciales. Su nombre sólo será utilizado para comparar las encuestas que usted tome.
3. ¡Que se diviertan!

1) ¿Participó usted en alguna de las tres clases del Proyecto de Promoción de CalFresh que se ofreció el año pasado? 1 No 2 Sí

2) ¿Cuál de los siguientes lo describe a usted mejor? Por favor, marque sólo una casilla.

- 1 No he solicitado CalFresh (estampillas de comida).
- 2 He solicitado CalFresh (estampillas de comida), pero no califico.
- 3 He completado una solicitud y estoy esperando si califico para CalFresh (estampillas de comida).
- 4 Actualmente estoy recibiendo CalFresh (estampillas de comida).

3) Por favor, dígame si está muy de acuerdo, de acuerdo o no está de acuerdo con las siguientes afirmaciones/ declaraciones.

	NO ESTÁ DE ACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
a. Hacer tiempo cada semana para estar físicamente activo beneficiara mi salud.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
b. Comer frutas y verduras es importante para mi salud y la de mi familia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
c. El reducir el número de bebidas azucaradas que una persona toma puede llevar a la pérdida de peso y mejor salud.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
d. Utilizando CalFresh (estampillas de comida) puede ayudar a familias comprar alimentos saludables.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

ID#	
PRE	POST

4) Por favor de indicar si las siguientes afirmaciones/declaraciones son Verdadero o Falso.

	VERDADERO	FALSO
a. El consumo de bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de la obesidad y diabetes tipo 2.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
b. Una botella de refresco típica de 20 onzas puede tener hasta 17 cucharaditas de azúcar.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
c. CalFresh (estampillas de comida) puede ser utilizado en algunos mercados al aire libre (Farmers Markets).	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
d. Comer frutas y verduras puede ayudar a los adultos disminuir el riesgo de una embolia, enfermedad cardíaca y la alta presión arterial.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
e. Estar físicamente activos por lo menos 30 minutos al día tiene beneficios para la salud.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
f. Usted será reportado a los servicios de Inmigración y Aduanas si solicita CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
g. Las huellas digitales se requieren para solicitar CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
h. Usted puede poner en peligro su habilidad de solicitar residencia permanente si solicita CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
i. Usted puede solicitar CalFresh si tiene dinero en ahorros.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
j. Si usted recibe WIC (Women, Infants and Children Program) no podrá solicitar CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1

5) ¿Qué tanta confianza tiene usted en su habilidad para hacer lo siguiente?

	MUCHA DESCONFIANZA	POCA CONFIANZA	CONFIANZA	MUCHA CONFIANZA
a. Comprar comida saludable manteniéndose dentro de su presupuesto.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
b. Ser activo físicamente por lo menos 30 minutos al día, 3 veces a la semana.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
c. Tomar menos bebidas azucaradas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
d. Motivar a familiares o amigos a solicitar CalFresh (estampillas de comida).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

ID#	
PRE	POST

6) ¿Qué tan probable es que usted haga lo siguiente a lo largo del próximo MES?

	NADA PROBABLE	UN POCO PROBABLE	PROBABLE	MUY PROBABLE
a. Tomar menos bebidas azucaradas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
b. Comer más frutas y verduras.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
c. Ser más activo físicamente.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Omitir las preguntas 7 y 8 si actualmente está recibiendo beneficios de CalFresh.

7) ¿Qué tanta confianza tiene usted en su habilidad para hacer lo siguiente?

	MUCHA DESCONFIANZA	POCA CONFIANZA	CONFIANZA	MUCHA CONFIANZA
Solicitar CalFresh (estampillas de comida)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

8) ¿Qué tan probable es que usted haga lo siguiente a lo largo del próximo MES?

	NADA PROBABLE	UN POCO PROBABLE	PROBABLE	MUY PROBABLE
Solicitar CalFresh (estampillas de comida)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Por favor marque las respuestas que mejor la describan. Sus respuestas serán confidenciales.

9) Por favor, marque la casilla que corresponde a su edad.

- 1 0-5 años 2 5-17 años
 3 18-59 años 4 60+

10) Por favor, marque su género.

- 1 Femenino 2 Masculino

11) ¿Nació en los Estados Unidos?

- 1 No 2 Si

12) ¿Cuál es el nivel educativo más alto que ha completado?

- 1 Primaria
 2 Menos que la Preparatoria
 3 Graduado de la Preparatoria/GED
 4 Un poco de universidad
 5 Graduado de la universidad

13) Por favor, marque un grupo que mejor describe su raza/origen étnico.

- 1 Afro-Americana o Negro
 2 Asiático
 3 Hispano/Latino
 4 Nativo Americana o Nativo de Alaska
 5 Nativo de Hawaii u Otra Islas del Pacifico
 6 Blanco
 7 Otro: _____

14) ¿Qué idioma(s) habla en casa?

- 1 Inglés
 2 Español
 3 Otro: _____

¡Gracias!

Golden State **ADVANTAGE**



5077 1900 0000 0000

CARDHOLDER, JOHN

1234567890



**U.S. Citizenship
and Immigration
Services**

May 17, 2010

Atención: Immigrantes de Bajos Ingresos
Tema: Food Stamps (Estampillas de Alimentos) No Afectaran Su Estado Migratorio

Estimado Apicante:

El Gobierno De los Estados Unidos quiere asegurar que Ud. recibe la asistencia de comida si es elegible bajo el programa de Food Stamps (Estampillas de Alimentos). Este programa de nutrición del Departamento de Agricultura del Estados Unidos es para asegurar la salud y el bienestar de Ud. y su familia.

Muchos inmigrantes tienen miedo de aplicar para el programa porque no saben que si aplican por los servicios como Food Stamps (Estampillas de Alimentos), esto no afectara su estado de inmigración.

Como Directora del Distrito de Servicios de Ciudadanía y Inmigración de los Estados Unidos (el USCIS- anteriormente conocido como el INS), quiero asegurarle que si usted aplica para o recibe Food Stamps (Estampillas de Alimentos) esto no va afectar su:

- ❖ aplicación para hacerse residente permanente de los Estados Unidos.
- ❖ aplicación para hacerse ciudadano.

Agentes del USCIS no le preguntaran si usted recibe beneficios de programas como Food Stamps (Estampillas de Alimentos), WIC, Comidas Escolares, Beneficios de Salud u otros programas en los cuales usted no recibe asistencia monetaria. (La única vez que el USCIS puede preguntar a un inmigrante sobre si obtiene Food Stamps (Estampillas de Alimentos) es cuando el oficial sospecha que los beneficios han sido utilizados o adquiridos ilegalmente).

Cuando usted esta aplicando para hacerse residente permanente, usted no es considerado un "cargo publico" para el estado si usted usa estos programas que no ofrecen dinero.

Queremos animarlos a que tome ventaja de Food Stamps (Estampillas de Alimentos) u otros programas de asistencia para los cuales usted pudiera ser elegible sin tener miedo que esto le vaya afectar su estado inmigratorio.

Sinceramente,

A handwritten signature in blue ink that reads "Jane E. Arellano".

Jane E. Arellano
District Director
USCIS-District 23

VERDADERO

FALSO

Ejercicios de Estiramiento



Antes y después de la actividad física es muy importante hacer ejercicios de estiramiento para reducir el riesgo de lastimarse, por ejemplo, sufrir una distensión muscular. Los ejercicios de estiramiento también ayudan a aumentar la flexibilidad del cuerpo. Mejorar la flexibilidad es una parte importante de la actividad física ya que ayuda a mejorar la postura y a mantenerse en buena forma.

La **fórmula FITT**, que significa **Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo**, se puede utilizar para todos los tipos de estiramiento, y es una herramienta excelente para evaluar su progreso.

Frecuencia: Haga ejercicios de estiramiento como parte de su actividad de precalentamiento y de enfriamiento. Haga ejercicios de estiramiento diariamente para mejorar la flexibilidad de su cuerpo.

Intensidad: Siempre haga un precalentamiento antes de comenzar con los ejercicios de estiramiento. Estire sus músculos hasta sentir una tensión suave, pero no al punto de sentir dolor. Deténgase inmediatamente si siente un dolor intenso.

Tiempo: Mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote durante 10 a 15 segundos en la fase de precalentamiento y de enfriamiento. Para mejorar la flexibilidad, mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote durante 30 segundos o más.

Tipo: Haga estiramientos estáticos o fijos. Este tipo de estiramiento consiste en estirar gradualmente los músculos y tendones conforme una parte del cuerpo se mueve alrededor de una articulación.

Recuerde consultar siempre con su médico o proveedor de servicios médicos antes de comenzar cualquier programa de actividad física.

Cuando haga los siguientes ejercicios de estiramiento, recuerde resistir la tendencia a contener la respiración o hacer movimientos de rebote.

FLEXIONES LATERALES

Póngase de pie y separe los pies a una distancia igual al ancho de los hombros, flexionando levemente las piernas.

Lleve lentamente un brazo sobre la cabeza y hacia el otro lado hasta que sienta un estiramiento en la parte lateral del torso.

Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos, sin moverlos hacia el frente. Evite inclinarse hacia delante o atrás, y mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Repita con el otro lado.



ESTIRAMIENTO DE LOS TRÍCEPS

Siéntese o manténgase de pie, bien derecho y con una buena postura.

Con el codo doblado, levante el brazo y colóquelo detrás de la cabeza, con la palma de la mano hacia su espalda, sobre la espina dorsal.

Con la otra mano colocada sobre el codo flexionado, empuje el codo hacia abajo gradualmente, estirando lentamente los tríceps.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Repita con el otro lado.



Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un

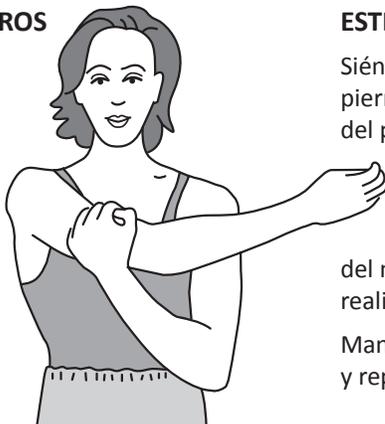
ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Este estiramiento puede realizarse sentado o de pie.

Tome un brazo y colóquelo frente al torso o pecho. Coloque la mano opuesta a la altura de la articulación del codo y empuje el brazo hacia el torso.

Mantenga el brazo recto y respire relajadamente.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con el otro brazo.

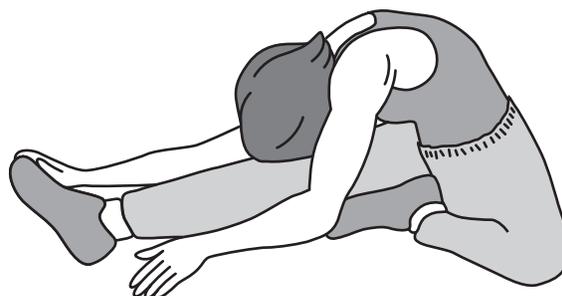


ESTIRAMIENTO DE HURDLER (DEL ATLETA)

Siéntese en el piso con la pierna derecha recta y la pierna izquierda doblada hacia adentro, con la planta del pie izquierdo tocando el interior del muslo derecho.

Lleve la mano derecha hacia el tobillo derecho hasta que sienta el estiramiento en la pantorrilla y los músculos posteriores del muslo. Mantenga el estiramiento sin realizar movimientos de rebote.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DE TORSO

Este estiramiento puede realizarse sentado o de pie.

Coloque ambas manos en la parte de atrás de la cabeza.

Lentamente empuje los codos hacia atrás sin extender el cuello hacia delante.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos.



ESTIRAMIENTO CON FLEXIÓN DE PIERNA

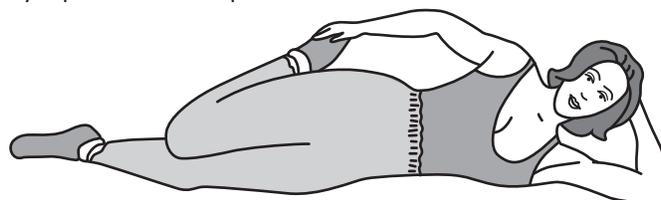
Este estiramiento puede realizarse parado o acostado de lado. Si está parado, utilice una silla o una pared para apoyarse.

Tome una pierna a la altura del tobillo, y lleve lentamente el talón hacia los glúteos, conforme estira gradualmente los músculos frontales del muslo.

Si no puede alcanzar el tobillo, envuelva una toalla alrededor del mismo y jale de la toalla hasta que sienta un estiramiento en los músculos frontales del muslo. Esta versión debe realizarse acostado sobre su lado.

Mantenga las rodillas juntas y la espalda recta durante todo el estiramiento.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERNO

Sentado en el suelo con las plantas de los pies juntas, coloque las manos alrededor de los tobillos o en la parte más baja de las piernas.

Asegúrese de mantener la espalda recta, y mueva lentamente las rodillas hacia el piso. Utilice los codos y aplique presión en forma gradual contra la parte interna de la rodilla hasta que sienta un estiramiento constante en los músculos internos del muslo.

Evite mover los pies durante el estiramiento.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos.



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA

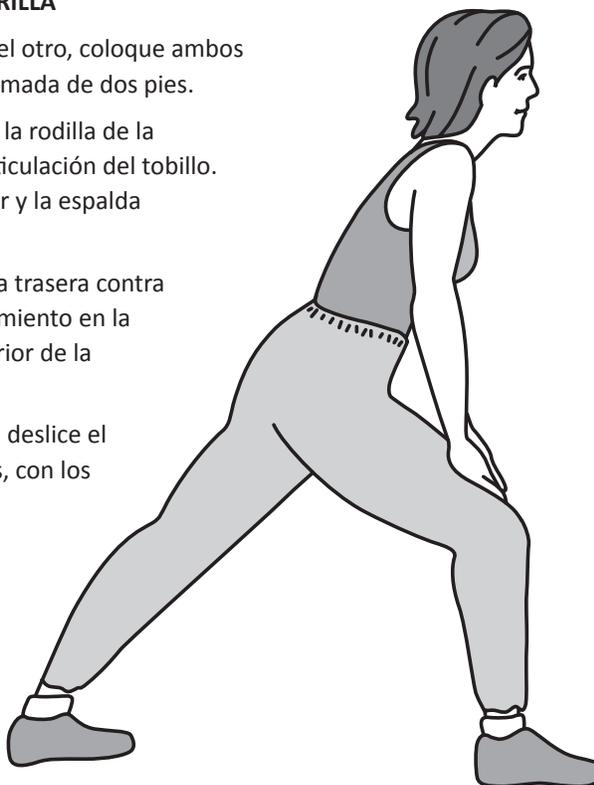
Parado con un pie delante del otro, coloque ambos pies a una separación aproximada de dos pies.

Inclínese hacia adelante con la rodilla de la pierna delantera sobre la articulación del tobillo. Mantenga la pierna posterior y la espalda en posición recta.

Presione el talón de la pierna trasera contra el piso hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla de la parte posterior de la pierna baja.

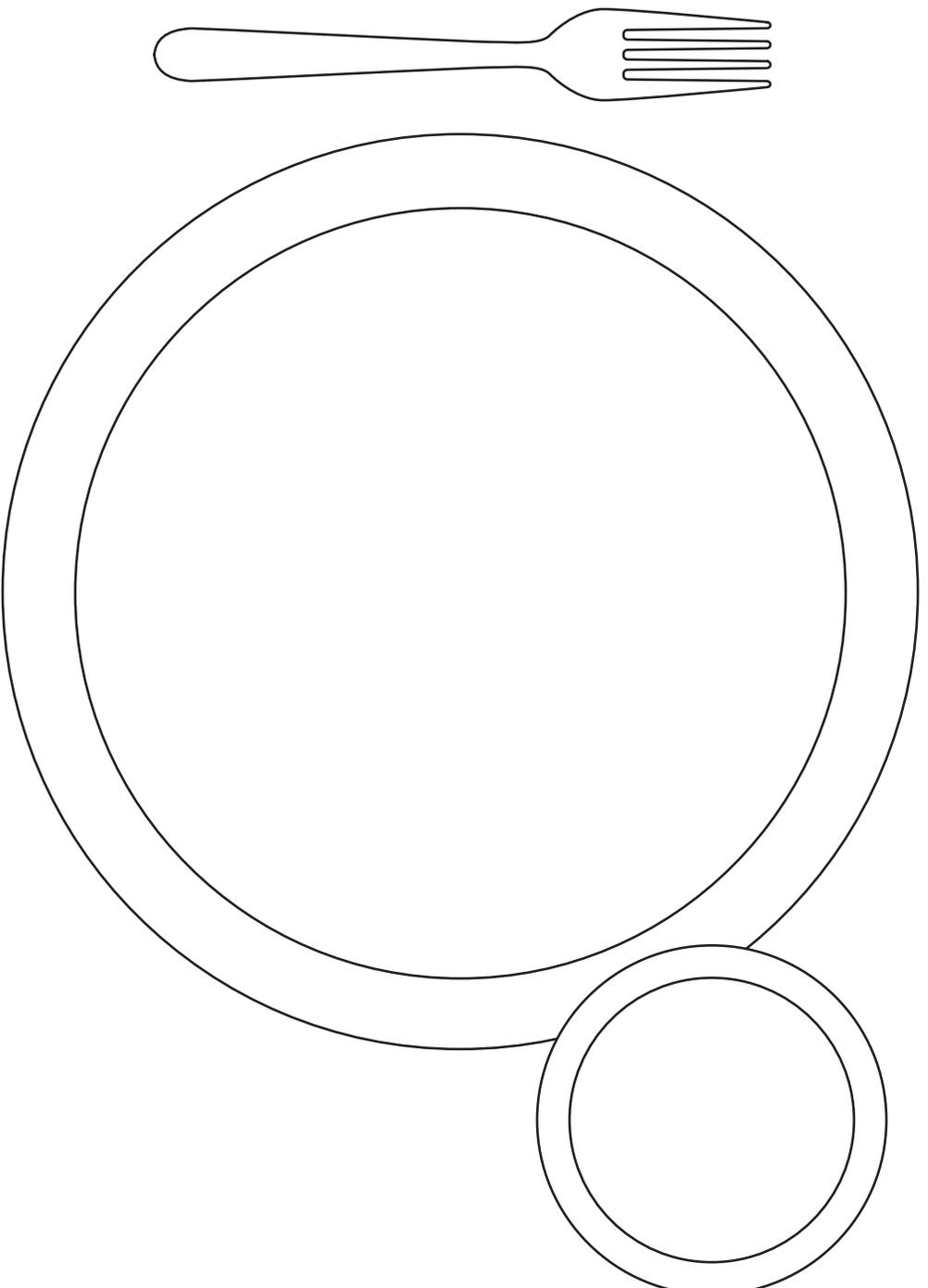
Si no siente un estiramiento, deslice el talón lentamente hacia atrás, con los dos pies firmes en el piso.

Para mayor estabilidad y estiramiento, empuje contra una pared. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la otra pierna.





MiPlato
Choose**MyPlate**.gov



ChooseMyPlate.gov

Hoja de Tarea

Lección Uno

Instrucciones:

A usted y a su familia se les anima a hacer al menos dos de las tres actividades. Por favor venga a la clase preparados para compartir lo que han logrado.

ACTIVIDAD	ESTATUS
Solicitar para el programa de CalFresh.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Que la mitad de su plato sean frutas y verduras por lo menos 3 veces esta semana.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Manténgase físicamente activo por lo menos 3 veces a la semana.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso

Lección Dos

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto



Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

Objetivos	<p>Al final de esta lección, los participantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica recomendaciones para ahorrar dinero mientras van de compras • Indicar la mejor temporada para comprar frutas y verduras • Utilizar el método del sobre como un instrumento de manejo de dinero
Tiempo	<p>2 horas</p>
Materiales Necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Gafetes para escribir sus nombres • Marcadores o lápices de color • Plumas y/o lápices • Papelógrafo (flip chart paper) • Cinta adhesiva (conocido como “blue tape” o “painter’s tape”) • Sobre grande para documentos • Calculadoras (opcional) • Grabadora y CD’s (opcional) • Receta y artículos para la demostración de comida (opcional) <p>Paquete para el Entrenador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de Registro • Actividad Problemas al ir de Compras • Recomendaciones para la Compra de Alimentos • Hojas: Primavera, Verano, Otoño, Invierno, y Todo el Año • Guía de Temporada • Actividad Física con Carritos de Supermercado • Hoja Informativa: Administrando el Dinero de sus Alimentos • Hoja de Tarea (Lecciones Uno y Dos) <p>Nota: Proporcionar una copia de la forma de consentimiento, hoja de datos y encuesta a los participantes nuevos.</p> <p>Materiales para los Participantes:</p> <p>Haga copias de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad Problemas al ir de Compras • Recomendaciones para la Compra de Alimentos • Guía de Temporada • Actividad Física con Carritos de Supermercado • Hoja Informativa: Administrando el Dinero de sus Alimentos • Hoja de Tarea (Lecciones Uno y Dos)

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

<p>Antes del Entrenamiento</p>	<p>Confirmar el lugar, fecha, y hora de la reunión.</p> <p>Recordarles a los participantes con una llamada o mensaje de correo electrónico, lo que sea mejor para usted y para los participantes.</p> <p>Haga copias de los materiales para el entrenador y los participantes.</p> <p>Prepare lo siguiente en el papelógrafo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agenda
<p>Día del Entrenamiento</p>	<p>Tenga disponible la hoja de registro y una pluma.</p> <p>Pegue la Agenda en la pared.</p> <p>Pegue las hojas de temporadas: primavera, verano, otoño, invierno y todo el año, en las paredes del salón.</p> <p>Pegue los Acuerdos del Grupo en la pared.</p> <p>Utilice la grabadora y toque música cuando los participantes vayan llegando (opcional).</p>
<p>Agenda</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida, Repaso y Discusión Sobre la Tarea (10 minutos) 2. Consejos Para la Compra de Alimentos (30 minutos) 3. Frutas y Verduras: Cuándo Comprarlas en Temporada (15 minutos) 4. Tiempo de Actividad Física (10 minutos) 5. Administrando el Dinero para sus Alimentos (30 minutos) 6. Tarea (10 minutos) 7. Reflexión y Conclusión (10 minutos)
<p>1. Bienvenida, Repaso y Discusión Sobre la Tarea</p> <p>10 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de Tarea (Lección Uno) 	<p>Gracias a todos por regresar. Su participación es muy importante.</p> <p>Como recordatorio, he puesto los Acuerdos del Grupo en la pared.</p> <p>Por favor, compartan con un compañero cualquier éxito y/o reto que hayan tenido para cumplir con las actividades de la tarea. [Permita unos minutos para compartir.]</p> <p>¿Hay alguien que quiera compartir con el grupo? [Permita tiempo para que los participantes compartan.]</p> <p>Gracias a todos por compartir y felicidades por lo que han logrado.</p>

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

	<p>El tema de hoy es alimentándose con comida saludable dentro de un presupuesto. Usted aprenderá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consejos para ahorrar dinero al comprar alimentos. • La mejor época del año para comprar frutas y verduras. • Un método para ayudar a mantener un registro de su dinero para alimentos. <p>Vamos a comenzar.</p>
<p>2. Consejos Para la Compra de Alimentos</p> <p>30 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Problemas al ir de Compras (un problema para cada grupo) • Consejos al hacer las Compras 	<p>Los cambios saludables pueden comenzar en el hogar y con lo que ponemos en nuestro carrito del supermercado. Participar en CalFresh ofrece a las familias la posibilidad de comprar frutas y verduras frescas.</p> <p>Como nos enteramos la semana pasada con MiPlato, las comidas saludables incluyen algo de cada uno de los cinco grupos de alimentos.</p> <p>¿Quién puede nombrar los cinco grupos de alimentos? [Espere la respuesta.]</p> <p>Los cinco grupos de alimentos son frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos.</p> <p>Algunos creen que comer saludable toma mucho tiempo y que las frutas y verduras cuestan más que otros alimentos. En comparación con las bebidas azucaradas o la comida chatarra, las frutas y verduras pueden ser menos costosas.</p> <p>Hablaremos de estas creencias y les ofreceremos consejos que pueden ser útil al proveer comidas saludables para usted y su familia.</p> <p>Por favor, formen cuatro grupos pequeños.</p> <p>Voy a presentar cada grupo con un problema de la compra de alimentos.¹ [De a cada grupo con un problema al ir de compras.]</p> <p>Por favor, tómense unos minutos para llegar a soluciones a su problema al ir de compras. ¡Sea creativo! [Permita que los grupos identifiquen las soluciones a su problema.]</p> <p>A cada grupo se les va pedir que compartan sus problemas y las soluciones que su grupo identifico en voz alta. Vamos en orden, comenzando con el primer grupo. [Ofrezca las siguientes posibles soluciones para cada problema si no se menciona.]</p>

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

<p>Grupo 1</p>	<p>Problema: Se me termina la comida y el dinero antes de llegar al fin del mes.</p> <p>Posible Soluciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al recibir cualquier ingreso, aparte suficiente dinero para darle de comer a su familia hasta la próxima vez que reciba su pago. • Vaya a la despensa comunitaria (foodbank) a pedir ayuda y planee las comidas con lo que le den. • Elija bebidas nutritivas como leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) para servir con las comidas, y ahorre dinero sirviendo agua entre las comidas. • Compre frutas y verduras cuando están en temporada. • Solicite CalFresh.
<p>Grupo 2</p>	<p>Problema: Tengo que ir a la tienda frecuentemente porque se me olvida comprar algo que necesito para la cena.</p> <p>Posible Soluciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planee las comidas para toda la semana. • Haga una lista de los productos que necesita comprar. • Vea qué ingredientes tiene en casa. • Traiga su lista a la tienda.
<p>Grupo 3</p>	<p>Problema: Voy a la tienda a comprar dos productos de comida y salgo con dos bolsas llenas.</p> <p>Posible Soluciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No vaya de compras cuando tenga hambre. • Haga una lista y sígala.
<p>Grupo 4</p>	<p>Problema: Cuando mis hijos están conmigo, me piden que les compre alimentos que vieron en los anuncios de la televisión.</p> <p>Posible Soluciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trate de ir de compras sola/o. • Encuentre una vecina que también tenga niños y alternarse para cuidar a los niños así puede ir de compras sola/o. • Cuando vaya de compras con niños, déjenlos escoger su fruta o verdura favorita.

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

Gracias a todos por identificar soluciones creativas a estos problemas comunes al comprar alimentos.

Estirando su presupuesto de comida no comienza cuando se llega a la tienda. Para comer de manera saludable dentro de un presupuesto y para evitar problemas al comprar alimentos, es importante tener en cuenta lo que hacemos antes, durante, y después de ir de compras.

Aquí hay algunos consejos importantes:²

Antes de ir de compras

Piense en cuánto dinero puede gastar, los alimentos que ya tiene y lo que está a la venta.

- Sepa cuánto dinero tiene para gastar en alimentos.
- Haga un inventario de los alimentos que ya tienen- Revise su refrigerador, congelador y alacena. Esto evitará que compre comida que ya tiene.
- Planee sus comidas según los alimentos que tiene.
- Haga una lista para la compra de los alimentos que necesita para preparar las comidas y bocadillos.
- Piense en variedad, incluya alimentos de los cinco grupos de alimentos, sobre todo tratando de ofrecer una fruta o verdura nueva cada semana.
- Busque cupones, ventas y promociones de la tienda.

Mientras que usted está de compras

Su lista de compras es su “plan” para la semana - y su meta es ¡cumplir con su plan!

Es muy fácil volver a casa con alimentos que no están en su presupuesto. Las tiendas de comestibles trabajan duro para que usted compre más de lo planeado.

- Vaya de compras solo/a si es posible.
- No vaya de compras cuando tenga hambre.
- Cumpla con su lista y no pase por los pasillos que no contienen alimentos en su lista. Cuanto más tiempo está en la tienda y sin una lista, hay más probabilidades de gastar más dinero.
- Compre las marcas de la tienda. Por lo general cuestan menos.
- Compare los productos de la mejor oferta.
- Compre sólo la cantidad de alimentos frescos que se pueden consumir antes de que se echen a perder.
- Compre a granel la comida que no se eche a perder.

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

- Revise las fechas de vencimiento para comprar la comida más fresca.

Después de ir de compras

Para evitar la pérdida de alimentos y de dinero tome en cuenta lo siguiente:

- Congele los alimentos para que se conserven más tiempo.
- Use los alimentos con la fecha de vencimiento más temprana.
- Divida los alimentos en pequeñas porciones para niños y personas mayores para evitar el desperdicio.
- Almacene los alimentos correctamente y de inmediato para preservar la frescura.

¿Alguna otra sugerencia, o consejo que le gustaría compartir con el grupo? **[Dé tiempo para que los participantes compartan.]**

[Proporcione una copia de la Hoja de Recomendaciones para la Compra de Alimentos a los participantes.] Esta hoja describe las sugerencias que podemos considerar antes, durante, y después de ir de compras.

**3. Frutas y Verduras:
Cuándo Cómpralas
en Temporada**

15 minutos

Materiales:

- Las hojas con las “temporadas” pegadas alrededor del salón (primavera, verano, otoño, invierno, y todo el año)
- Guía de Temporada

Hay muchas variedades de frutas y verduras que están disponibles todo el año en casi todas las partes de este gran estado de California.

Hay dos factores importantes que considerar en la compra de frutas y verduras frescas y de temporada:

- Costo. Pueden ser menos costosos.
- Sabor. Son más sabrosas frescas y cuando están en temporada.

Esta actividad nos ayudará a determinar la mejor época del año para comprar algunas frutas y verduras cultivadas en California.

Por favor, pónganse de pie.

Se darán cuenta de que hay hojas que representan las estaciones del año-primavera, verano, otoño, invierno, y todo el año en las paredes alrededor del salón.

Cuando diga el nombre de una fruta o verdura, pase a la estación del año que usted piensa que es cuando esa fruta o verdura está en temporada.

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

[Seleccione cinco a siete frutas y verduras utilizando la Guía de Temporada. Una vez que los participantes se han trasladado a la estación del año que piensan que la fruta y/o verdura está en temporada, de la respuesta correcta. Después, dele a cada participante una copia de la Guía de Temporada. Para más información, por favor de visitar www.harvestofthemonth.com.]

Un buen lugar para comprar frutas y verduras es en los mercados al aire libre. California tiene un número creciente de mercados al aire libre, algunos de ellos aceptan la tarjeta EBT de CalFresh. Si está disponible en su comunidad, son un gran lugar para comprar una variedad de frutas y verduras.

Un consejo para ahorrar es que si ustedes van al mercado al aire libre unos minutos antes de que cierren al final del día, hay algunos vendedores que venden sus productos a un precio más bajo.

Sabían que si reciben CalFresh, pueden cultivar sus propias frutas y verduras porque pueden comprar las semillas y plantas con CalFresh en tiendas que aceptan EBT. Tener un jardín puede ser una actividad familiar divertida y una gran manera de ser físicamente activo, también.

Recuerde:

- Compre frutas y verduras en temporada, ya que son más sabrosas y a menos costo.
- Compre frutas y verduras enteras en lugar de las formas pre cortadas o empaquetadas que por lo general son más caras.
- Evite las mezclas de ensaladas embolsadas. Por lo general son más caras y se echan a perder más rápido.

Si usted no puede comprar frutas y verduras frescas y en temporada, considere lo siguiente:

- Las frutas y verduras congeladas y enlatadas sin azúcar o sodio agregadas.
- Fruta seca.
- Si su presupuesto lo permite, compre bolsas grandes de frutas y verduras congeladas. Estos pueden ser una mejor compra, se puede utilizar lo que usted necesita y guardar el resto para uso después. Asegúrese de cerrarlas bien en el congelador entre usos para evitar que se echen a perder.

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

<p>4. Tiempo de Actividad Física</p> <p>10 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad Física con Carritos de Supermercado • Grabadora con CD (opcional) 	<p>Ahora es el momento para hacer una actividad física por favor, de ponerse de pie detrás de su silla y asegúrense que tengan espacio.</p> <p>Quizás se acuerden que la semana pasada nos concentramos en el estiramiento. La actividad física de hoy son ejercicios que pueden hacer mientras están de compras.</p> <p>[Consulte la hoja Actividad Física con Carritos de Supermercado y proporcionar una copia a cada participante después de la actividad física.]</p>
<p>5. Administrando el Dinero para Sus Alimentos³</p> <p>30 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja Informativa: Administrando el Dinero de sus Alimentos • Plumas y/o lápices • Calculadoras (opcional) <p>Recordatorios: La Lección Uno tiene información sobre la tarjeta EBT de CalFresh.</p>	<p>Hay muchas maneras de gastar el dinero de los alimentos inesperadamente si no se administra bien. Realmente ayuda apartar y tomar nota en que se gasta el dinero para los alimentos. ¡Todo se suma rápidamente!</p> <p>El propósito de esta actividad consiste en practicar el método del sobre para saber cómo y en que se gasta el dinero destinado a la alimentación.</p> <p>Por favor, formen grupos pequeños. Elija un nombre de “familia” e identifique a alguien que apuntará sus compras.</p> <p>Su familia tiene un total de \$90.00 dólares para gastar en alimentos para la semana. Usted tiene \$50.00 en su tarjeta EBT de CalFresh y \$40.00 en efectivo.</p> <p>[Proporcione a cada familia una hoja de Administrando el Dinero de Sus Alimentos, plumas y/o lápices y calculadoras (opcional).]</p> <p>En la hoja esta una lista de productos que puede comprar, y una imagen de un sobre con dos columnas: una para dinero en efectivo y otro para la tarjeta de CalFresh EBT.</p> <p>Como en familia, decidan sobre las compras que les gustaría hacer y si van a pagar en efectivo o con la tarjeta EBT de CalFresh.</p> <p>El miembro de la familia que está a cargo de la cuenta de las compras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marque las compras en lo que se supone ser un sobre para los recibos. • Escriba la cantidad en el sobre ya sea en la columna de efectivo o tarjeta EBT de CalFresh. • Reste la cantidad del total de la columna anterior para tener siempre un saldo actual.

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

Continúe hasta que piensen que tienen todo lo necesario para esa semana. **[Permita tiempo para que los grupos hagan esta actividad.]**

Ahora que cada familia ha terminado de hacer sus compras, por favor, elijan a un miembro de la familia para que conteste a las siguientes preguntas:

- ¿Qué compraron?
- ¿Les sobro dinero en efectivo o en su tarjeta EBT de CalFresh?
[Permita que cada "familia" comparta.]

Gracias por compartir.

Imagínense si no están recibiendo CalFresh. Toda la comida comprada con la tarjeta EBT de CalFresh se habría pagado en efectivo.

Utilizando el método del sobre es una manera de ayudarles a no perder cuenta en qué gastaron su dinero. Este método es muy sencillo. Solo tienen que poner los recibos en el sobre y anotar lo que gastaron. Si usted no tiene un recibo, sólo tiene que escribir la cantidad que se usó y el propósito en un pedazo de papel y lo pone en el sobre.

Como recordatorio, CalFresh es un programa de salud y nutrición destinado a ayudar a hacer rendir su dinero para que pueda comprar más frutas, verduras y otros alimentos saludables para toda su familia.

Gracias a todos por participar en esta actividad.

6. Tarea

10 minutos

Materiales:

- Hoja de Tarea (Lecciones Uno y Dos)

[Proporcione una hoja de tarea a los participantes (Lecciones Uno y Dos).]

Ahora vamos a repasar las actividades de tarea para esta semana. Basado en lo que han aprendido hoy, les pedimos que hagan otras actividades.

Por ejemplo, pueden:

1. Hacer una lista antes de ir de compras y comprar sólo lo que está en su lista.
2. Incluir dos verduras nuevas en la comida/cena por lo menos una vez a la semana.
3. Cuando vaya de compras, hacer los ejercicios que hicimos hoy.
4. Salir a caminar durante 20 minutos con su familia, por lo menos dos veces esta semana.
5. Use el método del sobre.

Por favor venga a la clase preparados para compartir lo que han logrado.

Alimentándose con Comida Saludable Dentro de un Presupuesto

7. Reflexión y Conclusión

10 minutos

Materiales:

- Sobre grande para los documentos

Recordatorios:

Recoger hoja de registro y poner en el sobre grande.

Hoy compartimos información acerca de recomendaciones al ir de compras, hablamos sobre comprar frutas y verduras en temporada, y también practicamos el método del sobre. Aprendimos sobre actividades físicas que pueden hacer mientras están de compras.

Por favor tomen un momento para reflexionar sobre la lección de hoy y el tiempo que pasamos juntos.

¿Alguien quisiera compartir algo que han aprendido y/o algo que les gustó de la clase de hoy? **[Dé tiempo para que los participantes piensen y compartan con la clase.]**

No se olviden, nuestra próxima y última clase se llevará a cabo **[locación/fecha/hora]**.

Vamos a hablar sobre las bebidas azucaradas y revisar todo lo que hemos cubierto durante las lecciones anteriores.

Gracias a todos por participar en la lección de hoy. Estamos muy agradecidos de que estén aquí. ¡Nos vemos la próxima semana!

Recursos

¹ Adaptado de "Food Shopping Problems and Solutions, Making Every Dollar Count", UC Cooperative Extension, 2007

² Adaptado de "Get Smart as You Shop," Fruits and Veggies Matter, CDC; USDA's Nutrition Assistance Programs: Eat Right When Money's Tight, Food and Nutrition Service, January 2011; Eating on a Budget-Three 3 P's, USDA, September 2011

³ Adaptado de "Money for Food: A Curriculum About Planning for and Spending Family Food Dollars", University of Wisconsin, Wisconsin Nutrition Education Program, 2010

Lección Dos

Anexo



Proyecto de Promoción CalFresh Hoja de Registro



Promotores: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

Nombre en letra de molde		Firma	Número de Teléfono
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Proyecto de Promoción CalFresh

Hoja de Registro



Promotores: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

Nombre en letra de molde		Firma	Número de Teléfono
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Actividad: Problemas al ir de Compras

Grupo 1

Problema: Se me termina la comida y el dinero antes de llegar al fin del mes.

Soluciones:

CORTAR AQUI

Grupo 2

Problema: Tengo que ir a la tienda a frecuentemente por que se me olvida comprar algo que necesito para la cena.

Soluciones:

Grupo 3

Problema: Voy al la tienda a comprar dos artículos de comida y salgo con dos bolsas llenas.

Soluciones:

CORTAR AQUI

Grupo 4

Problema: Cuando mis hijos están conmigo, me piden que les compre alimentos que vieron en los anuncios de la televisión.

Soluciones:

Recomendaciones para la Compra de Alimentos

Antes de ir de compras

Piense en la cantidad de dinero que puede gastar, qué tipo de alimentos tiene a la mano y lo que está a la venta.

- Sepa cuánto dinero tiene para gastar en comida.
- Haga un inventario de los alimentos que ya tiene--- ver su refrigerador, congelador, y despensa, esto le impide comprar los alimentos que usted no necesita.
- Planee sus menús en torno a los alimentos que tiene.
- Haga una lista de los alimentos que necesita para hacer las comidas y bocadillos en el menú.
- Piense en la variedad e incluya comida de los cinco grupos de alimentación, sobre todo tratando una fruta o verdura nueva cada semana.
- Busque cupones, ventas y especiales en las tiendas.

Mientras compra

Su lista de compras es su “plan” para la semana--- y su trabajo es cumplir con su plan! Es muy fácil volver a casa con los alimentos que no están en su presupuesto. Las tiendas de comestibles trabajan duro para que usted compre más de lo planeado.

- Vaya de compras solo, si es posible.
- No vaya de compras cuando tenga hambre.
- Cumplir con su lista y permanecer fuera de los pasillos que no contienen alimentos en su lista. Cuanto más tiempo está en la tienda y sin una lista, hay más probabilidades de gastar más dinero.
- Compre marcas de la tienda, por lo general cuestan menos.
- Compare los productos para la mejor oferta.
- Compre solo la cantidad de alimentos frescos que se puedan utilizar antes de echarse a perder.
- Compre en grandes cantidades la comida que no se eche a perder.
- Compruebe las fechas de vencimiento para comprar los alimentos más frescos posibles.

Después de ir de compras

Para evitar residuos de alimentos y dinero, considere lo siguiente:

- Congele los alimentos para que se conservan más tiempo.
- Use los alimentos con la primera fecha de vencimiento antes de los otros.
- Divida los alimentos en pequeñas porciones para niños y ancianos para evitar el desperdicio.
- Almacene los alimentos correctamente y de inmediato para preservar la frescura.

PRIMAVERA

VERANO

OTOÑO

INVIERNO

TODO EL AÑO

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada



Esta guía divide las frutas y vegetales según la estación del año en la que están disponibles.

Primavera

acelgas
aguacates
alcachofas
chabacanos
chícharos
espárragos
fresas
guayabas
hojas verdes de berza
mangos
naranjas
pimientos (chiles de campana)
ruibarbo
toronjas

Verano

acelgas
aguacates
calabazas
calabacitas
cerezas
ciruelas
chabacanos
chícharos
duraznos
ejotes
elotes
fresas
mangos
melón cantaloupe
melón honeydew
naranjas
nectarinas
okra
papayas
peras
pimientos
sandías
tomates
uvas

Otoño

acelgas
calabaza acorn
calabaza butternut
calabazas
camotes
col de Bruselas
chayotes
chirimoyas
ejotes
granadas
kiwis
mandarinas
melón honeydew
nabos
okra
peras
pérsimos
tomates
uvas

Invierno

aguacates
col de Bruselas
guayabas
chayotes
chirimoyas
hojas verdes de berza
hojas verdes de mostaza
kiwis
mandarinas
nabos
naranjas
peras
toronjas

Todo el Año

Ajo
apio
berenjenas
brócoli
cebollas
cebollas verdes
col rizada
coliflor
chirivías
chiles
espinacas
frutas secas
frutas y vegetales congelados
frutas y vegetales enlatados
hongos
jugo de fruta 100% natural
jugo de vegetales 100% natural
jícamas
lechuga
limas o limones verdes
limones
manzanas
nopales
papas
pepinos
piñas
plátanos
puerros
rábanos
remolachas
repollo chino (bok choy)
repollo
tomatillos
zanahorias

Actividad Física con Carritos de Supermercado*

Consejos de seguridad:

- No contenga la respiración durante la actividad física.
- Proteja su espalda, manteniendo su estómago apretado y la columna vertebral recta.
- Mantenga las rodillas y los codos ligeramente doblados. No encerrarlos.
- Deténgase si siente dolor o molestias.
- Consulta con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Repeticiones (Reps):

- Seleccionar las repeticiones basado en su estado físico: Principiante 4 • Intermedio 6 • Avanzado 8
-

1. Saludos con los brazos: Haz este ejercicio mientras estés quieta o empujando el carrito.

- Levanta un brazo y bájalo lentamente, como si estuvieras saludando.
- Cada movimiento completo de levantar y bajar se cuenta como una repetición.
- Luego cambia de brazo y repite.

2. Levantamiento de piernas: Haz este ejercicio mientras estés quieta o apoyada en el carrito.

- Comienza con los pies separados a la distancia de los hombros y con las manos apoyadas en la agarradera del carrito.
- Extiende una pierna hacia atrás, separándola del suelo aproximadamente 1 pie (30 centímetros)
- Lentamente, regresa a la posición inicial.
- Luego cambia de pierna y repite.

3. Extensión de brazo y pierna: Estaciona el carrito de frente contra una pared para darte estabilidad.

- Pon la mano derecha sobre la agarradera para tener equilibrio.
- Inclínate hacia delante y extiende el brazo izquierdo hacia delante y la pierna derecha hacia atrás.
- Mantente en esa posición por tres segundos y vuelve a la posición inicial.
- Luego cambia de brazo y pierna y repite.

4. El serrucho: Haz este ejercicio mientras estés quieta o empujando el carrito.

- Pon un pie frente al otro, separados a la distancia de los hombros, y mueve el carrito con las manos hacia delante y hacia atrás.
- Mueve el carrito hacia ti y pon las manos en las caderas y repite.
(Evita curvar la espalda.)

5. Medias cuclillas: Haz este ejercicio mientras estés quieta.

- Comienza con los pies separados a la distancia de los hombros y con las manos apoyadas en la agarradera del carrito.
- Simula el movimiento de sentarte, pero detente a la mitad.
- Regresa a la posición inicial y repite.

6. Doblado de rodillas: Haz este ejercicio mientras estés quieta o empujando el carrito.

- Levanta el pie hasta que la espinilla este paralela al suelo.
- Regresa a la posición inicial.
- Luego cambia de pierna y repite.
(Mantén ambas rodillas en la misma línea.)

7. Movimiento lateral de piernas: Haz este ejercicio mientras estés quieta.

- Párate derecha junto al carrito.
- Levanta la pierna derecha hacia el costado y sepárala 1 pie (30 centímetros) del cuerpo.
- Regresa a la posición inicial.
- Luego cambia de pierna y repite.
(Mantente bien derecha mientras levantas cada pierna.)

8. Elevación de pantorrillas: Haz este ejercicio mientras estés quieta.

- Párate derecha con las manos sobre la agarradera del carrito.
- Despega ambos talones del suelo.
- Mantente en esa posición por dos segundos.
- Hacer en base a tu estado físico.

9. Recolección de manzanas: Haz este ejercicio mientras estés quieta o empujando el carrito.

- Pon la mano izquierda sobre la cadera, levanta la mano derecha y estírate hacia el cielo.
- Mantente estirada por algunos segundos.
- Cambia de brazo y repite.
(Dos estiramientos equivalen a una repetición.)

Administrando el Dinero de sus Alimentos*

Actividad: Metodo del Sobre

Instrucciones:

Como una familia, decidan cuales compras le gustaría hacer y si se las deben pagar en efectivo o con la tarjeta EBT CalFresh.

El miembro de la familia que está en cargo de mantener el registro de las compras:

- Compruebe y marque los artículos de la lista de compras que van a comprar, en lo que se supone ser un sobre para los recibos.
- Escriba la cantidad en la columna en el sobre ya sea en efectivo o EBT CalFresh.
- Resta la cantidad del total de la columna anterior para tener siempre un saldo actual.

Compras:

- Leche y pan en una gasolinera \$6.00
- 10 libras de naranjas de un puesto \$5.00
- Una pizza y un refresco de dos litros 8.00
- Un refresco de la maquina vendedora del trabajo \$1.25
- Carne molida y arroz \$6.00
- Fruta fresca, verduras, yogurt, lentejas y tortillas \$18.50
- La cena en un restaurante rápido (fast food) \$11.00
- Un sándwich y un refresco cuando vaya rumbo al trabajo \$5.50
- Los ingredientes para hacer un caldo \$4.50
- Perro calientes/hot dog y un refresco en la tienda de la esquina \$5.25
- Almuerzo en la lonchera cerca del trabajo \$6.50
- Vitaminas \$9.00
- Jitomates, zanahorias y calabacitas en el mercado al aire libre \$5.00
- Un periódico y chicles \$2.00
- Caja grande de pañales \$15.00
- Tarjeta de llamadas \$5.00
- Gasolina para el carro \$15.00
- Jabón para lavar la ropa \$4.00

Dinero para Alimentos	
\$90.00	
Dinero en Efectivo	CalFresh EBT
\$40.00	\$50.00
TOTAL	TOTAL
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Recibos

*Adaptado de "Food Shopping Problems and Solutions, Making Every Dollar Count", UC Cooperative Extension, 2007.

Hoja de Tarea

Lección Uno y Dos

Instrucciones:

A usted y su familia se les animan añadir otras actividades esta semana. Por favor venga a la clase preparados para compartir lo que han logrado.

ACTIVIDAD	ESTATUS
Solicitar para el programa de CalFresh.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Que la mitad de su plato sean frutas y verduras por lo menos 3 veces esta semana.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Manténgase físicamente activo por lo menos 3 veces a la semana.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Hacer una lista antes de ir de compras y solamente comprar lo que tienen a puntada en la lista.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Incluir dos verduras nuevas en la cena por lo menos una vez a la semana.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Mientras está de compras, hacer algunos de los ejercicios que hicimos hoy.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Salir a caminar durante 20 minutos con su familia, por lo menos dos veces esta semana.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso
Utilizar el método del sobre para administrar su dinero.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En progreso

Lección Tres

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración



Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

<p>Objetivos</p>	<p>Al final de esta lección, los participantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir la campaña <i>Piensa Bien Lo Que Tomas</i> • Comprender la relación entre las bebidas azucaradas, la obesidad y la diabetes tipo 2 • Identificar los tipos de bebidas azucaradas • Calcular la cantidad de azúcar en las bebidas • Identificar bebidas alternativas con menos azúcar o sin azúcar añadido
<p>Tiempo</p>	<p>2 horas</p>
<p>Materiales Necesarios</p> <p>*Los entrenadores pueden elegir entre las siguientes dos opciones para la actividad de bebidas azucaradas:</p> <p>Opción 1: Utilice las “Tarjetas con Etiquetas de Bebidas” de <i>Network for a Healthy California</i></p> <p>O</p> <p>Opción 2: Utilicé las muestras de bebidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gafetes para escribir sus nombres • Marcadores o lápices de color • Plumas y/o lápices • Papelógrafo • Cinta adhesiva (conocido como “blue tape” o “painter’s tape”) • Sobre grande para documentos • *Opción 1: Tarjetas con Etiquetas de Bebidas • *Opción 2: Muestra de bebidas (por ejemplo refrescos, bebida deportiva, bebida energética o cualquier otra bebida común dentro de la cultura) • Una botella de refresco de 20 onzas • Una botella de refresco de 20 onzas (igual que la anterior) vacía, seca, y llenada con el total de cucharaditas de azúcar [Asegúrese de utilizar la fórmula: Gramos de azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de azúcar X Porciones por Envase] • Bolsitas de plástico o vasos de plástico transparentes • Azúcar (1 libra) • Cucharaditas para medir • Jarra para hacer el agua con fruta • Agua • Fruta y verdura para el agua, como naranja, limón, lima, pepino, melón o sandía • Hielo • Vasos • Papeles tipo “Post-its” • Calculadoras (opcional) • Grabadora y CD’s (opcional) • Receta y artículos para la demostración de comida (opcional) <p>Nota: Proporcionar una copia de la forma de consentimiento, hoja de datos y encuesta a los participantes nuevos.</p>

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

Paquete para el Entrenador:

- Hoja de Registro
- Hoja de Tarea (Lecciones Una y Dos)
- Hoja Informativa: Información Nutricional
- Si esta haciendo opción 1: Tarjetas con Etiquetas de Bebidas
- Hoja Informativa: Calculando el Contenido de Azúcar
- Baile para Divertirse y Ejercitarse
- Evaluación de las Lecciones (opcional)
- Encuesta: Después de terminar las lecciones (opcional)
- Certificados

Materiales para los Participantes:

Haga copias de lo siguiente:

- Hoja Informativa: Información Nutricional
- Hoja Informativa: Calculando el Contenido de Azúcar
- Si esta haciendo opción 1: Tarjetas con Etiquetas de Bebidas
- Baile para Divertirse y Ejercitarse
- Evaluación de las Lecciones (opcional)
- Encuesta Después de Terminar las Lecciones (opcional)
- Certificados

Antes del Entrenamiento

Compre los siguientes productos:

- Si esta haciendo la opción 2: Muestras de bebidas (por ejemplo refrescos, bebida deportiva, bebida energética o cualquier otra bebida común dentro de la cultura), por favor, quite las etiquetas de las bebidas, y sustituir con etiquetas usando términos genéricos tales como refresco, bebida deportiva, bebida energética, etc.
- Dos botellas de refresco de 20 onzas.
- Bolsitas de plástico o vasos de plástico transparentes
- Azúcar (1 libra)
- Cucharaditas para medir
- Jarra para hacer el agua con fruta
- Fruta o verdura para el agua, como naranja, limón, lima, pepino, melón o sandía
- Agua
- Vasos
- Hielo

Prepare lo siguiente para la actividad Calculando el Contenido de Azúcar:

- Vaciar una de las botellas de refresco de 20 onzas y llenarla con el total de cucharaditas de azúcar. Asegúrese de utilizar la fórmula: Gramos de azúcar \div 4 = Cucharaditas de azúcar X Porciones por Envase.

Preparar el agua con frutas o verduras y hielo.

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

	<p>Haga copias de los materiales para los participantes.</p> <p>Prepare lo siguiente en el papelógrafo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agenda • Cabeza, corazón y pies
<p>Día del Entrenamiento</p>	<p>Tenga disponible la hoja de registro y una pluma.</p> <p>Pegue los papeles del papelógrafo en la pared.</p> <p>Pegue los Acuerdos del Grupo en la pared.</p> <p>Prepare el agua con la fruta o verdura que ha comprado. NO agregue azúcar.</p> <p>Tenga vasos en la mesa.</p> <p>Utilice la grabadora y toque música cuando los participantes vayan llegando (opcional).</p>
<p>Agenda</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida, Repaso y Discusión Sobre la Tarea (10 minutos) 2. Campaña <i>Piensa Bien Lo Que Tomas</i> (5 minutos) 3. Repaso Sobre Bebidas Azucaradas (10 minutos) 4. Actividad: Etiqueta de Información Nutricional y de Azúcar (30 minutos) 5. Tiempo de Actividad Física (5 minutos) 6. Actividad: ¿Usted se Acuerda? (20 minutos) 7. Reflexión (15 minutos) 8. Evaluación de las Lecciones, Encuesta Después de terminar las lecciones y Certificados (25 minutos)
<p>1. Bienvenida, Repaso y Discusión Sobre La Tarea</p> <p>10 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de Tarea (Lecciones Uno y Dos) 	<p>Gracias a todos por regresar. Su participación es importante.</p> <p>Como recordatorio, he puesto los Acuerdos del Grupo en la pared.</p> <p>Vamos a comenzar.</p> <p>Por favor, compartan con un compañero cualquier éxito y/o reto que haya tenido para cumplir con las actividades de la tarea. [Permita unos minutos para compartir.]</p> <p>¿Hay alguien que quiera compartir con el grupo? [Permita tiempo para que los participantes compartan.]</p> <p>Gracias a todos por compartir y felicidades por lo que han logrado.</p>

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

El tema de hoy son las bebidas azucaradas. Usted aprenderá acerca de:

- Una nueva campaña en California, conocida como la campaña *Piense Bien Lo Que Tomas* o conocida en inglés como *Rethink Your Drink*.
- La relación entre las bebidas azucaradas, la obesidad y diabetes tipo 2.
- Varios tipos de bebidas azucaradas.
- Calcular la cantidad de azúcar en las bebidas.
- Identificar las opciones de bebidas saludables que usted y su familia pueden tomar.

2. Campaña *Piensa Bien Lo Que Tomas*

5 Minutos

¿Qué es la campaña *Piensa Bien Lo Que Tomas*?

¿Quién de ustedes puede compartir con el grupo si han escuchado de la campaña *Piensa Bien Lo Que Tomas* y lo que saben de ella? **[Espere la respuesta.]**

La campaña *Piensa Bien Lo Que Tomas*

- Educa al público sobre opciones de bebidas saludables
- Ayuda al público a reconocer la cantidad de azúcar, y calorías en las bebidas azucaradas
- Comunica información sobre los riesgos de salud

¿Por qué? Las extras calorías de azúcar añadido – como los de las bebidas azucaradas – pueden y de hecho contribuyen significativamente al sobrepeso y la obesidad. En realidad, las bebidas azucaradas son el mayor contribuyente de azúcar añadida en la dieta.¹

En California, el 62% de los adolescentes, 41% de los niños y el 24% de los adultos beben uno o más refrescos al día.²

Y los adultos que beben una o más bebidas azucaradas al día son 27% más propensos a tener sobrepeso en comparación con los que no beben bebidas azucaradas.^{3,4}

Además, una fuerte evidencia muestra que los niños y los adolescentes que consumen más bebidas azucaradas tienen el mayor peso corporal en comparación con los que beben menos.⁵

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

**3. Repaso Sobre
Bebidas
Azucaradas**

10 minutos

¿Cuáles son las bebidas azucaradas?

¿Quién puede darme un ejemplo de una bebida azucarada? **[Espere la respuesta.]**

[Si un participante menciona un producto de marca específica, afirmen su participación y diga lo siguiente: “Gracias por participar, esa marca en particular que usted ha mencionado es un tipo de bebida azucarada llamada____, ¿alguien más puede mencionar otra categoría de bebidas en la cual han añadido azúcar?]

¿Hay otros?

Otros ejemplos incluyen:

- Refrescos
- Tés endulzados
- Bebidas deportivas
- Bebidas energéticas
- Bebidas de jugo
- Aguas con vitaminas añadidas
- Café endulzado
- La leche con sabor (por ejemplo, chocolate, fresa, vainilla)

¿Cuántos de ustedes sabían que todas estas bebidas se consideran bebidas azucaradas? **[Espere la respuesta.]**

¡Es sorprendente que hay una gran variedad de diferentes tipos de bebidas azucaradas!

Es importante hablar sobre las bebidas azucaradas, porque:

- Como se mencionó, hay una relación entre las bebidas azucaradas, el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2.
- Muchas ofrecen calorías, pero ofrecen pocos beneficios nutricionales.
- Tomar bebidas azucaradas casi duplica el riesgo de caries dentales en niños.⁶
- Cada año, el adolescente típico de California consume el equivalente de 39 libras de azúcar de las bebidas azucaradas.⁷
- Son la principal categoría de alimentos que contribuye azúcares añadidos en la dieta americana.⁸

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

Ahora sabemos lo que las bebidas azucaradas son, cómo afectan nuestra salud, y que son consumidas en grandes cantidades. Pero, ¿cómo sabemos cuanta azúcar hay en las bebidas?

En la siguiente sección, vamos a hablar sobre la cantidad de azúcar en algunas de las bebidas más populares leyendo la etiqueta de información nutricional y calculando la cantidad de azúcar que realmente contienen.

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

4. Actividad: Etiqueta de Información Nutricional y de Azúcar

30 minutos

Materiales:

- Botella de refresco de 20 onzas
- Botella de refresco de 20 onzas vacía y llenada con el total de cucharaditas de azúcar
- Hoja de Información Nutricional
- Hoja de Calculando el Contenido de Azúcar
- Opción 1: Tarjetas con Etiquetas de Bebidas
- Opción 2: Muestras de bebidas con etiqueta genérica (por ejemplo refrescos, bebida deportiva, bebida energética, o cualquier otra bebida común dentro de la cultura)
- Azúcar
- Cucharaditas para medir
- Bolsitas de plástico o vasos de plástico transparentes
- Calculadoras (opcional)

¿Cuántas cucharaditas de azúcar creen que hay en una botella típica de refresco de 20 onzas? **[Muestre la botella de refresco de 20 onzas.]**

[Espere las respuestas. Después que los participantes adivinen, muéstrele la botella de refresco llena de azúcar.]

Una botella típica de 20 onzas de refresco puede tener hasta 17 cucharaditas de azúcar o incluso más.

Esta botella tiene **[Numero de cucharaditas de azúcar]** **[Pasé la botella de refresco a los participantes.]**

Me gustaría mostrarles cómo se puede calcular la cantidad de azúcar que hay en una bebida por medio al leer las etiquetas de nutrición.

Por favor, formen grupos pequeños.

[Proporcione a cada grupo una hoja de etiquetas de información nutricional.]

Nutrition Facts	
Serving Size 20 fl. oz (591ml)	<----Tamaño de una porción
Servings Per Container 1	<----Porciones por envase
Amount Per Serving	
Calories 250	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	0%
Total Carbohydrate 68g	
Sugars 68g	<----Gramos de azúcar
Protein 0g	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron	

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

¿Alguien le puede decir a la clase cual es el tamaño de una porción en la etiqueta de información nutricional? **[Espere la respuesta.]**

Esta etiqueta indica que 20 onzas es el tamaño de una porción.

¿Alguien le puede decir a la clase cuántas porciones contiene el envase en la etiqueta de información nutricional? **[Espere la respuesta.]**

Esta etiqueta indica una porción.

¿Cuántos gramos de azúcar hay en esta etiqueta? **[Espere la respuesta.]**

Hay 68 gramos de azúcar en esta etiqueta. Vamos a ver cuántas cucharaditas representan los 68 gramos de azúcar.

Simplemente se dividen los gramos de azúcar por 4 para obtener el total de cucharaditas de azúcar.

Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

Este ejemplo tiene 68 gramos de azúcar. Se divide 68 por 4 y el total es de 17 cucharaditas de azúcar.

68 gramos ÷ 4 = 17 cucharaditas

Si la botella tiene más de una porción, multiplique el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el total de cucharaditas de azúcar.

Por ejemplo, 17 cucharaditas x 2 porciones = 34 cucharaditas en total.

Acabamos de aprender cómo calcular cuántas cucharaditas de azúcar hay en una bebida. Ahora vamos a hablar brevemente sobre los diferentes tipos de azúcar.

El azúcar viene en muchas formas. Aunque no se distingue en la etiqueta de información nutricional, muchas bebidas contienen dos tipos de azúcar: azúcar de origen natural y la azúcar añadida. Azúcares de origen natural se encuentran en algunos alimentos y bebidas (por ejemplo, la lactosa en la leche y la fructosa en las frutas y jugos de frutas). Los azúcares adicionados se encuentran en los alimentos y bebidas, principalmente procesada (por ejemplo, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar de caña, azúcar cruda o sin procesar, melaza, etc.).

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

Una forma de saber si hay azúcar añadido es leer la lista de ingredientes en la etiqueta.

Los nombres de los azúcares de origen natural incluyen:

- Glucosa (también conocida como dextrosa) *Glucose, Dextrose*
- Fructosa *Fructose*
- Sacarosa *Sucrose*
- Maltosa *Maltose*
- Lactosa *Lactose*

Los nombres de los azúcares adicionados que se encuentran con frecuencia en la lista de ingredientes de alimentos y bebidas más comunes son:

- Malta de cebada *Barley malt*
- Azúcar morena *Brown sugar*
- Jugo de miel de caña *Cane juice*
- Jarabe de maíz *Corn syrup*
- Jarabe de maíz de alta fructosa *High fructose corn syrup*
- Miel *Honey*
- Malta fructosa *Malt fructose*
- Maltodextrina *Maltodextrin*
- Jarabe de arce *Maple syrup*
- Melaza *Molasses*
- Azúcar cruda o sin procesar *Raw sugar*
- Sucrosa *Sucrose*

Vamos a ver la cantidad y el tipo de azúcar que hay en algunas bebidas populares.

[Proporcione a cada grupo una Tarjeta con Etiquetas de Bebidas (opción 1) o una bebida azucarada (opción 2), Hoja Calculando el Contenido de Azúcar, una pluma o lápiz y una calculadora (opcional).]

En grupo, por favor contesten las preguntas que aparecen en la Hoja de Calculando el Contenido de Azúcar haciendo una lista de lo siguiente:

- Tipo de bebida
- Tamaño de una porción
- Porciones por envase
- Los gramos de azúcar
- Total de azúcar en cucharaditas
- Tipo(s) de azúcar

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

[Mientras los participantes trabajan, coloque la bolsa de azúcar, una cucharadita de medir y bolsitas de plástico o vasos de plástico transparentes, en una mesa en la parte delantera de la clase.]

Una vez que su grupo ha completado la Hoja de Calculando el Contenido de Azúcar, por favor identifique a un miembro del grupo para pasar al frente de la clase y mostrar la cantidad de azúcar en la bebida.

[Haga que un participante de cada grupo comparta la información en su hoja, así como medir el número de cucharaditas de azúcar en la bolsita de plástico o vaso de plástico transparente.]

Por favor comparta con la clase la información que aparece en su hoja de trabajo.

Vamos a ayudar a **[nombre del participante]** contar en voz alta el número de cucharaditas de azúcar en su bebida.

¿Están sorprendidos por la cantidad de azúcar en estas bebidas?

¿Les pareció que había una gran cantidad de azúcar en algunas de las bebidas? ¿Comerían esa cantidad de azúcar o pondrían esta cantidad en su café de cada día?

Tal vez usted se estará preguntando acerca de las bebidas de jugo.

Jugos 100% de frutas tienen una gran cantidad de azúcares naturales. Se recomienda que limitemos nuestro consumo de jugo a 4-6 onzas para niños y hasta 8 onzas (o 1 taza) para los adultos. Es mejor comer frutas y verduras enteras, como una manzana o naranja. El agua es su mejor alternativa.

[Si le hacen preguntas sobre bebidas de dieta, se sugiere la siguiente declaración:

Refrescos de dieta y algunos alimentos procesados contienen edulcorantes no calóricos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés). Si usted está tratando de perder peso o prevenir el aumento de peso, las bebidas endulzadas con edulcorantes artificiales pueden parecer atractivas porque prácticamente no tienen calorías. Por otro lado, algunos estudios han sugerido que

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

las bebidas con edulcorantes artificiales pueden estar asociadas con un aumento de peso, pero la causa aún no se conoce.

Una mejor alternativa es un vaso de agua. El agua fría y refrescante no contiene azúcar ni calorías y es gratuita. Si tiene intención de una bebida gaseosa, pruebe agua mineral en su lugar.

La reducción del número de bebidas azucaradas puede conducir a la pérdida de peso y mejorar la salud. Además, si usted no está comprando estas bebidas, le puede ayudar a ahorrar dinero.

Se pueden preguntar: ¿Qué puedo tomar en su lugar?

Pruebe estos...

- El agua pura con frutas o verduras, como el que tenemos disponible hoy.
- Té helado o caliente sin azúcar.
- Café helado o caliente sin azúcar.
- Leche sin sabor o grasa o baja en grasa (1%).

Una vez más, la mejor alternativa es el agua. No contiene azúcar ni calorías.

5. Tiempo de Actividad Física

5 minutos

Materiales:

- Hoja de Baile para Divertirse y Ejercitarse
- Agua (jarra con agua, hielo y fruta o verdura)
- Vasos
- Grabadora con CD (opcional)

Ahora es el momento para nuestra actividad física. Todos, de pie y formen un círculo grande.

Pueden recordar que para nuestra primera actividad física nos enfocamos en el estiramiento. La semana pasada hicimos ejercicios mientras hacíamos las compras. Para nuestra última actividad física vamos a hacer un poco de ejercicios cardiovasculares – para que nuestros corazones latan de verdad.

[Consulte la Hoja de Baile para Divertirse y Ejercitarse y demuestre los pasos del número uno. Proporcionar una hoja a cada participante después de la actividad física. Alternativa: puede ofrecer otro tipo de ejercicio de baile.]

Es importante que cada uno de nosotros tomemos suficiente agua durante todo el día, especialmente después de hacer ejercicio.

Hoy tenemos agua con frutas. Pueden agregar otras frutas que le gusten. También pueden agregar hierbas, como la menta o verduras. Pero asegúrese de no añadir azúcar.

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

6. Actividad: ¿Usted Se Acuerda?

20 minutos

Materiales:

- Papelógrafo
- Marcadores

El siguiente punto en la agenda es la actividad ¿Usted Se Acuerda?

Vamos a cubrir todos los temas que hemos discutido en nuestras lecciones, incluyendo las de hoy, jugando un juego divertido.

Vamos a dividir la clase en dos grupos.

Voy a leer una pregunta. La primera persona que se levante tendrá la oportunidad de responder a la pregunta para su grupo.

Cada pregunta vale 10 puntos.

[Mantenga un registro de puntos que cada equipo gana en el papelógrafo. Juegue la actividad hasta que todas las preguntas se hayan preguntado y contestado.]

1. ¿Cuál es el nuevo nombre del programa de estampillas de alimentos aquí en California? **CalFresh**
2. Verdadero o Falso: El método del sobre es una manera de que una persona puede administrar su dinero de la comida. **Verdadero**
3. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en una botella típica de refresco de 20 onzas? **17 cucharaditas de azúcar**
4. ¿Cómo se calcula el número de cucharaditas en una bebida?
Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar (x porciones totales)
5. ¿Cuándo es el mejor tiempo del año para comprar frutas y verduras frescas? **En la temporada**
6. Verdadero o falso: Comer frutas y verduras puede ayudar a los adultos a reducir el riesgo de padecer de un derrame cerebral, enfermedades del corazón y alta presión arterial. **Verdadero**
7. Verdadero o Falso: Si solicito CalFresh, mi información será compartida con las autoridades de inmigración. **Falso**
8. ¿Cuál es un beneficio para su salud cuando está físicamente activo?
 - **Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y ciertos tipos de cáncer.**
 - **Ayuda a construir y mantener saludable los huesos, músculos y articulaciones.**
 - **Le ayuda a alcanzar y mantener un peso corporal saludable.**

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

- Reduce el estrés y ayuda a relajarse.
 - Le da más energía.
 - ¡Lo hace lucir y sentirse bien!
9. Verdadero o Falso: Uno tiene que tomar las huellas digitales al solicitar CalFresh en California. **Falso**
10. Verdadero o Falso: Los adultos y los niños que toman una o más bebidas azucaradas al día tienen más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad. **Verdadero**
11. ¿Cuántos minutos de actividad física necesitamos todos los días para cuidar de nuestra salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas? **30 minutos**
12. Complete esta frase: “Haga que la mitad de su plato contenga _____.” **Frutas y Verduras**
13. Verdadero o Falso: No puedo recibir CalFresh porque tengo trabajo. **Falso**
14. ¿Cuál es un beneficio para la salud de comer frutas y verduras?
- **Ayuda a controlar su peso**
 - **Ayuda a reducir el riesgo de un derrame cerebral, enfermedades del corazón y la presión arterial alta**
 - **Ayuda a reducir el riesgo de la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer**
15. En lugar de una bebida azucarada, nombre otra bebida que puede tomar en su lugar.
- **Agua**
 - **Agua con fruta**
 - **Leche sin grasa o baja en grasa (1%)**
 - **Té helado o caliente sin azúcar**
 - **Café helado o caliente sin azúcar**

Gracias a todos por participar. Esperamos que esta fue una manera divertida de repasar la información que hemos cubierto durante nuestros tiempos juntos.

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

<p>7. Reflexión</p> <p>15 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel tipo “Post-its” • Papelógrafo con la cabeza, el corazón y los pies dibujados • Plumas 	<p>[Reparte los papelitos tipo Post-its y plumas para los participantes.]</p> <p>La siguiente sección es para reflexionar. Es una oportunidad para reflexionar sobre lo que han aprendido, lo que sienten, y lo que harán después de nuestro tiempo juntos.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • He APRENDIDO que se recomienda que la mitad de mi plato sean frutas y verduras. • Yo SIENTO que puedo añadir más actividad física cada día, especialmente cuando voy de compras en el supermercado. • Yo VOY a solicitar CalFresh. <p>Escriba sus pensamientos en los post-its lo que ha aprendido, lo que siente y lo que planea hacer.</p> <p>[Consulte el papel de papelógrafo con el dibujo de la cabeza, corazón y pies.]</p> <p>Este papel tiene una imagen de una persona: una cabeza, corazón y pies.</p> <p>La cabeza representa lo que ha APRENDIDO.</p> <p>El corazón representa lo que SIENTE.</p> <p>Los pies representan lo que usted VA a hacer.</p> <p>Los invitamos a poner sus comentarios en el papelógrafo y compartir con el grupo lo que escribieron.</p> <p>Alternativa: En vez de escribir sus pensamientos en los Post-its, los participantes pueden compartir en voz alta con el grupo y escribirlos en el papelógrafo.</p>
<p>8. Evaluación de las Lecciones, Encuesta Después de terminar las lecciones y Certificados</p> <p>25 minutos</p>	<p>[Distribuir la Evaluación de las lecciones y Encuesta Después de terminar las Lecciones (opcionales).]</p> <p>Aquí hay dos formas para llenar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La primera es la Evaluación de las Lecciones. Queremos saber lo que piensan del programa. Sus opiniones son importante. • La segunda es la Encuesta Después de terminar las Lecciones. Ustedes recordarán que les pedimos que llenaran una encuesta al comienzo de nuestra primera lección. Ahora pedimos que vuelvan a llenar la misma encuesta.

Bebidas Azucaradas, Repaso de Lecciones y Celebración

Materiales:

- Evaluación de las Lecciones
- Encuesta Después de terminar las lecciones
- Sobre grande para documentos
- Certificados

Por favor contesten las preguntas honestamente y de la mejor manera que pueda. Sus respuestas son confidenciales. Su nombre se usa solo para que coincida con las encuestas previas y posteriores y se mantendrá confidencial.

[Asignar un certificado a cada participante, ya que entreguen la evaluación y la encuesta.]

Gracias a todos por terminar y entregar sus formas.

Al leer su nombre, por favor pasen al frente para recibir su certificado.

Gracias a todos de nuevo por su participación en este proyecto. ¿Hay algún comentario que les gustaría compartir? Si no, de nuevo, gracias.

Recursos

¹ Guthrie JF, Morton JF. Food sources of added sweeteners in the diets of Americans. *Journal of the American Dietetic Association* 2000; 100(1):43-51.

² Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. Bubbling Over: Soda consumption and its Link to Obesity in California. UCLA Center for Health Policy Research and California Center for Public Health Advocacy, 2009.

³ Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. Bubbling Over: Soda Consumption and its Link to Obesity in California. UCLA Center for Health Policy Research and California Center for Public Health Advocacy, 2009.

⁴ Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet* 2001; 357: 505-08.

⁵ U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans*, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Chapter 2, page 16.

⁶ Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Carbonated Soft Drinks and Dental Caries in the Primary Dentition. *J Dent Res.* 2006; 85(3): 262-266.

⁷ Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. Bubbling Over: Soda Consumption and its Link to Obesity in California. UCLA Center for Health Policy Research and California Center for Public Health Advocacy, 2009.

⁸ Guthrie JF, Morton JF. Food sources of added sweeteners in the diets of Americans. *Journal of the American Dietetic Association* 2000; 100(1): 43-51.

Lección Tres

Anexo



Proyecto de Promoción CalFresh Hoja de Registro



Promotores: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

Nombre en letra de molde		Firma	Número de Teléfono
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Proyecto de Promoción CalFresh Hoja de Registro



Promotores: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

Nombre en letra de molde		Firma	Número de Teléfono
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Nutrition Facts

Serving Size 20 fl. oz (591ml) <----Tamaño de una porción
Servings Per Container 1 <----Porciones por envase

Amount Per Serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	0%
Total Carbohydrate 68g	
Sugars 68g	<----Gramos de azúcar
Protein 0g	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron	

Calculation

Grams of Sugar ÷ 4 = Teaspoons of Sugar

68 Grams ÷ 4 = 17 Teaspoons

If the bottle has more than one serving, multiply the number of teaspoons by the number of servings to get the total teaspoons of sugar in the bottle.

For example: 17 teaspoons x 2 servings = 34
teaspoons in total

Sugar comes in many forms. Here are common words for sugar in the ingredients list:

Cálculo

Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

68 gramos ÷ 4 = 17 cucharaditas

Si la botella 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: 17 cucharaditas x 2 porciones = 34
cucharaditas en total

El azúcar viene en muchas formas. Aquí están las palabras comunes para el azúcar en la lista de ingredientes:

Barley malt
Honey
Brown sugar
Malt fructose
Cane juice
Maltodextrin
Corn syrup
Maple sugar
Dextrose
Molasses
Fructose
Powdered sugar

Glucose
Raw sugar
High fructose corn syrup
Sucrose

Malta de Cebada
Miel
Azúcar morena
Malta Fructosa
Jugo de miel de caña
Maltodextrina
Jarabe de maíz
Azúcar de arce
Dextrosa
Melaza
Fructosa
Azúcar en polvo

Glucosa
Azúcar cruda
Jarabe de maíz de alta fructosa
Sacarosa

Calculating Sugar Content/ Calculando El Contenido de Azúcar

Type of Beverage:	Tipo de bebida:
Serving Size:	Tamaño de una porción:
Servings per container:	Porciones por envase:
Grams of sugar:	Gramos de azúcar:
Calculation: grams (g) of sugar \div 4 = teaspoons of sugar _____ (g) \div = _____ teaspoons	Cálculo: gramos (g) de azúcar \div 4 = cucharaditas de azúcar _____ (g) \div = _____ cucharaditas
If more than one serving, multiply teaspoons by the number of servings per bottle.	Si es más de una porción, multiplique las cucharaditas por el número de porciones por envase.
Total teaspoons of sugar:	Total de azúcar en cucharaditas:
Types of sugar:	Tipos de azúcar:

CORTAR AQUI -----

Calculating Sugar Content/ Calculando El Contenido de Azúcar

Type of Beverage:	Tipo de bebida:
Serving Size:	Tamaño de una porción:
Servings per container:	Porciones por envase:
Grams of sugar:	Gramos de azúcar:
Calculation: grams (g) of sugar \div 4 = teaspoons of sugar _____ (g) \div = _____ teaspoons	Cálculo: gramos (g) de azúcar \div 4 = cucharaditas de azúcar _____ (g) \div = _____ cucharaditas
If more than one serving, multiply teaspoons by the number of servings per bottle.	Si es más de una porción, multiplique las cucharaditas por el número de porciones por envase.
Total teaspoons of sugar:	Total de azúcar en cucharaditas:
Types of sugar:	Tipos de azúcar:

Baile para Divertirse y Ejercitarse



¡A PONERSE EN MOVIMIENTO! MOVIMIENTOS DE BAILE 1

Marche en el lugar a la cuenta de 8 a 16
Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Marche en el lugar haciendo flexiones de bíceps a la cuenta de 8 a 16
Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Marche en el lugar dando puñetazos al frente a la cuenta de 8 a 16
Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Pies juntos con aplauso a la cuenta de 8 a 16
Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Pies juntos con flexiones de bíceps a la cuenta de 8 a 16
Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Pies juntos 2 veces a la cuenta de 8 a 16
Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Pies juntos 2 veces y aplauda a la cuenta de 8 a 16
Repita

¡A PONERSE EN MOVIMIENTO! MOVIMIENTOS DE BAILE 2

Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Pies juntos 2 veces a la cuenta de 8 a 16
Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda
Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda
Pies juntos 2 veces y aplauda a la cuenta de 8 a 16
Repita

DEFINICIONES DE LOS MOVIMIENTOS DE BAILE

Flexiones de bíceps: Brazos extendidos al frente con las palmas de las manos hacia arriba. Flexione los codos y lleve las manos hacia los hombros

Puñetazos con los brazos: Brazos flexionados pegados al cuerpo con las manos cerradas en un puño. Pegue un puñetazo con el brazo derecho y vuelva a la posición original. Repita con el brazo izquierdo.

Pies juntos: Dé un paso a la derecha con el pie derecho, pies juntos con el pie izquierdo. Dé un paso a la izquierda con el pie izquierdo, pies juntos con el pie derecho.

Pies juntos 2 veces: Haga el movimiento de pies juntos en la misma dirección 2 veces.

MOVIMIENTOS ADICIONALES DE BAILE

Elevación de rodillas: Con la rodilla doblada, lleve la pierna hacia el torso. Repita con la otra rodilla. Mantenga la espalda recta.

Patadas laterales: Pies separados a una distancia igual al ancho de los hombros. Con el pie derecho fijo, flexione la pierna izquierda a la altura de la rodilla y patee con el talón hacia atrás. Repita el movimiento con la pierna derecha.

Movimientos circulares con los brazos hacia delante: Con los brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia adelante, haciendo un círculo completo hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

Movimientos circulares con los brazos hacia atrás: Con los brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia atrás, haciendo un círculo completo hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

Lagartijas (flexiones) de brazos: Eleve la mano derecha en forma recta por encima de la cabeza. Regrese la mano al costado. Repita con la mano izquierda. Levante las dos manos en forma recta por encima de la cabeza. Regrese ambas manos a los lados del cuerpo.

Arqueo de brazos: Con los brazos al costado del cuerpo y las palmas abiertas, eleve los dos brazos creando un arco encima de la cabeza y vuelva a la posición original.

Consejos

- Adapte los movimientos a su propio ritmo y nivel de comodidad.
- Puede inventarse pasos adicionales o usar los movimientos que aparecen en la sección “Movimientos adicionales de baile” en esta página.

Proyecto de Promoción CalFresh

Evaluación de las lecciones



NOMBRE (PRIMER NOMBRE Y APELLIDO):

FECHA:

ORGANIZACIÓN:

Su participación en llenar este cuestionario es importante. Nos gustaría que conteste estas preguntas lo mejor y más honesto que pueda. Sus respuestas a este cuestionario serán confidenciales.

Por favor considere las tres sesiones a las que acaba de asistir y conteste las siguientes preguntas marcando las respuestas que más se reflejan su opinión.

1) ¿La calidad de las tres lecciones fue?

EXCELENTE	BUENA	ACEPTABLE	POBRE
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

2) ¿Que tan útil fue la información presentada?

EXCELENTE	BUENA	ACEPTABLE	POBRE
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

3) ¿Qué tan útil fue la presencia del trabajador de CalFresh en la clase?

EXCELENTE	BUENA	ACEPTABLE	POBRE
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Como resultado del Proyecto de Promoción CalFresh, yo...

4) ¿he aumentado el consumo de frutas y verduras? Si 0 No 1

5) ¿he aumentado mi nivel de actividad física? Si 0 No 1

6) ¿he reducido el consumo de bebidas azucaradas? Si 0 No 1

7) Como resultado del Proyecto de Promoción CalFresh, yo... (seleccione uno)

1 he completado una solicitud para CalFresh.

2 aplicare para CalFresh.

3 no aplicare para CalFresh **porque...**

8) Comentarios adicionales:

¡GRACIAS!

Proyecto de Promoción CalFresh Encuesta Antes y Después



ID#	
PRE	POST

NOMBRE (PRIMER NOMBRE Y SU APELLIDO):

FECHA

NOMBRE DEL PROMOTOR/A:

ORGANIZACIÓN:

Instrucciones:

1. El propósito de esta encuesta es ver lo que ha aprendido de este entrenamiento y obtener sus ideas de cómo lo podemos mejorar.
2. Nos gustaría que respondiera a estas preguntas con sinceridad y de la mejor manera posible. Sus respuestas son confidenciales. Su nombre sólo será utilizado para comparar las encuestas que usted tome.
3. ¡Que se diviertan!

1) ¿Participó usted en alguna de las tres clases del Proyecto de Promoción de CalFresh que se ofreció el año pasado? 1 No 2 Si

2) ¿Cuál de los siguientes lo describe a usted mejor? Por favor, marque sólo una casilla.

- 1 No he solicitado CalFresh (estampillas de comida).
- 2 He solicitado CalFresh (estampillas de comida), pero no califique.
- 3 He completado una solicitud y estoy esperando si califico para CalFresh (estampillas de comida).
- 4 Actualmente estoy recibiendo CalFresh (estampillas de comida).

3) Por favor, dígame si está muy de acuerdo, de acuerdo o no está de acuerdo con las siguientes afirmaciones/declaraciones.

	NO ESTÁ DE ACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
a. Hacer tiempo cada semana para estar físicamente activo beneficiara mi salud.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
b. Comer frutas y verduras es importante para mi salud y la de mi familia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
c. El reducir el número de bebidas azucaradas que una persona toma puede llevar a la pérdida de peso y mejor salud.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
d. Utilizando CalFresh (estampillas de comida) puede ayudar a familias comprar alimentos saludables.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

ID#	
PRE	POST

4) Por favor de indicar si las siguientes afirmaciones/declaraciones son Verdadero o Falso.

	VERDADERO	FALSO
a. El consumo de bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de la obesidad y diabetes tipo 2.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
b. Una botella de refresco típica de 20 onzas puede tener hasta 17 cucharaditas de azúcar.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
c. CalFresh (estampillas de comida) puede ser utilizado en algunos mercados al aire libre (Farmers Markets).	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
d. Comer frutas y verduras puede ayudar a los adultos disminuir el riesgo de una embolia, enfermedad cardíaca y la alta presión arterial.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
e. Estar físicamente activos por lo menos 30 minutos al día tiene beneficios para la salud.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
f. Usted será reportado a los servicios de Inmigración y Aduanas si solicita CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
g. Las huellas digitales se requieren para solicitar CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
h. Usted puede poner en peligro su habilidad de solicitar residencia permanente si solicita CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
i. Usted puede solicitar CalFresh si tiene dinero en ahorros.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
j. Si usted recibe WIC (Women, Infants and Children Program) no podrá solicitar CalFresh.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1

5) ¿Qué tanta confianza tiene usted en su habilidad para hacer lo siguiente?

	MUCHA DESCONFIANZA	POCA CONFIANZA	CONFIANZA	MUCHA CONFIANZA
a. Comprar comida saludable manteniéndose dentro de su presupuesto.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
b. Ser activo físicamente por lo menos 30 minutos al día, 3 veces a la semana.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
c. Tomar menos bebidas azucaradas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
d. Motivar a familiares o amigos a solicitar CalFresh (estampillas de comida).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

ID#	
PRE	POST

6) ¿Qué tan probable es que usted haga lo siguiente a lo largo del próximo MES?

	NADA PROBABLE	UN POCO PROBABLE	PROBABLE	MUY PROBABLE
a. Tomar menos bebidas azucaradas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
b. Comer más frutas y verduras.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
c. Ser más activo físicamente.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Omitir las preguntas 7 y 8 si actualmente está recibiendo beneficios de CalFresh.

7) ¿Qué tanta confianza tiene usted en su habilidad para hacer lo siguiente?

	MUCHA DESCONFIANZA	POCA CONFIANZA	CONFIANZA	MUCHA CONFIANZA
Solicitar CalFresh (estampillas de comida)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

8) ¿Qué tan probable es que usted haga lo siguiente a lo largo del próximo MES?

	NADA PROBABLE	UN POCO PROBABLE	PROBABLE	MUY PROBABLE
Solicitar CalFresh (estampillas de comida)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Por favor marque las respuestas que mejor la describan. Sus respuestas serán confidenciales.

9) Por favor, marque la casilla que corresponde a su edad.

- 1 0-5 años 2 5-17 años
 3 18-59 años 4 60+

10) Por favor, marque su género.

- 1 Femenino 2 Masculino

11) ¿Nació en los Estados Unidos?

- 1 No 2 Si

12) ¿Cuál es el nivel educativo más alto que ha completado?

- 1 Primaria
 2 Menos que la Preparatoria
 3 Graduado de la Preparatoria/GED
 4 Un poco de universidad
 5 Graduado de la universidad

13) Por favor, marque un grupo que mejor describe su raza/origen étnico.

- 1 Afro-Americana o Negro
 2 Asiático
 3 Hispano/Latino
 4 Nativo Americana o Nativo de Alaska
 5 Nativo de Hawaii u Otra Islas del Pacifico
 6 Blanco
 7 Otro: _____

14) ¿Qué idioma(s) habla en casa?

- 1 Inglés
 2 Español
 3 Otro: _____

¡Gracias!

Certificado de Participación
Presentado a

Por Completar el Curso
Proyecto de Promoción CalFresh





This material was produced by the California Department of Social Services and the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California* with funding from USDA SNAP, known in California as CalFresh (formerly Food Stamps). These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-FOOD or visit www.calfresh.ca.gov.