



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

Kit El Camino hacia la buena salud

Guía de actividades

Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en su comunidad:
Guía de actividades para promotores de la salud

Sugerencia para citar este recurso

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Guía de actividades del Kit El Camino hacia la buena salud*. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2023.

Todos los materiales creados por entidades gubernamentales federales son de dominio público y no tienen derechos de autor. Esto quiere decir que usted puede descargar los materiales, fotocopiarlos y usarlos sin necesidad de un permiso especial.

Tabla de contenido

■ Introducción	5
■ Consejos para tener éxito	5
■ Seleccione alimentos saludables	6
Actividad 1: ¿Qué hay en su plato?	7
Actividad 2: Un plato saludable que me gusta comer	8
Actividad 3: Medición de los alimentos	9
Actividad 4: Compra de alimentos saludables	10
Actividad 5: Registro de los alimentos	11
Actividad 6: ‘Cuele’ ingredientes nutritivos en su comida	12
Actividad 7: ¿Qué hay para el almuerzo?	13
Actividad 8: Mejore su bebida	14
Actividad 9: Nuevas rutinas para comer bien fuera de casa	15
Actividad 10: Clubes de cenas	16
■ Aumente la actividad física	17
Actividad 11: Un viaje para dos	18
Actividad 12: Descubramos nuestro vecindario	19
Actividad 13: Un jardín comunitario	20
Actividad 14: Entrene como un superatleta	21
Actividad 15: PAWS: Las mascotas son un apoyo incomparable	22
Actividad 16: Juegos de fútbol, <i>kickball</i> , básquetbol, <i>softball</i> y <i>frisbee</i> en equipos de 3 adultos	23
Actividad 17: Caminata de aquí a Timbuktu (o Nueva York o Hollywood, a donde quiera)	24
Actividad 18: Reto de 7 días para introducir los monitores de actividad	26
Actividad 19: Medir una milla - Actividad en grupo/con compañero/individual	27
Actividad 20: Reto de 2 días para cambiar el estilo de vida	28
Actividad 21: Reto individual de 7 días	29
Actividad 22: Superar los desafíos de la actividad física	30
■ Apéndices	31
¿Está listo para hacer actividad física?	32
Haga actividad física, manténgase seguro	33
El método del plato	34
Cómo medir su comida	35
Ejemplo de menú de comidas y refrigerios	36

Un menú de platos saludables	37
Lista para ir de compras	38
Registro semanal de alimentos	39
Actividad de llevar un registro de alimentos	46
‘Cuele’ ingredientes nutritivos en su comida	47
Alimentos para escoger	48
Hoja de comparación de alimentos	49
Recetas del club de cenas	50
Registro de actividad física	52
Compromiso de actividad física	53
Coma bien en restaurantes	54
Cuestionario sobre las barreras a la actividad física. ¿Qué le impide hacer más actividad física?	55
Sugerencias para superar los desafíos de la actividad física	57
Citas famosas o dichos para motivar (proverbios o refranes)	59

Introducción

Esta Guía de actividades fue diseñada para reforzar y apoyar la enseñanza y los mensajes de la Guía del líder del grupo y de la Guía del participante del Kit El Camino hacia la buena salud. Use estas actividades para mostrar lo fácil que es embarcarse en “el camino hacia la buena salud”. En esta guía hay dos tipos de actividades:

- actividades que ayudan a seleccionar alimentos saludables
- actividades que fomentan la actividad física

Si lo desea, puede adaptar estas actividades a las necesidades de los participantes o del grupo. ¡Hasta puede inventar sus propios juegos o actividades educativas!

Consejos para tener éxito

- El *Kit El Camino hacia la buena salud* NO reemplaza al programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) ni al currículo Prevenga el T2. Tampoco reemplaza a las consultas personales con un dietista o nutricionista ni puede sustituir las sesiones con un instructor de estilo de vida. Es importante, si es posible, que un dietista o nutricionista registrado o un instructor de estilo de vida participe en las actividades sobre las etiquetas nutricionales y sobre cómo escoger los tamaños de las porciones, y en otras actividades sobre la alimentación saludable.
- Anime a los participantes a que consulten con un médico u otro profesional del cuidado de la salud antes de comenzar cualquier programa de actividad física.
- No se olvide de revisar con los participantes las secciones *¿Está listo para hacer actividad física?* y *Haga actividad física, manténgase seguro* en las páginas 32 a 33 antes de comenzar cualquier actividad que requiera esfuerzo físico para evitar alguna lesión y ayudarlo a diseñar programas exitosos que motiven a las personas en su comunidad.



Selección alimentos saludables



Actividad 1: ¿Qué hay en su plato?

Meta

Los participantes identificarán los cambios que deben hacer para preparar un plato de comida más saludable usando el Método del plato.

Información general

El Método del plato

- Llenar aproximadamente la mitad del plato con vegetales sin almidón (como brócoli, lechuga y pimientos)
- Llenar aproximadamente una cuarta parte del plato con granos y alimentos con almidón (como avena y papas)
- Llenar aproximadamente una cuarta parte del plato con proteínas (como pollo, carne sin grasa y pescado)

Para obtener más información, consulte [Planificación de comidas para personas con diabetes](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (disponible en inglés).

Materiales que necesita

- Platos de papel (uno por cada participante) para escribir o dibujar. (También sirve un papel recortado del tamaño de un plato de comida).
- Bolígrafos o marcadores.
- Diagrama del Método del plato de la Asociación Americana de la Diabetes. Puede usar el diagrama de la página 12 de la Guía del participante.

Pasos

1. Entregue un plato de papel a cada participante. O pídale a los participantes que traigan su propio plato de papel.
2. Los participantes también necesitarán un bolígrafo o marcadores.
3. Pida a los participantes que elijan una comida favorita que suelen comer (desayuno, almuerzo o cena).
4. Indíqueles a los participantes que dibujen líneas en su plato de papel para separar sus tamaños estándar de porción.
5. Dentro de cada porción, deben escribir o dibujar los alimentos que tiene su comida.
6. Cuando hayan terminado, muestre o pídale a los participantes que vean el diagrama del Método del plato de la Asociación Americana de la Diabetes en su Guía del participante.
7. Diga a los participantes que comparen su plato con el del Método del plato.
8. Pregúnteles a los participantes: “¿Cómo se compara su plato?”.
9. Conversen acerca de lo que fue parecido y diferente entre el plato de comida de los participantes y el del Método del plato.
10. Pregúnteles a los participantes: “¿Qué cambios podrían considerar hacer a su plato?”.
11. Explique que el Método del plato puede ser una buena guía para una alimentación más saludable. No es necesariamente algo que podamos lograr todo el tiempo. Úselo como modelo.

Actividad 2: Un plato saludable que me gusta comer

Meta

Los participantes harán un plato de comida saludable usando el Método del plato.

Información general

El Método del plato es una forma visual de crear una comida saludable. Con este método, puede servir comidas con un equilibrio saludable de verduras y vegetales, proteínas y carbohidratos o almidones, sin necesidad de contar, calcular, pesar o medir.

Para obtener más información, consulte [Planificación de comidas para personas con diabetes](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (disponible en inglés).

Materiales que necesita

- Platos de papel (uno para cada participante) para escribir o dibujar. (También sirve un papel recortado del tamaño de un plato de comida).
- Bolígrafos o marcadores.
- Diagrama del Método del plato de la Asociación Americana de la Diabetes. Use el diagrama de la página 12 de la Guía del participante.

Pasos

1. Entregue un plato de papel a cada participante. O pídale a los participantes que traigan su propio plato de papel.
2. Los participantes también necesitarán un bolígrafo o marcadores.
3. Pida a los participantes que elijan una comida favorita (desayuno, almuerzo o cena).
4. Indíqueles a los participantes que usen los tamaños de porción recomendados por el Método del plato para dibujar líneas en su plato de papel para separar los tamaños de las porciones.
5. Dentro de cada porción, deben escribir o dibujar los alimentos que tiene su comida. Anime a los participantes a incluir alimentos que crean que les gustaría comer y que realmente prepararían y cocinarían ellos mismos.
6. Cuando terminen, pídale a los participantes que comparen sus alimentos con los de las recomendaciones del Método del plato:
 - Aproximadamente la mitad del plato con vegetales sin almidón (como brócoli, lechuga y pimientos)
 - Aproximadamente una cuarta parte del plato con granos y alimentos con almidón (como avena y papas)
 - Aproximadamente una cuarta parte del plato con proteínas (como pollo, carne sin grasa y pescado)
7. Pregúnteles a los participantes cómo se compara su plato saludable con el del Método del plato.
8. Anime a los participantes a preparar una comida en casa y a tomar una foto para compartirla con el grupo la próxima vez.

Actividad 3: Medición de los alimentos

Meta

Los participantes medirán y calcularán el tamaño de las raciones.

Información general

Muchas personas creen que no necesitan pesar ni medir sus alimentos porque piensan que saben cuánto comen. Pero la mayoría nos sorprende cuando realmente medimos. Ser conscientes de la cantidad de comida que se ingiere puede ayudar a evitar excederse. Dado que nuestros platos, tazones y vasos son de diferentes tamaños, puede ser difícil adivinar las tazas, las cucharadas o las onzas con solo mirarlos. Usar herramientas como tazas de medir y una balanza de alimentos hace que medir y pesar las porciones sea más fácil. Sin embargo, cuando no tenemos estas herramientas cerca, también se puede usar la mano para medir las porciones.

Materiales que necesita

- Guía *Cómo medir su comida* en la página 35 del Apéndice
- Tazas y cucharas medidoras (un juego para cada grupo pequeño, para compartir)
- Tazones
- Una caja de cereal

Pasos

1. Pida a los participantes que viertan en un tazón la cantidad de cereal que normalmente comerían.
2. Con una taza medidora, pida a los participantes que midan la ración de cereal que hayan vertido en el recipiente.
3. Pida a los participantes que comparen la cantidad que se hayan servido con el tamaño de la ración que figura en la caja.
4. Conversen acerca de las comparaciones. Pregunte a los participantes si su porción fue más pequeña, igual o más grande que la ración de la caja. Recuerde a los participantes que medir lo que realmente están comiendo les da una mejor idea sobre la cantidad de calorías y nutrientes que están consumiendo. Por ejemplo, si comen 3 raciones de cereal, esto significa que están consumiendo tres veces las calorías y los nutrientes indicados en la caja.
5. Pida a los participantes que consulten el apéndice: *Cómo medir su comida* (página 35). Dígales a los participantes que cuando no tengan herramientas de medición cerca, medir con la mano es una buena manera de calcular el tamaño de las raciones.
6. Dígales a los participantes que viertan una ración de cereal en un tazón usando la estimación de la guía *Cómo medir los alimentos*.
7. Indique a los participantes que usen una taza medidora para medir una ración de cereal y que la viertan en un tazón.
8. Pida a los participantes que comparen la ración estimada con la ración en la taza medidora. Pídales que vean qué tan precisa fue su estimación.

Actividad 4: Compra de alimentos saludables

Meta

Los participantes planificarán y se prepararán para comprar alimentos saludables sin gastar mucho tiempo ni dinero.

Información general

Para comprar alimentos más saludables, hay que saber cuáles son saludables. Hay que saber qué alimentos tienen un alto contenido de azúcar, grasa y sal (que suelen encontrarse en los alimentos procesados). Elijan alimentos que incluyan fibra, vitaminas y minerales, como los vegetales, los granos enteros y la fruta. Elijan con más frecuencia carne, pollo, pescado y lácteos, como la leche o el yogurt, que sean menos procesados. Elijan cortes de carne y pollo con menos grasa. Recuerden que también puede consumir:

- Una pequeña cantidad de lácteos; intenten elegir los que son bajos en azúcar y grasa.
- Una pequeña cantidad de fruta; la fruta congelada puede ser tan buena como la fruta fresca, pero intenten limitar los jugos, la fruta deshidratada (seca) y la fruta enlatada con azúcar añadido.
- Una bebida con pocas calorías o ninguna caloría, como el agua o el té helado sin azúcar.

Pueden comprar alimentos saludables sin gastar mucho tiempo ni dinero. Para sacar el máximo provecho de su salida para hacer las compras, es una buena idea prepararse antes de llegar a la tienda.

Materiales que necesita

- *Ejemplo de menú de comidas y refrigerios* para una semana en la página 36 del Apéndice
- *Un menú de platos saludables* para una semana en la página 37 del Apéndice
- *Lista para ir de compras* en la página 38 del Apéndice

Pasos

1. Consulte el *Ejemplo de menú de comidas y refrigerios* para ver un ejemplo de cómo planificar un menú de alimentos saludables para una semana.
2. Haga que los participantes usen *Un menú de platos saludables* para escribir sus propias opciones saludables para el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena durante una semana.
3. Luego, pídale a los participantes que preparen una lista de compras basada en sus opciones de menú. Anímelos a usar la *Lista para ir de compras* que figura en el Apéndice para que elijan opciones saludables.
4. Anime a los participantes a planificar un momento para ir de compras y a usar su lista de compras.

Actividad 5: Registro de los alimentos

Meta

Los participantes harán un registro de lo que comen y beben para conocer sus hábitos y patrones de alimentación. Usarán la información que obtengan para hacer cambios en los hábitos y patrones de alimentación actuales y para establecer nuevas rutinas.

Información general

Hay muchas opciones para llevar un registro de los alimentos que se consumen. Pueden hacer un seguimiento de cada comida, cada día, usando un registro semanal de alimentos, pero esta puede ser una forma un poco abrumadora para empezar. En su lugar, pueden dar pequeños pasos y usar un registro de seguimiento de alimentos para hacer un seguimiento durante un periodo más corto o para rastrear algo específico, como los refrigerios que consumen durante una semana. Un día completo y honesto de registro desde la mañana hasta la noche puede ofrecer información más valiosa que una semana entera de registro incompleto y aleatorio. El registro tiene como objetivo ayudarlos a USTEDES al brindar una cuenta precisa de las comidas, refrigerios y bebidas que consumen. Además, es mucho más fácil esforzarse en hacer el registro de un día completo y reflexionar sobre él. Recuerden: pequeños pasos, grandes cambios.

Materiales que necesita

- *Registro semanal de alimentos* en la página 39 del Apéndice
- *Actividad de llevar un registro de alimentos* en la página 46 del Apéndice

Pasos

1. Entregue a los participantes una copia del *Registro semanal de alimentos* y de la *Actividad de llevar un registro de alimentos*.
2. Diga a los participantes que pueden elegir el registro que quieran usar de acuerdo con lo que quieran registrar.
3. Diga a los participantes que conversarán sobre el registro de alimentos que hagan en la próxima sesión.
4. Al cabo de una semana, vuelva a reunirse con los participantes para conversar sobre sus registros de seguimiento.
5. Explique a los participantes que el registro de los alimentos no tiene como objetivo juzgarse a sí mismos, sino que se usa para apoyar el cambio.
6. Pregunte a los participantes:
 - a. ¿Qué descubrieron sobre sus patrones y hábitos de alimentación personales?
 - b. ¿Qué hábitos quieren cambiar o ajustar? ¿Y qué nuevos hábitos saludables quieren establecer? Por ejemplo:
 - i. ¿Necesitan consumir más alimentos llenos de nutrientes saludables y menos alimentos con alto contenido de sal y calorías procedentes del azúcar o la grasa?
 - ii. ¿Han encontrado fuentes de calorías que pueden reducir fácilmente sin darse cuenta, como agregar menos azúcar a su café o reemplazar una gaseosa por agua con gas sin calorías o seltzer?
 - c. ¿Qué factores pueden estar influyendo en sus hábitos y patrones de alimentación?
 - d. ¿Qué pueden hacer con esta información para avanzar en sus metas?

Actividad 6: ‘Cuele’ ingredientes nutritivos en su comida

Meta

Los participantes aumentarán el valor nutricional de un plato existente agregando o cambiando al menos cinco ingredientes.

Materiales que necesita

- Proporcione una receta de un plato común, como la lasaña, o use la receta de lasaña que aparece en ‘Cuele’ *ingredientes nutritivos en su comida* en la página 47 del Apéndice
- *Alimentos para escoger* en la página 48 del Apéndice

Pasos

1. Entregue a los participantes una copia de una receta de lasaña o use la que aparece en ‘Cuele’ *ingredientes nutritivos en su comida*.
2. Diga a los participantes que la técnica de “colar” alimentos incluye agregar o cambiar ingredientes en una receta para hacerla más nutritiva y saludable.
3. Pida a los participantes que nombren cinco formas de agregar valor nutricional a esta receta. Haga una lista de las ideas de los participantes. Los siguientes son algunos ejemplos:
 - Reemplazar las láminas de la lasaña por láminas integrales o por rodajas de calabacín
 - Agregar zanahorias ralladas
 - Reemplazar la carne por pavo o pollo molido sin grasa
 - Agregar albahaca fresca
 - Agregar espinacas
 - Agregar brócoli al vapor
4. Conversen acerca de otras formas de “colar” alimentos nutritivos en las comidas. Por ejemplo, agregar zanahorias ralladas a la salsa para espaguetis, repollo (col) rallado a los tacos, apio a los frijoles y arroz, hojas de espinacas a sopas y puré de coliflor al puré de papas. Se puede reemplazar la mitad del aceite de la receta para muffins por puré de manzana.
5. Anime a los participantes a que usen la técnica de “colar” ingredientes saludables en las comidas cuando salgan a comer. No dejen que un restaurante los obligue a comer papas. Pregúntenle al mesero qué opciones más saludables ofrece el restaurante en vez de papas fritas, horneadas o en puré. En forma cortés, pidan hablar con el administrador para que les den otra opción. Si ustedes lo piden, la mayoría de los lugares les ofrecerá otra opción. ¡Díganle que su médico les dijo que pidieran opciones más saludables!

Actividad 7: ¿Qué hay para el almuerzo?

Meta

Los participantes evaluarán tres almuerzos para determinar cuál es la opción más saludable. Los participantes basarán su decisión en la información nutricional de las etiquetas nutricionales y en lo que hayan aprendido en el *Kit El Camino hacia la buena salud* como, por ejemplo, los alimentos procesados frente a los no procesados, las grasas saludables, la fibra, los azúcares añadidos, los granos enteros, etc.

Materiales que necesita

- Tres ejemplos de alimentos que se consuman en almuerzos de comidas rápidas o tres ejemplos de almuerzos estándar que se consuman en su comunidad (pueden ser los platos en sí o fotografías de ellos). Por ejemplo, un plato principal congelado, una ensalada y tacos. Usen almuerzos que no contengan demasiados alimentos.
- Etiquetas o tarjetas para identificar cada alimento del almuerzo como opción A, B y C
- Etiquetas o información nutricionales de los alimentos en cada comida
- *Hoja de comparación de alimentos* en la página 49 del Apéndice

Pasos

1. Presente cada opción de almuerzo a los participantes. Use las etiquetas o tarjetas para identificar cuál almuerzo es la opción A, B y C.
2. Entregue a los participantes una copia de la *Hoja de comparación de alimentos*.
3. Entregue etiquetas o información nutricionales de los alimentos en cada comida.
4. Indique a los participantes que usen las etiquetas nutricionales, la información nutricional y lo que hayan aprendido sobre las opciones de alimentos saludables para comparar cada opción de almuerzo. Tendrán que anotar sus conclusiones en la *Hoja de comparación de alimentos*.
5. Después de evaluar cada almuerzo, los participantes deben determinar qué almuerzo es la opción más saludable.
6. Cuando los participantes hayan completado la actividad, pregunte cuántos eligieron la opción de almuerzo A como la más saludable. ¿Cuántos eligieron la opción de almuerzo B? ¿Y la opción C?
7. Pida a los participantes que expliquen en qué se basaron para tomar sus decisiones usando la información que hayan anotado en la *Hoja de comparación de alimentos*.

Otras ideas

También puede incluir los precios de cada almuerzo. Compare esos precios con el costo de preparar sus propias comidas con ingredientes más saludables (por ejemplo, un sándwich saludable hecho en casa).

Actividad 8: Mejore su bebida

Meta

Los participantes anotarán en un registro las bebidas que tomen y encontrarán formas de remplazar las que consuman habitualmente por mejores opciones, como el agua.

Información general

Los siguientes recursos de los CDC le podrían resultar útiles para acompañar esta actividad y compartir con los participantes:

- [Mejora tu bebida](#) (disponible en inglés)
- [Conoce los datos: consumo de agua para beber](#) (disponible en inglés)

Materiales que necesita

- *Registro semanal de alimentos* en la página 39 del Apéndice

Pasos

1. Pida a los participantes que anoten en un registro las bebidas que consuman durante una semana usando el *Registro semanal de alimentos*.
2. Diga a los participantes que se aseguren de anotar las calorías de cada bebida para esta actividad. Pueden usar la etiqueta nutricional, que muestra las calorías de una ración, cuando esté disponible. También pueden consultar el sitio web del producto o pedir la información nutricional en un restaurante.
3. Si los participantes necesitan ayuda adicional al usar la etiqueta nutricional para anotar las calorías, entregue el siguiente ejemplo:

ETIQUETA NUTRICIONAL	
Tamaño de la ración	8 fl. oz
Raciones en la botella	2.5
Cantidad por ración	
Calorías:	100 cal

La etiqueta nutricional de una botella de gaseosa de 20 onzas dice que una ración son 8 onzas. La etiqueta indica que hay 2½ raciones en la botella, y dice que una ración tiene 100 calorías. Para calcular las calorías de toda la botella, multipliquen las calorías de una ración por la cantidad de raciones que tenga la botella (100 x 2½). Si bebieran toda la botella, consumirían 250 calorías.

4. Al cabo de una semana, vuelva a reunirse con los participantes para conversar sobre sus registros de bebidas.
5. ¡Diga a los participantes que las calorías de las bebidas pueden acumularse fácilmente! ¡La buena noticia es que sustituir las bebidas con alto contenido calórico por otras con pocas calorías o ninguna puede ahorrar muchas calorías! Además, hacer pequeños cambios en las bebidas puede dar lugar a una gran diferencia. Por ejemplo, considere la posibilidad de no usar crema en las bebidas de café.
6. Pida a los participantes que revisen sus registros y busquen formas de mejorar sus bebidas. Pídales que escriban los cambios que pueden empezar a hacer en sus bebidas esta semana.
7. ¡Recuerde a los participantes que los pequeños cambios o ajustes en los hábitos cotidianos pueden dar grandes resultados!

Actividad 9: Nuevas rutinas para comer bien fuera de casa

Meta

Los participantes establecerán nuevas rutinas para pedir comida del menú de su restaurante favorito.

Materiales que necesita

- Menú de un restaurante favorito (un menú para cada participante)

Pasos

1. Antes de esta actividad, pídeles a los participantes que traigan un menú (impreso o virtual) de su restaurante favorito. Puede pasarles menús de restaurantes populares de la ciudad. Esto puede incluir también los menús de los restaurantes de comida rápida.
2. Esta actividad puede hacerse en pequeños grupos o individualmente. Si va a dividir a los participantes en grupos pequeños, 2 a 3 participantes por grupo es un buen número.
3. Usando su menú, los participantes deben decidir qué opciones saludables pueden elegir al pedir su comida. Por ejemplo, si normalmente piden un sándwich de pollo frito con papas fritas, quizás cambien a un sándwich de pollo asado y pidan una ensalada de acompañamiento.
4. Recuerde a los participantes que deben considerar opciones que les permitan seguir disfrutando de la comida y del tiempo que puedan pasar con la familia y los amigos.
5. Si los participantes trabajan en grupo, anímelos a obtener ideas de su grupo para encontrar otras opciones saludables.
6. Diga a los participantes que hagan una lista de los nuevos enfoques para pedir comida y de los cambios saludables que hayan hecho.
7. Cuando los participantes hayan completado su lista, pida voluntarios para que la compartan.
8. Después de que los participantes hayan compartido sus resultados, use las siguientes preguntas para que todo el grupo converse sobre estos nuevos enfoques y rutinas:
 - a. ¿Qué puede indicarles que usen estas nuevas rutinas?
 - b. ¿Qué oportunidades hay de practicar y repetir su nueva rutina?
 - c. ¿Qué recompensas pequeñas y saludables pueden hacer que sigan adelante mientras se va formando su nuevo hábito?

Otras ideas

Entregue a los participantes copias del folleto *Coma bien en restaurantes* para que recuerden seguir hábitos alimentarios saludables. Sugiera que pongan los consejos en la puerta del refrigerador u otro lugar donde la familia los pueda ver, o que conversen sobre ellos con su familia. Pida a las personas que sugieran otros consejos.

Actividad 10: Clubes de cenas

Meta

Los participantes participarán en clubes de cenas mensuales para practicar la preparación y la cocción de comidas saludables usando la orientación nutricional del *Kit El Camino hacia la buena salud*.

Materiales que necesita

- Un lugar para reunirse, como la casa de uno de los participantes
- Recetas saludables de Diabetes FoodHub, de la American Diabetes Association o la receta de un miembro del club de cenas
- *Recetas del club de cenas* en la página 50 del Apéndice
- Ingredientes para las recetas
- Tarjetas de recetas
- Pódcast *Movimiento por su vida* para que se escuche de fondo

Pasos

1. Organice un club de cenas en su vecindario que se reúna mensualmente (presencial o virtual).
2. En grupo, elijan una receta de los sitios web mencionados anteriormente o de un miembro del club de cenas. También pueden consultar las *Recetas del club de cenas* en la página 50 del Apéndice.
3. Pida a un voluntario que reciba al club de cenas en su casa o que sea el anfitrión de una reunión virtual. Este anfitrión escribirá la receta en una tarjeta de recetas para cada miembro del club.
4. Establezca un día y una hora conveniente para que el anfitrión reciba al club de cenas en su casa o la lleve a cabo de manera virtual.
5. Organice a los voluntarios para que compren y lleven los ingredientes de la comida a la casa del anfitrión el día del club de cenas.
6. El día de la cena del club, los miembros del club llegan para ayudar a preparar y cocinar la comida.
7. Sirvan la comida.
8. Conversen sobre lo que a los miembros del club les gusta y no les gusta de la comida, hablen acerca de si la prepararían para ellos mismos y qué mejoras nutricionales, si las hubiera, podrían hacerse.
9. Planifiquen y compartan ideas para la próxima reunión del club de cenas.
10. Repitan mensualmente.

Otras ideas

1. Hagan un concurso para ver quién trae la receta más saludable y sabrosa.
2. Planifiquen un momento después de la comida para hacer alguna actividad física, como una caminata o un baile.
3. Organicen una serie de reuniones (presenciales o virtuales) en su vecindario (por ejemplo, todos los miércoles por la noche en el centro comunitario o una demostración de cocina en una plataforma de redes sociales) para enseñar a preparar diferentes comidas y escoger mejores opciones tanto en casa como al comer afuera.



Aumente la actividad física



Actividad 11: Un viaje para dos

Meta

Los participantes establecerán un cronograma de “viaje” y una meta diaria de caminata.

Materiales que necesita

- Calendario mensual para cada equipo (solo se necesita un mes)
- Un mapa de la ciudad (consiga los mapas gratis en las compañías que rentan autos o saque fotocopias de mapas en la biblioteca). Nota: Algunos mapas pueden tener derechos de autor.
- Calcomanías
- Frases de inspiración diaria sobre temas de salud. Se pueden conseguir en sitios de motivación y de salud en Internet o en revistas y libros de salud de su biblioteca local. En las páginas 59-60 del Apéndice se encuentran ejemplos de citas y frases de inspiración sobre la salud.

Pasos

1. Escoja la duración de su “viaje”, por ejemplo 1 mes.
2. Pida a los miembros del grupo que seleccionen a su compañero de caminatas para que planeen su recorrido diario para dos personas. Haga que cada equipo cree un calendario y que invente un nombre para el equipo.
3. Luego, dígales a las parejas que se propongan una meta para caminar diariamente (por ejemplo, 4 cuadras, 1 milla o 10 minutos).
4. Cada día que las parejas logren su meta de caminar, pueden colocar una calcomanía en el calendario en ese día y junto al nombre de su equipo.
5. Las parejas pueden usar un mapa de la ciudad para seguir el camino o los caminos que planean recorrer cada día.
6. Comparta frases diarias sobre la salud para que las parejas las usen como motivación para caminar (por ejemplo, “Sigo el camino de la buena salud” o “La diabetes tipo 2 no tiene que ser mi destino”).
7. Cuando terminen el “viaje”, reúnanse con los participantes para sumar los totales diarios. Celebre los logros de cada equipo.
8. Planee el próximo viaje.

Actividad 12: Descubramos nuestro vecindario

Meta

Los participantes caminarán para llegar a un “destino lejano” y establecerán metas de salud.

Materiales que necesita

- Tablas con columnas con los nombres de los participantes
- Una lista de aves o animales silvestres en el área y una tabla para contarlos
- *Registro de actividad física* en la página 52 del Apéndice

Pasos

1. Reparta las tablas de conteo de aves u otros animales.
2. Planee hacer una caminata diaria en su vecindario para anotar en el registro las aves o animales que se encuentren.
3. Diga a los participantes que registren su actividad diaria usando el *Registro de actividad física*.
4. Reúnanse una vez a la semana en el centro comunitario u otro sitio para calcular el número de aves u otros animales encontrados.
5. Usando la tabla con columnas, anote la cantidad de lugares o de millas que el grupo entero haya caminado.

Sugerencia

Esta es una excelente oportunidad para establecer una colaboración con el Servicio de Pesca y Vida Silvestre de su estado, la Audubon Society o un museo de historia natural local que organice conteos anuales de aves y otros animales. Estos lugares tienen hojas de registro para el conteo de aves, así como tablas de identificación. Puede encontrar las oficinas y divisiones estatales y locales de la Sociedad Nacional Audubon en https://www.audubon.org/es/audubon_cerca_suyo.

Actividad 13: Un jardín comunitario

Meta

Los participantes participarán en una actividad de jardinería para hacer ejercicio.

Información general

La jardinería es una actividad al aire libre que promueve el ejercicio, y es una forma fácil y económica de cultivar vegetales frescos. Antes de empezar esta actividad, tenga en cuenta la época del año, el clima y las edades de los participantes. Las actividades al aire libre durante las horas del mediodía pueden ser más difíciles de hacer debido al calor de esas horas y a la posibilidad de sufrir quemaduras solares. Asegúrese de decirles a los participantes que, en los días calurosos, lleven agua y protector solar, y trate de programar las actividades para hacerlas temprano en la mañana o en las tardes.

Para obtener más información sobre las estrategias comunitarias para aumentar la actividad física, consulte la página web **Estrategias comunitarias de los CDC** (disponible en inglés).

Materiales que necesita

- Contacte a su servicio de extensión agrícola local. Visite <https://www.nifa.usda.gov/about-nifa/how-we-work/extension/cooperative-extension-system> (disponible en inglés) y haga clic en “Local Extension Services” (servicios de extensión agrícola locales) para obtener información sobre su zona. Es posible que le den consejos y semillas de vegetales gratis. También puede solicitar que lo “patrocine” un almacén de productos de jardinería o de ferretería con sección de jardinería.
- Acceso a un lote de tierra para cultivar (el jardín de uno de los miembros de la comunidad o un lote en un centro comunitario local)
- Semillas y tierra
- Guantes y herramientas de jardinería

Pasos

1. Escojan un lote para el jardín. Si no pueden encontrar un área al aire libre, consulten con una escuela de su localidad. Tal vez tengan un lote en el que puedan cultivar. Otra opción puede ser sembrar vegetales en macetas para que los miembros de su comunidad local tengan en sus casas.
2. Pónganle un nombre a su jardín.
3. Consigan un voluntario que sirva de jardinero principal y lidere las actividades de jardinería.
4. Seleccionen vegetales para cultivar, y consigan las semillas o las plantitas.
5. Haga que los miembros del jardín designados lleven una cuenta de las horas que dedican a la jardinería y a cuidar las plantas.
6. Al final de la temporada, cuenten las horas que trabajaron y celebren su cosecha.
7. Pida a los participantes que expliquen en qué se basaron para tomar sus decisiones usando la información que hayan anotado en la *Hoja de comparación de alimentos*.

Actividad 14: Entrene como un superatleta

Meta

Los participantes se pondrán como meta hacer ejercicio y registrarlo durante los comerciales de su programa de televisión favorito.

Materiales que necesita

- Ejemplos de ejercicios básicos y de estiramiento (por ejemplo, marcha en el lugar, saltos de tijera, levantamiento de piernas, abdominales, flexiones de brazos contra la pared).
- Pódcast Movimiento por su vida
- *Registro de actividad física* en la página 52 del Apéndice
- *Sugerencias para superar los desafíos de la actividad física* en la página 57 del Apéndice

Pasos

1. Explique cómo hacer una actividad sencilla que los participantes puedan hacer durante los comerciales de su programa de televisión favorito. Un ejemplo de una meta que se pueden poner es hacer 8 a 12 repeticiones de diferentes ejercicios, como flexiones de brazos o lagartijas, flexiones de bíceps y abdominales. Hágales saber que, si se ejercitan de esta forma durante cada segmento de comerciales de un programa de televisión de 1 hora, habrán hecho ejercicio por casi 20 minutos.
2. Escuchen el **pódcast** Movimiento por su vida para motivarlos a moverse cada día.
3. Diga a los participantes que pueden hacer un seguimiento de la actividad física que hagan de forma individual usando el *Registro de actividad física*.
4. Diga a los participantes que lleven un registro de los minutos de ejercicio que hagan durante los comerciales cada semana. Luego, sume el tiempo total al final de la semana.
5. Anime a los participantes a que aumenten cada semana la cantidad de minutos que dediquen a ejercitarse.
6. Anime a los participantes a que consigan un compañero de ejercicio. Dígales a los compañeros que se motiven entre ellos para que ambos hagan actividad física.
7. Motive a los participantes a que piensen en las razones que les impiden hacer ejercicio y sobre cómo superar sus desafíos. Use las *Sugerencias para superar los desafíos de la actividad física* del Apéndice para ayudar a los participantes a identificar los desafíos comunes de la actividad física y la forma de superarlos.

Actividad 15: PAWS: Las mascotas son un apoyo incomparable

Meta

Los participantes aumentarán su actividad física al establecer una rutina regular diaria para caminar.

Información general

Su perro o mascota será un motivador excelente para recordarle de su caminata habitual y, además, premiará su esfuerzo con un entusiasmo genuino. Explique a los participantes la idea de “formar un equipo” con su perro o mascota para aumentar su actividad física. Indíqueles que no tiene que ser su propio perro. Tal vez algún amigo tenga un perro que puedan sacar a pasear regularmente.

Materiales que necesita

- Una mascota, o un amigo que tenga una mascota, o la mascota de una persona que no pueda salir de casa
- *Registro de actividad física* en la página 52 del Apéndice

Pasos

1. Asigne una mascota a cada participante (si hay para todos).
2. Sugiera que le pidan “prestada” la mascota a un vecino que tenga dificultad para salir o moverse, o que trabaje muchas horas.
3. Solicite a los participantes que lleven un conteo de sus caminatas en el registro de actividades. Diga a los participantes que pueden usar el *Registro de actividad física* para registrar sus pasos.
4. Puede que en su comunidad haya un programa que ayude a poner en contacto a voluntarios que deseen sacar a caminar mascotas con dueños de animales que no puedan salir de casa.
5. ¡Recuérdelos a los participantes que caminar es bueno tanto para ellos como para las mascotas!

Actividad 16: Juegos de fútbol, *kickball*, básquetbol, *softball* y *frisbee* en equipos de 3 adultos

Meta

Los participantes harán actividad física por medio de juegos o torneos en la comunidad.

Materiales que necesita

- Un área para jugar (la cancha de una escuela o de un parque local)
- Una bolsa grande con varios tipos de balones, *frisbees*, etc.
- Refrigerios saludables y agua

Pasos

1. Diga a los participantes que formen equipos de tres para hacer actividad física los sábados o domingos por la tarde.
2. Las primeras veces que se reúnan, usted escogerá el juego y llevará los artículos necesarios. Por ejemplo, la primera vez podrían jugar al *frisbee*; en este juego pueden participar personas de cualquier edad, no se tienen que seguir reglas estrictas y se puede jugar a diferentes niveles de intensidad. La actividad de la siguiente semana puede ser jugar al fútbol. No necesitan tener el número exacto de jugadores para formar un equipo. Pueden simplemente practicar en equipos de tres, pasándose el balón entre ellos.
3. Pida a los participantes que lleven otros artículos deportivos para tener variedad.
4. Lleve refrigerios saludables y agua.
5. Cree oportunidades para hacer juegos “informales” en vez de tener que organizarlos siempre. Por ejemplo, reúnanse todos los domingos por la tarde en un parque o campo de juego de una escuela de su vecindario y lleven una bolsa con balones o *frisbees*. Escojan juegos diferentes.
6. Planee por si llueve; por ejemplo, pueden acordar reunirse en el gimnasio de una escuela o en el salón de una iglesia para continuar las actividades en caso de mal tiempo.

Actividad 17: Caminata de aquí a Timbuktu (o Nueva York o Hollywood, a donde quiera)

Meta

Los participantes caminarán para llegar a un “destino lejano” y aprenderán hábitos saludables para establecer metas.

Materiales que necesita

- Tabla con columnas
- Mapas (consiga los mapas gratis en las compañías que alquilan autos o saque fotocopias de mapas en la biblioteca pública). Nota: Algunos mapas pueden tener derechos de autor.
- Chinchetas o tachuelas
- Dinero de mentira para jugar (o tiquetes de los que se usan en las rifas)
- Calendario mensual para cada participante (solo se necesita un mes)
- Calcomanías
- *Registro de actividad física* en la página 52 del Apéndice

Pasos

1. Escoja la duración del juego, por ejemplo, 1 mes.
2. Busque la cantidad de millas para llegar a un destino. Puede obtener una buena tabla con las distancias de ciudad a ciudad en <http://www.travelnotes.org/NorthAmerica/distances.htm> (disponible en inglés) o en www.mapquest.com.
3. Haga un calendario con el nombre de cada participante. Pida a los participantes que elijan una meta diaria para avanzar hacia su destino como, por ejemplo, 1 milla.
4. Indique a los participantes que usen el *Registro de actividad física* para registrar la distancia y el tiempo que hayan caminado.
5. Cada día que los participantes cumplan con su meta de caminar, coloque una calcomanía junto a su nombre en el calendario.
6. Cada semana, sume los totales semanales de cada uno o la distancia caminada.
7. Coloque los mapas en la pared. Pida a los participantes que sigan su ruta en el mapa usando chinchetas o tachuelas para marcar el progreso hacia su destino.
8. Al final de cada juego, dé a los participantes premios como dinero de mentira o tiquetes para reclamar premios pequeños.
9. Termine el juego con una celebración de acuerdo al tema de la meta. Por ejemplo, si su meta era “caminar hasta Nueva York” celebre la fiesta con versiones más saludables de comidas al estilo Nueva York, como una pizza hecha por ustedes mismos. Ponga a tostar *muffins* ingleses y agregue unas cucharadas de salsa de tomate en cada mitad, cubra con queso bajo en grasas y vegetales (por ejemplo, zanahorias, calabacín o espinaca) y

10. colóquelos en el horno o en el microondas hasta que se derrita el queso. Es más barato que las preparen ustedes mismos que comprarlas hechas. Además, los participantes podrán comer lo que ellos quieran.
11. Planee su próxima aventura a pie.

Sugerencia

Puede elegir otras actividades como subir a pie hasta el último piso del edificio Empire State o la cima del Kilimanjaro, o subir escalones en vez de caminar.

Fuente: Adaptado del America's Walking Program (Programa para Caminar de los Estados Unidos) de la Corporación para la Difusión Pública.

El sitio web incluye información detallada para crear un programa para caminar a través del "plan de incremento del 20%", un plan diseñado para alcanzar la meta de los 10.000 pasos diarios de manera segura. También incluye pruebas interactivas, calculadoras relacionadas con la salud, consejos para usar un podómetro y mucho más.

Actividad 18: Reto de 7 días para introducir los monitores de actividad

Meta

Los participantes se familiarizarán con un monitor de actividad y lo usarán para registrar sus pasos.

Información general

No es necesario tener un monitor de actividad para ser más activo, pero estos dispositivos se han vuelto populares. Hay muchos tipos de monitores de actividad y contadores de pasos, como los podómetros o las aplicaciones para teléfonos móviles, que la gente puede usar para registrar sus pasos. Diga a los participantes que no se preocupen por saber cuál es mejor. Solamente concéntrese en que los participantes empiecen con el más sencillo y fácil de encontrar. ¡Recuérdelos que tengan cuidado en no excederse! Anime a los participantes a que empiecen poco a poco y aumenten sus esfuerzos hasta alcanzar niveles más altos de actividad física y a que consulten con un profesional de la salud antes de empezar un plan nuevo de ejercicios.

Materiales que necesita

- Monitor de actividad para cada participante
- *Registro de actividad física* en la página 52 del Apéndice

Pasos

1. Diga a los participantes que van a participar en un reto de 7 días en el que descubrirán cuántos pasos dan en un día.
2. Pida a los participantes que usen un monitor de actividad durante una semana. Diariamente, deben registrar la cantidad de pasos que caminen. Para obtener la cantidad de pasos promedio en un día, tendrán que sumar el total de los pasos y dividirlo por siete.
3. Diga a los participantes que pueden usar el *Registro de actividad física* para registrar sus pasos.
4. Después de 7 días, reúnanse con los participantes para conversar sobre los resultados del desafío. Use las siguientes preguntas para dirigir la conversación:
 - a. ¿Cómo les fue con los pasos en la semana?
 - b. ¿Caminaron más pasos en la semana o en el fin de semana? Hablen sobre las razones por las cuales los números varían.
5. La meta general de esta actividad es que los participantes se den cuenta de que la cantidad de actividad física que hacen diariamente está directamente relacionada con sus actividades diarias (por ejemplo, trabajo, cuidado de niños o ir y volver del trabajo). Por lo general, las personas creen que caminan más de lo que en verdad caminan. Su meta al hacer esta actividad es que los participantes se den cuenta de la distancia que caminan al día.

Fuente: Adaptado de Physical Activity Epidemiology, Andrea Kriska, PhD, University of Pittsburgh. Con apoyo parcial de ONRC/EXPORT.

Actividad 19: Medir una milla - Actividad en grupo/con compañero/individual

Meta

Los participantes usarán un monitor de actividad para calcular cuántos pasos toma caminar una milla.

Materiales que necesita

- Monitor de actividad para cada participante

Pasos

1. Dígale a cada participante que escoja un compañero. También pueden elegir hacer esta actividad con más de una persona o por su cuenta.
2. Haga que los grupos vayan a una pista de atletismo o a cualquier otra superficie plana que tenga una distancia específica, e indíqueles que caminen una milla mientras usen el monitor de actividad. (Idea: Muchas escuelas secundarias superiores tienen pistas de atletismo de un cuarto de milla que están abiertas al público cuando no las usan los estudiantes).
3. Cada grupo debe revisar si sus monitores de actividad calculan cuántos pasos se necesitan para caminar una milla. Con este tipo de monitor de actividad, los grupos pueden ver cuántos pasos caminan en una milla. Si caminar una milla es mucho, pueden caminar un cuarto de milla o media milla. Está bien si se toman un descanso ya que esto no es una carrera.
4. En la próxima sesión, pregúntele a cada grupo cuántos pasos registraron en su caminata. Diga a los grupos que hablen sobre la cantidad de pasos que cada uno tuvo que caminar para cubrir una milla. Luego dígle a su grupo que por lo general se necesitan unos 2000 pasos para caminar una milla. Pida a los compañeros de grupo que comparen sus resultados con el promedio.

Fuente: Adaptado de Physical Activity Epidemiology, Andrea Kriska, PhD, University of Pittsburgh. Con apoyo parcial de ONRC/EXPORT.

Actividad 20: Reto de 2 días para cambiar el estilo de vida

Meta

Los participantes usarán un monitor de actividad para registrar los pasos que den en un día normal en comparación con un día de más actividad física.

Información general

Una vez que los participantes sepan usar un monitor de actividad, podrán participar en retos más avanzados que los ayuden a dar más pasos cada día. Monitorear la actividad física juega un papel importante para que las personas puedan aumentar su actividad física y bajen de peso.

Materiales que necesita

- Monitor de actividad para cada participante
- *Registro de actividad física* en la página 52 del Apéndice

Pasos

1. Dígame a cada participante que escoja 2 días en que sus actividades sean similares. Por ejemplo, pueden escoger 2 días entre semana.
2. Los participantes deben usar un monitor de actividad y registrar el número de pasos que caminen cada día.
3. Diga a los participantes que pueden usar el *Registro de actividad física* para registrar sus pasos.
4. En el primer día, deben hacer sus actividades normales diarias.
5. En el segundo día, pídale a los participantes que hagan más actividad física, por ejemplo, que caminen en vez de usar el auto para recorridos cortos. Sugiera que aumenten su actividad general poco a poco para evitar esfuerzos excesivos.
6. En la siguiente sesión, haga las siguientes preguntas para dirigir una conversación sobre los resultados que hayan tenido los participantes tras la actividad:
 - a. ¿Cuánto aumentaron sus pasos el segundo día en comparación con el primero?
 - b. ¿Están satisfechos con la cantidad de pasos que dieron el segundo día?
 - c. Si creen que pueden hacer más y aumentar sus pasos, ¿están dispuesto a hacer un registro de otros 2 días para conseguir ese objetivo?
 - d. ¿Qué actividad adicional podrían añadir a su semana para aumentar los pasos que den?

Fuente: Adaptado de Physical Activity Epidemiology, Andrea Kriska, PhD, University of Pittsburgh. Con apoyo parcial de ONRC/EXPORT.

Actividad 21: Reto individual de 7 días

Meta

Los participantes usarán un monitor de actividad durante 7 días para aumentar la cantidad de pasos cada día.

Materiales que necesita

- Monitor de actividad para cada participante
- *Registro de actividad física* en la página 52 del Apéndice

Pasos

1. Diga a los participantes que van a participar en un reto de 7 días en el que aumentarán los pasos que den todos los días.
2. Pida a los participantes que registren la cantidad de pasos que caminen en el día 1.
3. Diga a los participantes que pueden usar el *Registro de actividad física* para registrar sus pasos.
4. Después, durante los próximos 6 días deben agregar entre 250 y 500 pasos diariamente; la misma cantidad de pasos adicionales cada día.
5. En la siguiente sesión, pregúnteles a los participantes qué cosas hicieron para aumentar la cantidad de pasos. Pida que compartan sus ideas y conversen sobre cualquier problema que hayan tenido hacia el final de la semana.

Fuente: Adaptado de Physical Activity Epidemiology, Andrea Kriska, PhD, University of Pittsburgh. Con apoyo parcial de ONRC/EXPORT.

Actividad 22: Superar los desafíos de la actividad física

Meta

Los participantes completarán el *Cuestionario sobre las barreras a la actividad física* para identificar los tipos de desafíos que les impiden hacer que la actividad física regular sea una parte importante de su vida.

Información general

Esta actividad introduce la conversación sobre cómo superar los desafíos de la actividad física.

Materiales que necesita

- *Cuestionario sobre las barreras a la actividad física* en la página 55 del Apéndice
- *Sugerencias para superar los desafíos de la actividad física* en la página 57 del Apéndice

Pasos

1. Reparta el *Cuestionario sobre las barreras a la actividad física*.
2. Revise las instrucciones del cuestionario y cómo calificar los resultados.
3. Dé a los participantes tiempo para responder el cuestionario y obtener su puntaje.
4. Una vez que los participantes hayan respondido el cuestionario y obtenido el puntaje en las siete partes, comprenderán cuáles son los retos que más los afectan.
5. Diga a los participantes que conocer las barreras más frecuentes para hacer actividad física y crear estrategias para superarlas puede ayudarlos a incorporar la actividad física a su vida diaria.
6. Reparta las *Sugerencias para superar los desafíos de la actividad física* para conversar sobre las sugerencias para superar estos desafíos.
7. Diga a los participantes que, muy a menudo, las personas se desvían del camino hacia la buena salud porque enfrentan desafíos, como un trabajo muy exigente o pensar en que ya no podrán comerse su postre favorito. Ayúdelos a identificar formas para que los desafíos no se vean tan difíciles de vencer realizando pequeños cambios un día a la vez.
8. Pregúnteles si cada uno puede hacer un cambio siguiendo estos consejos.

Otras ideas

También puede incluir los precios de cada almuerzo. Compare esos precios con el costo de preparar sus propias comidas con ingredientes más saludables (por ejemplo, un sándwich saludable hecho en casa).

Apéndices

Nota: Puede sacar copias de estas páginas para distribuir entre los participantes.



¿Está listo para hacer actividad física?

Marque cualquier afirmación que sea cierta para usted. Si marca uno o más elementos, asegúrese de consultar a su médico ANTES de iniciar la actividad.

- ☐ Tengo más de 50 años y hace mucho tiempo que no hago actividad física. Tengo previsto hacer mucha actividad física.
- ☐ Estoy embarazada. Mi médico no me ha dado el visto bueno para hacer actividad física.
- ☐ Me quedo sin aliento cuando hago una mínima actividad.
- ☐ Tengo un problema en el corazón. Mi médico quiere monitorear mi actividad.
- ☐ Tengo problemas en los huesos o las articulaciones que me dificultan hacer cosas como caminar rápido.
- ☐ Tengo dolor en el pecho que comenzó en el último mes.
- ☐ Suelo desmayarme o caerme cuando me mareo.
- ☐ A menudo tengo dolor o presión en el cuello, el hombro izquierdo o el brazo, durante o justo después de hacer ejercicio.
- ☐ Mi médico quiere que tome un medicamento para la presión arterial alta o un problema en el corazón.
- ☐ Tengo un problema de salud u otro problema que no figura en esta lista y que podría necesitar atención si empiezo a hacer actividad física.

Fuente: Asociación Americana del Corazón

Haga actividad física, manténgase seguro

Siga estos consejos para hacer ejercicio de forma segura.

- La actividad física a un ritmo medio o moderado es segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, si tiene una afección crónica, hace mucho que no hace alguna actividad, tiene una discapacidad o sobrepeso, hable con su médico sobre la actividad física antes de empezar.
- Vístase de manera adecuada para la actividad. Use los zapatos y la ropa adecuados. Use equipo de seguridad según sea necesario.
- Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio, incluso si no tiene sed.
- Préstele atención a su cuerpo. Disminuya la velocidad o deténgase si se siente muy cansado, enfermo o débil o si le duelen las articulaciones.
- Aprenda a hacer ejercicio de manera adecuada para su edad, estado físico, nivel de habilidades y estado de salud.
- Empiece de a poco y encuentre un punto de equilibrio para usted. Reparta la actividad a lo largo de la semana para no tener que hacerlo todo de una vez. También puede dividirla en pequeños momentos durante el día.
- Haga un calentamiento antes de hacer ejercicio. También haga ejercicios de enfriamiento después de hacer actividad física. Tómese de 5 a 10 minutos para cada uno.
- Elija actividades que tengan un riesgo mínimo.
- Tenga en cuenta el tiempo. Puede hacer ejercicio en un lugar interior si hace demasiado calor o demasiado frío. Si le da demasiado calor, podría tener dolor de cabeza o su corazón podría latir más rápido. Podría sentirse mareado, con malestar estomacal o desmayarse.
- Preocúpese de hacer los ejercicios de fortalecimiento de manera correcta.
- Si tiene que hacer una pausa en su rutina de actividad física debido a una enfermedad, vuelva a empezar de a poco y aumente gradualmente hasta llegar a su nivel habitual de actividad.
- Si se lesiona, es posible que tenga que hacer una pausa en su actividad.

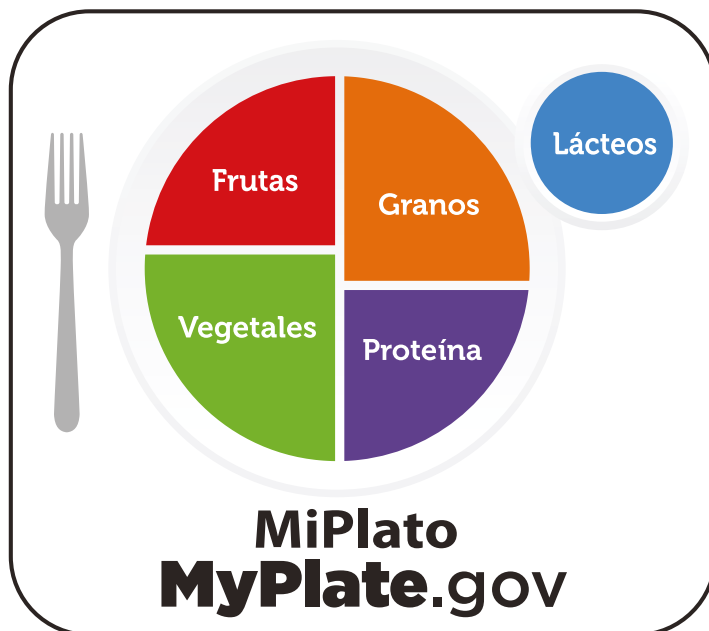
Fuentes:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., “Pautas de actividad física para estadounidenses, 2.a edición” (www.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf) (disponible en inglés).

CDC, “Información básica sobre la actividad física” (www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm) (disponible en inglés).

El método del plato

El método del plato es una manera visual de crear una comida saludable. Usar este método les permite servir comidas con un balance saludable de verduras, proteínas y carbohidratos, sin tener que contar, calcular, pesar ni medir.



*MiPlato de El Departamento de Agricultura (USDA):
<https://www.myplate.gov/resources/myplate-spanish>

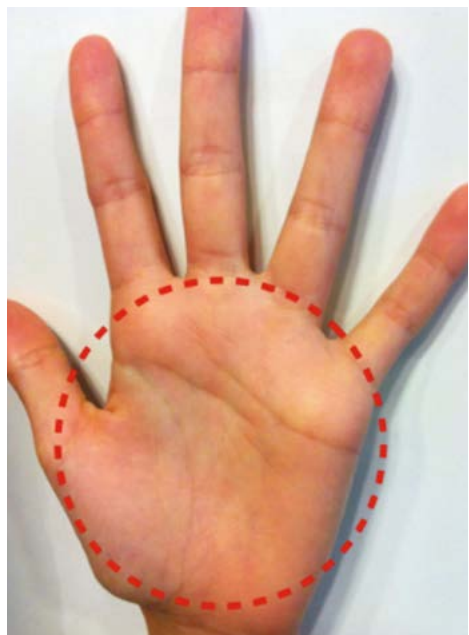
Este es un punto de partida:

- Tenga como meta llenar la mitad de su plato con verduras sin almidón (como brócoli, lechuga, pimientos). Las verduras sin almidón generalmente tienen menos carbohidratos y calorías que las verduras con almidón (como maíz, papas, batatas, guisantes).
- Ponga sus granos y alimentos con almidón (como papas, arroz) en una cuarta parte del plato.
- Los alimentos con proteínas (como pollo, carne magra, pescado) pueden ir en la otra cuarta parte.

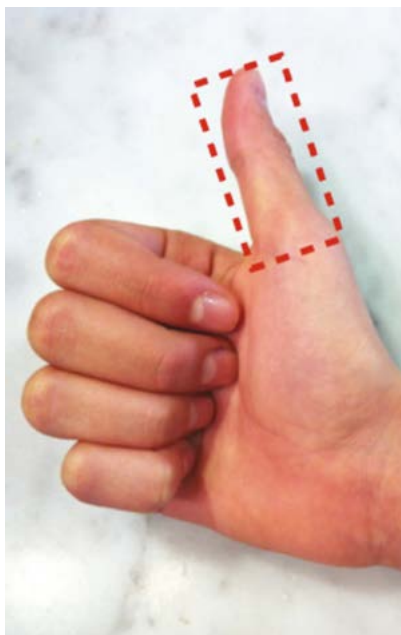
¡Es posible que no toda su comida venga de un plato! Piense en cómo otras comidas encajan en su día:

- Una pequeña cantidad de lácteos (una taza de leche descremada)
Recuerde esto:
 - Los lácteos aportan proteínas y calcio.
 - Los lácteos aportan carbohidratos (leche, yogurt).
- Una pequeña cantidad de fruta fresca (una manzana, medio plátano, media taza de frutos rojos)
Recuerde esto:
 - La fruta aporta carbohidratos.
 - Una bebida que tenga pocas calorías o ninguna (agua, agua con gas, café sin azúcar)

Cómo medir su comida



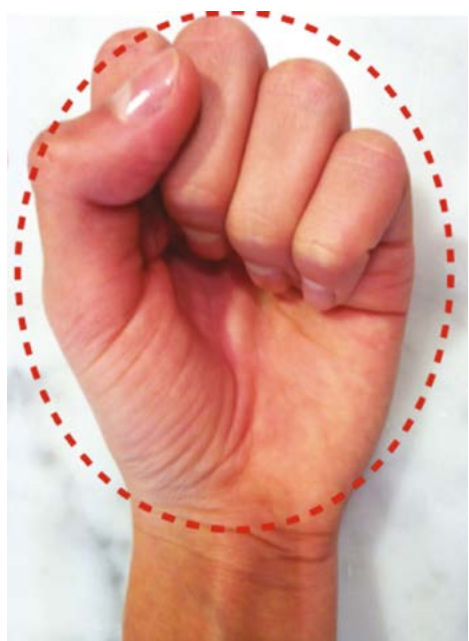
3 onzas



1 cucharada



1 cucharadita



1 taza



1 fruta mediana



¼ de taza

Ejemplo de menú de comidas y refrigerios

	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Lunes	Avena Arándanos azules congelados Café con leche desnatada	Pechuga de pollo Ensalada de espinaca y tomate Té con limón	½ manzana	Camarones con vegetales mixto Agua con gas y una rodaja de naranja
Martes	Yogur natural sin grasa ½ manzana Café con leche desnatada	Sándwich de pavo con lechuga y tomate Pepinillo Té con limón	Naranja	Pimientos rellenos con carne sin grasos y arroz integral Ensalada de espinaca con tomate, pepino y 2 cucharadas de aderezo italiano Agua con gas con limón
Miércoles	2 huevos revueltos con verduras 2 rebanadas de pan integral tostada Café con leche desnatada	Ensalada de pollo Chips de pita Té con limón	Pimientos con salsa de yogur sin graso	Revuelto de garbanzos asados con chili-lima, y verduras congeladas Agua con gas con limón
Jueves	Avena Bayas mixtas congeladas Café con leche desnatada	Ensalada de pollo y 2 rebanadas de pan integral Té con limón	Palomitas de maíz al aire	Lomo de cerdo horneado Brócoli congelado al vapor Calabaza espagueti Agua con gas y limón
Viernes	Pan integral con mantequilla de maní Café con leche desnatada	Pechuga de pollo Ensalada de espinaca con tomate Té con limón	Tortillas horneadas y salsa	Ensalada de verduras con pollo Papa horneada Frutas Leche desnatada
Sábado	Sustituto de huevos revueltos con verduras Café con leche desnatada	Envoltura de pavo con lechuga y tomate Té con limón	Pudín de chocolate sin grasa	Hamburguesa de pavo a la parilla Bollo de trigo integral Ensalada Agua con gas con limón
Domingo	Yogur natural sin grasa Fresas Café con leche desnatada	Una lata de sopa de verduras Chips de pita Té con limón	Punado de nueces mixtas sin sal	Chile del congelador (preparado previamente) con frijoles, maíz, salsa, tomate, y queso cheddar a bajo grasa Leche desnatada

Un menú de platos saludables

Planifique sus propias opciones para el desayuno, los refrigerios, los almuerzos y las cenas. Puede planificar para unos días, una semana o un mes; lo que mejor se adapte a su forma de comprar. Puede usar el *Ejemplo de menú de comidas y refrigerios* para encontrar ideas.

	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Lista para ir de compras

	Verduras sin almidón ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	Proteínas ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	Granos y comidas con almidón ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	Otros ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	Lácteos ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	Frutas ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	Bebidas ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Registro semanal de alimentos

semana de: _____

Intente utilizar este registro a diario para controlar cuándo, qué y cuánto come y bebe. Registre su consumo de agua marcando con un círculo una botella de agua cada vez que la termine. También puede hacer un seguimiento de las calorías que ingiere. Escriba una reflexión diaria sobre sus victorias del día y cómo se siente

LUNES				
Comida/ refrigerios (snacks)	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				
Refrigerios				
Bebidas				
Reflexión diaria				

MARTES

Comida/ refrigerios (snacks)	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				
Refrigerios				
Bebidas				
Reflexión diaria				

MIÉRCOLES				
Comida/ refrigerios (snacks)	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				
Refrigerios				
Bebidas				
Reflexión diaria				

JUEVES				
Comida/ refrigerios (snacks)	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				
Refrigerios				
Bebidas				
Reflexión diaria				

VIERNES				
Comida/ refrigerios (snacks)	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				
Refrigerios				
Bebidas				
Reflexión diaria				

SÁBADO				
Comida/ refrigerios (snacks)	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				
Refrigerios				
Bebidas				
Reflexión diaria				

DOMINGO				
Comida/ refrigerios (snacks)	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				
Refrigerios				
Bebidas				
Reflexión diaria				

Actividad de llevar un registro de alimentos

En lugar de anotar sus comidas cada día, comience a anotar por un periodo mas corto o algo específico, por ejemplo, refrigerios, frutas o vegetales para la semana. Use las siguientes preguntas para decidir que medir y que tanto. También ayuda tener metas para llevar un registro.

¿Cuál es su meta para llevar un registro?

¿Qué alimentos o comidas quiero llevar en un registro? (refrigerios, bebidas, postres, frutas, vegetales, etc.)

¿Cuántas veces quiere mantener un registro de este alimento o comida? (un día, semanal, los próximo 3 domingos, etc..)

¿Cómo me va a ayudar este registro? ¿Cómo me ayuda a cambiar o ver mis buenos hábitos?

Día	Hora	Artículo	Cantidad (pedazo, volumen, peso)	Calorías

‘Cuele’ ingredientes nutritivos en su comida

Receta original de lasaña	Receta de lasaña con ingredientes nutritivos
 • 12 láminas de lasaña • 1 libra de carne molida • 2 dientes de ajo picados • ½ cucharadita de ajo en polvo • 1 cucharadita de orégano seco, o al gusto • Sal y pimienta negra molida al gusto • 2 paquetes (16 onzas) de queso ricotta • 2 huevos • 1½ tarros (25 onzas) de salsa de tomate para pasta • 2 tazas de queso mozzarella rallado	Escriba aquí sus ideas sobre los ingredientes:

Alimentos para escoger

Verduras sin almidón	Granos y comidas con almidón	Proteínas	Alimentos Lácteos	Fruta	Bebidas
• Esparragó • Brócoli • Castañas de agua • Cebollas • Champiñones • Oca • Pepinos • Pimientos • Repollo (como repollo verde o bok choy) • Tomates • Rábanos (incluida daikon) • Calabaza (como calabaza amarga, calabacín, calabaza espagueti) • Verduras de hojas verdes (como col risada, hojas de mostaza) • Zanahorias	• Arroz integral • Avena • Batatas • Cereales 100% de grano entero • Frijoles • Frijoles negros • Frijoles pintos • Garbanzos • Guisantes secos • Habanas • Lentejas • Palomitas de maíz (popcorn) • Pan 100% integral • Papas • Tortillas 100% de maíz, asadas	• Huevos • Pescados y mariscos como atún, salmón, bacalao, caballa, sardinas, y camarones) • Carne sin grasa (carne molida sin grasa, pollo, pavo sin piel, pierna de puerco) • Nueces (porción moderada)	• Queso (porción moderada) • Leche • Yogur • Sustitutos de la leche (soja, arroz, almendra, hachada)	• Albaricoques • Arándanos azules • Cerezas • Duraznos • Fresas • Mangos • Manzanas • Naranjas • Papayas • Peras • Plántanos • Toronjas (pomelos) • Uvas	• Café sin azúcar • Agua con gas • Té sin azúcar • Agua

Hoja de comparación de alimentos

Complete la tabla para cada uno de los almuerzos que esté comparando. Use las categorías de la columna izquierda para completar la información nutricional de cada almuerzo.

Categoría de comparación	Opción de almuerzo A	Opción de almuerzo B	Opción de almuerzo C
Calorías por ración			
Calorías provenientes de las grasas			
Grasas totales			
Colesterol			
Sodio			
Carbohidratos totales			
Fibra			
Azúcares			
Proteína			

Recetas del club de cenas

Pollo asado con salsa de ajíes o chiles verdes

Marinar el pollo para que se ablande sin tener que añadir mucha grasa.

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de agua
- 10 a 12 tomatillos, sin cáscara y cortados a la mitad
- ½ cebolla mediana cortada en cuartos; 2 dientes de ajo finamente picados; 2 ajíes serranos o jalapeños; 2 cucharadas de cilantro picado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de crema agria, baja en grasas; jugo de 2 limas o limones verdes

1. Combine el aceite, el jugo de una lima o limón verde, el orégano y la pimienta negra en un recipiente de vidrio llano para meter al horno. Mezcle. Coloque las pechugas de pollo en el recipiente para el horno y voltee las hasta recubrir los dos lados. Cubra el recipiente y refrigere hasta el otro día. Voltee el pollo periódicamente para marinarlo por los dos lados.
2. Ponga el agua, los tomatillos y la cebolla en una olla. Deje hervir suavemente y cocine sin tapa, por 10 minutos o hasta que los tomatillos se ablanden. Coloque en una licuadora la cebolla y los tomatillos cocidos con el agua que haya sobrado. Añada el ajo, los ajíes, el cilantro, la sal y el resto del jugo de lima o limón verde. Licúe hasta que los ingredientes estén bien suaves. Vierta la salsa en un recipiente y refrigere.
3. Coloque las pechugas de pollo en la parrilla caliente y áselas hasta que estén cocinadas. Ponga el pollo en un plato para servir.
4. Ponga una cucharada de crema agria sobre cada pechuga de pollo. Vierta la salsa sobre la crema agria.

Rinde: 4 raciones. Tamaño de la ración: 1 pechuga. Cada ración contiene: calorías: 210, grasas totales: 5 g, grasas saturadas: 1 g, colesterol: 73 mg, sodio: 91 mg, calcio: 53 mg, hierro: 2 mg, fibra: 3 g, proteína: 29 g, carbohidratos: 14 g, potasio: 780 mg.

¡Pruebe estos consejos saludables!

- Sirvalo con una ensalada verde o vegetales
- Use yogur griego en lugar de la crema agria
- Use crema agria con menos grasas o light
- Sirvalo con plátanos verdes
- Sirvalo con frijoles negros
- Sirvalo con tortillas de maíz en lugar de harina o pan

Macarrones con queso clásicos

- 2 tazas de macarrones
- ½ taza de cebollas picadas
- ½ taza de leche evaporada, sin grasa
- 1 huevo mediano, batido
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1¼ tazas de queso cheddar fuerte (4 oz), bajo en grasas y rallado finamente
- Aceite para cocinar antiadherente en rociador

¡Pruebe estos consejos saludables!

- Use macarrones integrales o de grano entero
- Agregue brócoli
- Sírvalo con una ensalada verde

1. Cocine los macarrones según las instrucciones. (No añada sal al agua de cocinar). Escurra el agua y deje a un lado.
2. Rocíe un recipiente para hornear con el aceite para cocinar antiadherente. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Rocíe la olla con una capa fina de aceite para cocinar antiadherente.
4. Añada las cebollas y dore por unos 3 minutos.
5. En otro recipiente, combine los macarrones, las cebollas y el resto de los ingredientes y mezcle bien.
6. Pase la mezcla al recipiente para hornear.
7. Hornee por 25 minutos o hasta que se formen burbujas. Deje reposar por 10 minutos antes de servir.

Rinde: 8 raciones. Tamaño de la ración: ½ taza. Cada ración contiene: calorías: 200, grasas totales: 4 g, grasas saturadas: 2 g, colesterol: 34 mg, sodio: 120 mg, fibra: 1 g, proteína: 11 g, carbohidratos: 29 g, potasio: 119 mg.

Registro de actividad física

Use este registro para hacer un seguimiento de sus minutos de actividad física cada día. Si lo desea, también puede hacer un seguimiento de más detalles sobre su actividad, como qué actividad realizó, qué tan lejos fue, qué tan rápido fue, qué tan pesadas fueron sus pesas, cuántos pasos dio y cuántas calorías quemó.

Día	Minutos	Actividad	Paso
Lunes			☐ Fácil ☐ Moderada ☐ Duro
Martes			☐ Fácil ☐ Moderada ☐ Duro
Miércoles			☐ Fácil ☐ Moderada ☐ Duro
Jueves			☐ Fácil ☐ Moderada ☐ Duro
Viernes			☐ Fácil ☐ Moderada ☐ Duro
Sábado			☐ Fácil ☐ Moderada ☐ Duro
Domingo			☐ Fácil ☐ Moderada ☐ Duro
Total minutos		Reflexión semanal: Escriba sobre sus victorias y desafíos para esta semana.	

Compromiso de actividad física

Tomar la decisión de hacer más actividad física es un gran paso. Use este compromiso de actividad física para ayudar a los participantes a seguir en el camino para lograr sus metas.

Compromiso de actividad física

Yo, _____, haré ejercicio _____ días a la semana por al menos _____ minutos.

La actividad (o las actividades) que haré será(n): _____

Firma _____

Testigo _____

Fecha _____

Coma bien en restaurantes

Planee con anticipación:

- Revise todo el menú con anticipación para evitar sorpresas. Puede encontrar menús en Internet o en el restaurante. Puede pedir que le muestren un menú antes de sentarse o puede llevarse uno a casa para la próxima vez.
- No vaya al restaurante con demasiada hambre. Coma una pequeña merienda, como una fruta, antes de salir de su casa.
- Si figura en la lista, compare las calorías de las comidas y bebidas del menú como ayuda para decidir lo que va a pedir. Planee lo que comerá con anticipación y manténgase firme al respecto.
- Si planea comer postre, escoja un plato principal que sea más pequeño o que tenga menos calorías. O planea compartir el postre con una persona o más.
- Planee hacer más actividad física antes o después de una cena especial en un restaurante

Tome decisiones más saludables en cualquier lugar que se encuentre

Busque estas palabras en los menús:

- Asado(a)
- A la parrilla
- Al vapor
- Horneado(a)
- Bajo(a) en grasas o libre de grasas
- Granos enteros o integral
- Aceite vegetal
- Ligero(a)
- Dieta/opción saludable



Sea consciente de lo siguiente:

- Palabras como “salsa de crema” o “salteado en salsa de mantequilla” indican que estos alimentos son más altos en grasas saturadas.
- ¡Aperitivos! Rara vez los aperitivos son la opción más saludable; la mayoría de las veces tienen más calorías, grasa y sodio que las entradas. Sin embargo, muchos restaurantes tienen opciones “más ligeras” que pueden ser un buen comienzo.

Piense en lo siguiente:

- ¿Qué señales y recompensas lo ayudarán con estas nuevas rutinas saludables?
- ¿En qué momentos puede practicar y repetir estas rutinas?

Cuestionario sobre las barreras a la actividad física

¿Qué le impide hacer más actividad física?

Instrucciones: A continuación, indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no hacen tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir lo siguiente:

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para hacer actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta hacer actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago suficiente ejercicio porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano ni acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque se han esforzado demasiado al hacer ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen la actividad física.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansado durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo mantenerme motivado para seguir haciéndolo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque al corazón.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme.	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Siga las siguientes instrucciones para obtener su puntaje:

- Escriba el número que marcó en los espacios que se indican, de esta forma: el número asignado a la frase 1 en la línea 1, a la frase 2 en la línea 2 y así sucesivamente.
- Sume los tres puntajes en cada línea.
- Las barreras para hacer su actividad física se agrupan en 1 o más de 7 categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos.
- Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que esta es una barrera importante que debe superar.

$$\frac{\quad}{1} + \frac{\quad}{8} + \frac{\quad}{15} = \frac{\quad}{\text{Falta de tiempo}}$$

$$\frac{\quad}{5} + \frac{\quad}{12} + \frac{\quad}{19} = \frac{\quad}{\text{Miedo a lesionarse}}$$

$$\frac{\quad}{2} + \frac{\quad}{9} + \frac{\quad}{16} = \frac{\quad}{\text{Influencia social}}$$

$$\frac{\quad}{6} + \frac{\quad}{13} + \frac{\quad}{20} = \frac{\quad}{\text{Falta de habilidades}}$$

$$\frac{\quad}{3} + \frac{\quad}{10} + \frac{\quad}{17} = \frac{\quad}{\text{Falta de energía}}$$

$$\frac{\quad}{7} + \frac{\quad}{14} + \frac{\quad}{21} = \frac{\quad}{\text{Falta de recursos}}$$

$$\frac{\quad}{4} + \frac{\quad}{11} + \frac{\quad}{18} = \frac{\quad}{\text{Falta de voluntad}}$$

Sugerencias para superar los desafíos de la actividad física

Desafío: Falta de tiempo

- Encuentre tiempo durante el día. Preste atención a sus actividades diarias por 1 semana. ¿Cuándo puede encontrar tiempo para hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana?
- Añada actividad física a su rutina diaria. Por ejemplo, camine o use su bicicleta para ir a trabajar o a hacer compras, organice actividades escolares que se concentren en la actividad física (por ejemplo, organice una caminata con la clase de su hijo), saque a pasear al perro, haga ejercicio mientras ve televisión o estacione su auto lejos de su destino.
- Aparte tiempo para hacer actividad física. Por ejemplo, camine o trote durante su hora de almuerzo, o tome descansos para hacer ejercicio en vez de tomar café.

Desafío: Influencia social

- Explique a su familia y amigos que está interesado en hacer actividad física. Dígales que lo ayuden con esto.
- Invite a sus amigos y familiares a hacer ejercicio con usted. Planee actividades sociales en torno al ejercicio.
- Hágase amigo de personas que hagan actividad física. Únase a un grupo como la YMCA o un grupo de caminatas.

Desafío: Falta de energía

- Programe las actividades físicas para las horas en el día o la semana en que se sienta con más energía.
- Recuerde que, si le da una oportunidad, la actividad física aumentará su nivel de energía, así que trate.

Desafío: Falta de motivación

- Planifique. Haga de la actividad física una parte habitual de su programa diario o semanal e inclúyala en su calendario.
- Invite a un amigo a hacer ejercicio regularmente con usted y anótenlo ambos en sus calendarios.
- Únase a un grupo o clase de ejercicio.

Desafío: Miedo a lesionarse

- Aprenda a hacer ejercicios de calentamiento y enfriamiento para evitar las lesiones.
- Aprenda a hacer ejercicio a la intensidad y al nivel adecuados para su edad, estado físico, nivel de habilidades y estado de salud.
- Escoja actividades que no sean riesgosas.

Desafío: Falta de habilidades

- Escoja actividades que no requieran aprender nuevas habilidades, como caminar, subir escaleras o trotar.
- Haga ejercicio con amigos que tengan su mismo nivel de habilidad.
- Consiga un amigo que esté dispuesto a enseñarle nuevas habilidades.
- Tome una clase para adquirir nuevas habilidades.

Desafío: Falta de recursos

- Escoja actividades que no requieran mucha inversión en cuanto al equipo y lugar para hacer la actividad, como caminar, trotar o saltar a la cuerda.
- Busque recursos disponibles en su comunidad que sean económicos y convenientes (por ejemplo, programas de educación en su comunidad, programas del departamento de recreación y parques o programas en su trabajo).

Desafío: Condiciones del tiempo

- Haga una lista de actividades que pueda hacer habitualmente aunque haya mal tiempo (por ejemplo, andar en bicicleta estática, hacer ejercicios o danza aeróbica, nadar en una piscina cubierta, hacer ejercicios de calistenia, subir escaleras, saltar la cuerda, caminar en el centro comercial, bailar o jugar en el gimnasio).
- Considere las actividades que se realizan al aire libre y que dependen de las condiciones del tiempo (por ejemplo, esquiar, nadar en una piscina descubierta, jugar al tenis al aire libre) como si fueran un “bono”; es decir, actividades que se hacen si hay buen tiempo y si las circunstancias lo permiten.

Desafío: Viajar

- Lleve una cuerda para saltar en su maleta y salte la cuerda adonde vaya de viaje.
- Camine por los pasillos y suba las escaleras de los hoteles.
- Hospédese en hoteles con piscinas o salas de ejercicios.
- Inscríbase en una YMCA, YWCA o en una cadena nacional de gimnasios que permitan que sus miembros usen sus instalaciones en otras ciudades.
- Visite el centro comercial local y camine por media hora o más.
- Lleve un reproductor de MP3 o un teléfono celular con su música favorita para hacer actividades físicas o aeróbicas.

Desafío: Responsabilidades familiares

- Intercambie las tareas de cuidados de niños con un amigo, vecino o familiar que también tenga niños pequeños.
- Haga actividades físicas con los niños: salgan a caminar juntos, jueguen al “corre que te alcanzo” u otros juegos que requieran correr, consiga un video de ejercicios o baile aeróbico para niños (encontrará muchos en Internet sin costo) y hagan ejercicios juntos. Pueden pasar tiempo juntos y al mismo tiempo hacer actividad física.
- Salte la cuerda, haga ejercicio en una bicicleta estática o haga cualquier otra actividad aeróbica con máquinas estáticas o dentro de la casa mientras los niños estén jugando o durmiendo.
- Trate de hacer actividad física cuando los niños no estén (por ejemplo, durante las horas escolares o su siesta).
- Pídales a los establecimientos destinados a hacer actividad física que ofrezcan servicios de guardería.

Citas famosas o dichos para motivar (proverbios o refranes)

Puede encontrar una gran cantidad de citas famosas para motivar a sus participantes en la biblioteca, en libros y revistas, en librerías y en Internet. Los siguientes son ejemplos de algunas citas y refranes que lo pueden motivar a usted y a sus participantes. Puede usarlos al empezar cada reunión mientras recorren juntos el camino hacia la buena salud.

Inspiración y motivación

Nunca te rindas al tratar de hacer lo que realmente deseas hacer. Si hay amor e inspiración, no creo que puedas equivocarte. —**Ella Fitzgerald**

Antes quería en mi lápida las palabras “Ella trató”. Ahora quiero “Ella lo logró”. —**Katherine Dunham**

Salud y alegría belleza cría. —**dicho español**

Nunca te conoces, sino hasta que conoces la verdad. —**Pearl Bailey**

¿Soy el mejor en el mundo? No. La pregunta es: ¿Soy el mejor que puedo ser? —**Edward James Olmos**

Del dicho al hecho hay mucho trecho. —**dicho chileno**

La mayor riqueza es la salud. —**Virgilio**

Puedo aceptar perder. Todo el mundo pierde en algo. Pero lo que no puedo aceptar es no haberlo intentado. —**Michael Jordan**

Para cambiar debemos estar hartos de estar hartos. —**autor desconocido**

Definirme a mí misma, en vez de que me definan otros, es uno de los retos más difíciles que enfrento. —**Carol Moseley-Braun**

A la tercera va la vencida. —**dicho**

Si tienes salud, probablemente seas feliz, y si tienes salud y felicidad, tienes toda la riqueza que necesitas, aunque no sea toda la que quieras. —**Elbert Hubbard**

Vivir no solo es estar vivo, sino vivir bien. —**Marcus Valerius**

Persevera y triunfarás. —**dicho**

Las batallas que cuentan no son en las que ganamos medallas de oro. Las batallas internas, las invisibles, las batallas inevitables dentro de uno mismo, esas son las que cuentan. —**Jesse Owens**

La salud es la mayor riqueza. —**dicho**

Nuestro cuerpo es nuestro jardín y nuestra voluntad nuestro jardinero. —**William Shakespeare**

Un hombre demasiado ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico demasiado ocupado como para cuidar sus herramientas. —**proverbio español**

Más vale prevenir que lamentar. —**dicho español**

Actividad física

El movimiento es la medicina que crea un cambio en el estado físico, emocional y mental de la persona.

—Carol Welch

Tengo que hacer ejercicio en la mañana, antes de que mi cerebro se dé cuenta de lo que estoy haciendo.

—Marsha Doble

La salud de un hombre se puede juzgar al mirar qué toma de a dos: medicinas o escalones. —Joan Welsh

Aquellos que creen que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tendrán que hacer tiempo para la enfermedad. —Edward Stanley

Discutir con la tentación es ya camino para ser vencido por ella. —Miguel de Unamuno

Alimentación saludable

Eres lo que comes. —**proverbio estadounidense**

Para alargar tu vida disminuye tu comida. —**dicho**

El que toma medicamentos y olvida alimentarse bien desperdicia la sabiduría de sus médicos.

—**proverbio chino**

Después de comer... descansa un poco, después de la cena... camina una milla. —**proverbio árabe**

Uno debe comer para vivir, no vivir para comer.

—Molière

Todo aquel que trepa un árbol tiene derecho a su fruto. El que algo quiere, algo le cuesta. —**dicho**

Cuando la alimentación no es buena, la medicina no sirve. Cuando la alimentación es buena, no se necesita la medicina. —**proverbio antiguo de ayurveda**

Una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía.

—**proverbio romano**



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

Kit El Camino hacia la buena salud

Guía de Actividades

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) TTY 1-(888) 232-6348 o visite <https://www.cdc.gov/cdc-info/es>.
Para descargar recursos, visite <https://www.cdc.gov/diabetes/es/php/toolkits/kit-el-camino-hacia-la-buena-salud.html>.

Créditos de fotografía: Página 1 y 61: Adobe Stock/sutadimages; Página 6 freeplk; Página 17: Monkey Business Images; Páginas 31 y 35: iStock - Suscripción Getty Premium; Página 38: Gettyimages/CookiesForDevo, Gettyimages/Hiroyuki Akimoto, Shutterstock/ baibaz; Página 47: Wirestock Creators.