

Fomento del Consumo de Frutas, Vegetales y Actividad Física en su Comunidad



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos que interfieren con la actividad física.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos que interfieren con la actividad física.
- Resumir seis pasos para fomentar el mayor consumo de frutas y vegetales, y más actividad física en su comunidad.



MATERIALES

- Papel y lápices
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física En Nuestra Comunidad” (pág. H – 21).

PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física En Nuestra Comunidad” para todos los participantes.

INSTRUCCIONES

1. Divida a la clase en grupos de cuatro a seis participantes.
2. Suministre papel y un lápiz a cada grupo. Pida a los participantes que escojan a una persona que tome apuntes y a un portavoz por grupo.

En Camino Hacia una Vida más Saludable



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de caminar como una forma de actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Aplicar los principios de la seguridad en la actividad física.
- Utilizar la caminata como una forma de actividad física en el trabajo y en el hogar.
- Reconocer que caminar es una manera de hacer actividad física con los amigos y la familia.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.
- Mencionar una nueva estrategia para lograr que la familia coma más frutas y vegetales.



MATERIALES

- Un reloj con segundero
- Un teléfono celular o acceso rápido a un teléfono
- Un lugar seguro para caminar, que esté en un parque, una vecindad, una escuela, un centro comercial u otro lugar accesible
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otras fuentes de agua potable)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- Lápices o plumas

PREPARACIÓN

1. Escoja una ruta segura para caminar y con espacio suficiente para los participantes.
2. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos “Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”, “Planilla de Actividad Física”, “Pirámide de Actividad Física”, “¡Póngase en Movimiento!”, “Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”, y “Ejercicios de Estiramiento” para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.

ACTIVIDAD DE PRECALENTAMIENTO

1. Entregue a cada participante el folleto “Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos” y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Distribuya entre los participantes el folleto “¡Póngase en Movimiento!” y las plumas o lápices. Pídales que lo llenen.
3. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección “En Camino hacia una Vida más Saludable”. Explique algunos de los beneficios que caminar aporta a la salud. Por ejemplo, mencione que mejora la salud cardiorrespiratoria, la circulación y que tonifica y fortalece los músculos de las piernas. Explique que caminar es una forma divertida y sencilla de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.
5. Distribuya el folleto “Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio” y repáselo con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de precalentamiento caminando en su sitio a paso relajado de 3 a 5 minutos.



INSTRUCCIONES

1. Proporcione a los participantes direcciones o mapas de la ruta para caminar.
2. Agrupe a los participantes en pares, y pídale que platicuen con sus compañeros durante la caminata. Haga que los participantes pregunten a sus compañeros acerca de sus frutas y vegetales preferidos, su forma favorita de prepararlos, y los consejos que utilizan para lograr que sus familias consuman más frutas y vegetales. Después, dígales que les pregunten a sus compañeros cuál es su actividad física favorita, el lugar que prefieren para practicarla, y los consejos que utilizan para lograr que sus familias practiquen más actividad física.
3. Comience la caminata con lentitud, y aumente gradualmente a un paso cómodo para todos.
4. Pida a los participantes que se controlen mutuamente durante la caminata según la tabla del folleto *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”*. Haga que ajusten su paso según cómo se sientan.
5. Continúe la caminata de 15 a 20 minutos.
6. Para enfriar los músculos gradualmente, vuelva a un paso más lento durante los últimos 2 a 3 minutos.
7. Hágalos practicar diversos ejercicios de estiramiento lento, según se indica en el folleto *“Ejercicios de Estiramiento”*.
8. Concluya la lección recordando a los participantes que caminar rápidamente es una forma de actividad física de intensidad moderada. Explíqueles también que pueden alcanzar sus metas de actividad física realizando caminatas de diez minutos a lo largo del día, por ejemplo caminar a la tienda, caminar en la hora del almuerzo, caminar en un centro comercial o caminar después de la cena con los familiares. Después, distribuya las copias del folleto *“Planilla de Actividad Física”* a los participantes. Asimismo, entrégueles el folleto *“Pirámide de Actividad Física”*. Anímelos a utilizar la *“Planilla de Actividad Física”* en sus hogares para vigilar su progreso físico. Anime a los participantes a utilizar el folleto *“Pirámide de Actividad Física”* para aprender algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas diarias.



Más Ideas

EVALUACIÓN DE LAS ÁREAS PARA CAMINAR

Use el folleto “*Evaluación de las Áreas para Caminar*”, y pida a los participantes que trabajen en grupos para evaluar esas áreas en su vecindario. Combine esa evaluación de las áreas para caminar con la lección “*Pasos Sencillos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad*” como parte de una clase de múltiples sesiones.

CAMINAR HASTA EL PARQUE

Camine hasta un parque cercano. Pida a los participantes que lleven un bocadillo o almuerzo saludable para disfrutar de un picnic en grupo. En el parque, comente los principios básicos de la actividad física segura y eficaz, y ayude a los participantes a desarrollar un plan de caminata personal. De igual forma, pídeles que encuentren la manera para que sus familiares y amigos participen en la caminata habitual.

META DE RITMO CARDÍACO

Durante la caminata e inmediatamente después, utilice el reloj y pida a los participantes que se tomen el pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con el folleto “*Meta de Ritmo Cardíaco*” para medir sus niveles de esfuerzo.

Consejos

- Camine y cuente los minutos que le lleva recorrer la ruta durante un día o dos antes de la actividad para asegurarse de que la ruta sea segura y accesible y la distancia apropiada.
- Aumente el nivel de la intensidad, si lo desea, haciendo que los participantes muevan los brazos de arriba abajo mientras caminan.
- Recuerde a los participantes que deben beber agua antes, durante y después de la actividad.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.



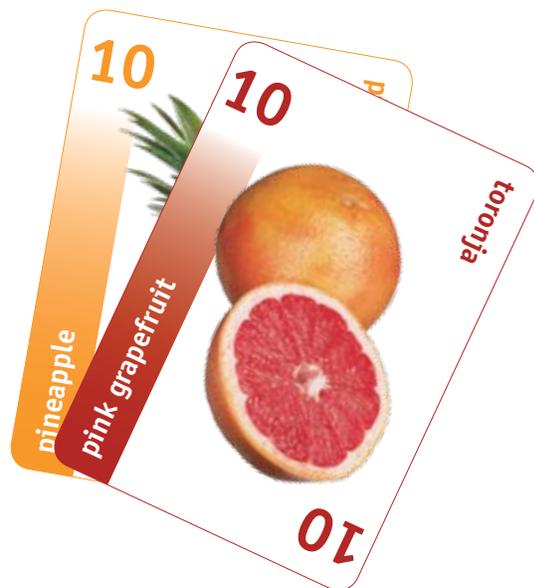
Pruebe su Suerte con Divertidos Juegos de Frutas y Vegetales



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud relacionados con el consumo de frutas y vegetales de diferentes colores como parte de una dieta saludable.
- Reconocer que el consumo de frutas y vegetales y la actividad física son elementos importantes de un estilo de vida saludable.
- Reconocer la importancia que tienen las frutas, los vegetales y la actividad física para reducir el riesgo de contraer determinadas enfermedades crónicas.



MATERIALES

- El folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” (pág. H – 3)
- Los juegos de cartas de frutas, vegetales y actividad física
- Papel y lápices para que los grupos lleven el marcador, en el caso de que el juego así lo requiera

PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido del folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” antes de dar la lección. Haga una fotocopia del folleto para cada participante.
2. Dependiendo del tamaño del grupo, busque un espacio adecuado donde los participantes puedan jugar cómodamente. Los participantes pueden sentarse en un círculo en el piso o alrededor de una mesa con suficiente espacio para jugar.
3. Familiarícese con el juego de cartas de frutas, vegetales y actividad física, que incluye una baraja convencional de 52 cartas organizadas en cuatro grupos de colores y dos comodines, la carta del teleadicto y la carta de la comida chatarra.
4. Seleccione los juegos que desee jugar y repase sus instrucciones.

INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”.
2. Repase el material con la clase, y hable con los participantes acerca de los beneficios para la salud del consumo de frutas y vegetales.

3. Utilice esta conversación para introducir el juego de cartas y los cuatro grupos de colores que representan los cuatro palos: azul/morado, rojo, amarillo/naranja, y verde.
4. Demuestre a la clase cómo los cuatro palos del juego de cartas muestran las frutas y los vegetales pertenecientes a los diferentes grupos de color.

Juego 1 – Teleadicto

1. Divida a los participantes en grupos de dos a seis jugadores.
2. Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas.
3. Asegúrese de incluir la carta del *teleadicto* en cada baraja.
4. El objetivo del juego es evitar quedarse con la carta del *teleadicto* al final del juego.

CÓMO JUGAR

1. El repartidor baraja las cartas y distribuye, de carta en carta, toda la baraja. No es necesario que los jugadores reciban la misma cantidad de cartas.
2. Antes de comenzar el juego, todos los jugadores deben juntar los pares de cartas que tienen en las manos; por ejemplo, dos 6, dos 7 o dos reyes trotando. Luego, los jugadores ponen todos sus pares de cartas boca arriba frente a ellos, de modo que los otros jugadores puedan verlos.

3. Si un jugador tiene tres de una de las cartas —por ejemplo, tres 5—, sólo puede utilizar dos de ellas para formar un par.
4. El jugador a la izquierda del repartidor comienza el juego seleccionando una sola carta de la mano del repartidor. Si la carta escogida corresponde a una de las cartas de su mano, el jugador debe poner ese nuevo par boca arriba, frente a él, de modo que los otros jugadores puedan verlo.
5. El jugador entonces ofrece su mano al jugador sentado a su izquierda, quien selecciona una carta.
6. Cada vez que un jugador tiene pareja de cartas, debe identificar uno de los beneficios para la salud que reporta la fruta o el vegetal que aparece en el par.
7. El juego continúa hacia la izquierda hasta que se formen todos los pares. Al final del juego, un jugador se quedará con la carta del *teleadicto*.
8. El jugador con la carta del *teleadicto* se convierte en el repartidor del juego siguiente.



VARIACIONES

Durante el juego, haga que, cada vez que se forma un par, los jugadores digan su manera favorita de comer una de las frutas o los vegetales que aparecen en las cartas.

En vez de la carta del *teleadicto* use la carta de la *comida chatarra*.

Juego 2 – Ases Como Comodines

1. Divida a los participantes en grupos de dos a cuatro jugadores.
2. Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas y a una persona que lleve el marcador.
3. Déle a cada grupo un lápiz y una hoja de papel.
4. No utilice los comodines en este juego.
5. El objetivo del juego es obtener el menor puntaje posible deshaciéndose de todas las cartas.

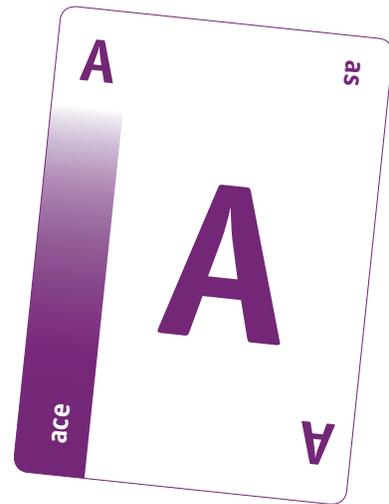
CÓMO JUGAR

1. El repartidor baraja las cartas y entrega cinco a cada jugador. Luego, coloca las cartas restantes boca abajo en el centro del área de juego. El repartidor entonces voltea la primera carta del montón y la pone a un lado de la misma. Esta carta se convierte en el montón de descarte.
2. El jugador a la izquierda del repartidor comienza a jugar escogiendo la carta que

forma par, ya sea por número o por color, con la primera

carta del montón de descarte. Por ejemplo, si la carta de arriba es el 5 rojo, entonces la persona puede jugar cualquier carta con fruta, vegetal o actividad física de color rojo o cualquier otra carta con el número 5, tal como el 5 azul/morado o el 5 verde.

3. Todos los ases son comodines y pueden jugarse en cualquier momento del juego. Cuando se juega un as, el jugador debe decir: "Coma más frutas y vegetales al día". Luego, debe elegir el color de las cartas que se han de jugar. El jugador siguiente debe jugar una carta del color señalado u otro as.
4. Cada vez que un jugador cambia el color de las cartas que se están jugando, debe decir a los otros jugadores uno de los beneficios que aporta a la salud el consumo de frutas y vegetales del nuevo color.
5. Si un jugador no tiene una carta que forme par con el número o color que se está jugando, entonces debe sacar cartas del montón que está boca abajo hasta encontrar una con la que pueda jugar. Si un jugador toma la última carta del montón sin poder jugar una carta, entonces su turno termina y el juego continúa por la izquierda.
6. El juego continúa por la izquierda hasta que un jugador no tenga más cartas o hasta que nadie pueda jugar otra carta.



- Los jugadores, entonces, suman los puntos de las cartas que quedan en las manos. Un as vale 20 puntos, las cartas con figuras de actividad física valen 10 puntos y las otras cartas valen el número que muestran; por ejemplo, el 10 rojo vale 10 puntos.
- Después de cada mano, registre los puntos totales de cada jugador en la hoja de papel.
- La persona sentada a la izquierda del repartidor se convierte en el repartidor de la ronda siguiente.
- El juego termina cuando uno de los jugadores pasa los 100 puntos.

VARIACIONES

Cada vez que un participante juega una carta con figura de actividad física, debe decir el nombre de la actividad y la frase “disfrute de más actividad física todos los días, con amigos o familiares”.

Si hay limitaciones de tiempo, el juego puede terminar cuando un jugador pase los 50 puntos en vez de los 100.

Juego 3 – Vaya de Compras

- Divida a los participantes en grupos de dos a cuatro jugadores.
- Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas.
- El objetivo del juego es formar el mayor número de juegos o “bazas” de cuatro cartas, por ejemplo, cuatro reyes trotando, cuatro 10 o cuatro 5.

CÓMO JUGAR

- El repartidor baraja las cartas y entrega cinco a cada jugador. Luego, coloca las cartas restantes boca abajo en el centro del área de juego y éstas se convierten en el montón de “compras”.
- Antes de comenzar el juego, cada jugador debe agrupar las cartas con las figuras de actividad física, las cartas con números y los ases. Por ejemplo, los 5 deben ir juntos, las reinas bailando con reinas bailando, y todos los ases con los ases.
- El jugador a la izquierda del repartidor comienza el juego revisando sus cartas y luego pide a cualquier otro jugador, por nombre, todas sus cartas de un número particular. Por ejemplo, puede decir, “Rosa, ¿tienes algún 10?”. Si Rosa tiene uno o más 10, debe dárselo(s) al jugador que los pidió. Los jugadores sólo pueden pedir cartas que tengan en las manos, aunque sólo sea una.



4. Si un jugador recibe las cartas que pidió, puede seguir pidiendo a la misma persona cartas de diferentes números o figuras o pedir a los otros jugadores la misma carta o diferentes.
5. Si la persona a la que se le pide una carta no la tiene, entonces dice: “¡Vaya de compras!”, y el jugador que pidió la carta debe retirar una carta del montón de compras.
6. El jugador que dice: “¡Vaya de compras!” toma el turno siguiente.
7. Cuando un jugador reúna un grupo de cuatro números de cartas de una figura de actividad física o de cuatro ases, debe mostrarla a los otros jugadores y después colocarla boca abajo frente a él. A este grupo de cuatro cartas se le llama “baza”.
8. Después de que un jugador completa una baza de cuatro cartas, debe comentar con los otros jugadores cómo prefiere comer una de las frutas o los vegetales de la baza. Si la baza se compone de cartas con figuras de actividad física, el jugador debe decir a los otros jugadores dónde le gusta practicar una de las actividades físicas.
9. Si un jugador se queda sin cartas durante el juego, entonces debe agarrar inmediatamente la primera carta del montón de compras.
10. El juego termina cuando se agarra la última carta del montón de compras.
11. Gana el jugador que tenga el mayor número de bazas de cuatro cartas.

Más Ideas

Compre un libro de juegos de cartas o pregunte a los participantes cuáles son sus juegos de cartas favoritos y adapte la baraja de frutas, vegetales y actividad física a los nuevos juegos.

Consejos

- Use las cartas como ayuda visual para hablar sobre cómo preparar las diferentes frutas y vegetales o cuando le pida a los participantes que describan qué frutas y vegetales les gustan y cuáles no.
- Utilice las cartas para demostrar ejemplos fáciles de cómo realizar por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.
- Ofrezca frutas y vegetales a los participantes mientras juegan con las cartas.
- Después de cada juego, realice una actividad física con los participantes.

Compartiendo el Regalo de Frutas y Vegetales



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Hacer artesanías y regalos personales y económicos para iniciar hábitos de alimentación saludable.
- Informar a sus familiares y amigos adultos acerca de la importancia de comer de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales al día para mantenerse saludable.
- Reconocer cómo sumar las diferentes cantidades de frutas y vegetales para llegar a las cantidades diarias recomendadas.
- Utilizar las actividades como recordatorios creativos para incluir frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos.



Proyecto Creativo 1: Diseñar un Regalo para Preparar una Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales

MATERIALES

- Envases de vidrio de 1 cuarto de galón con tapaderas
- Bolsas de plástico de tamaño pequeño
- Cinta decorativa con dibujos de frutas o vegetales
- Ingredientes de la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”, incluyendo frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles rojos secos, frijoles carita o de ojo negro secos, albahaca seca, romero seco, mejorana seca, chile rojo en polvo, sal, pimienta negra y hojas de laurel
- Seis tazones grandes
- Seis hojas de papel de 8½ x 11 pulgadas
- Cartulina de colores de 8½ x 11 pulgadas
- El folleto con la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales” (pág. H – 14)
- El folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?” (pág. H – 2)
- Tijeras
- Perforadora simple (single hole punch)
- Seis tazas de medir de ½ taza
- Cuatro juegos de cucharas de medir
- Etiquetas “Para/De”
- Plumas
- El cartel “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!” (en inglés y español)

PREPARACIÓN

1. Compre los envases con tapaderas, las bolsas de plástico de tamaño pequeño, la cinta, las etiquetas “Para/De”, la cartulina de colores, los frijoles, las lentejas, los chícharos y las especias, o pida a un comerciante local que done los artículos o los venda a precio reducido.
2. Con las seis hojas de papel haga embudos individuales.
3. Familiarícese con el contenido de los folletos antes de dar la lección. Fotocopie la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales” en cartulina de colores y perfore un agujero en la esquina superior izquierda de cada cartulina. Asegúrese de hacer suficientes copias para todos los participantes. Además, entregue a cada participante el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”.
4. Corte la cinta en tiras de 34 pulgadas.
5. Organice tres áreas para preparar el paquete de regalo de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”.
 - En la primera área, coloque los envases de vidrio y las tapaderas. Además, arregle los frijoles rosados secos, las lentejas secas, los frijoles negros secos, los chícharos amarillos, frijoles rojos secos y frijoles carita o de ojo negro secos en tazones separados. Coloque una taza de medir de ½ taza con cada tazón. Ubique los embudos de papel al lado de cada tazón de frijoles, y muestre la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”.
 - En la segunda área, coloque las bolsas de plástico de tamaño pequeño. De igual manera, ponga los recipientes con albahaca seca, romero seco, mejorana seca, chile rojo en polvo, sal, pimienta negra y hojas de laurel. Coloque las cucharas de medir al lado de las especias, y muestre la receta de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”.
 - En la tercera área, coloque la cinta, las cartulinas con la receta de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”, las etiquetas “Para/De” y las plumas.
6. Coloque a la vista de todos el cartel en inglés y español “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!”.



INSTRUCCIONES

1. Comience la lección hablando de la sopa. Pida a los participantes que comenten con sus compañeros cuáles son sus sopas favoritas y cuáles de ellas se preparan en sus casas para sus familias y amigos. Pregúnteles también qué variedades de vegetales usan en sus recetas de sopa, y explíqueles por qué las sopas son una excelente manera de disfrutar los vegetales.
2. Presente la actividad a los participantes, y reúnalos en la primera área. Allí, pídale a cada participante que escoja un envase de vidrio y una tapadera. Dígales que llenen los envases en el siguiente orden:
 - ½ taza de frijoles rosados secos
 - ½ taza de lentejas secas
 - ½ taza de frijoles negros secos
 - ½ taza de chícharos amarillos
 - ½ taza de frijoles rojos secos
 - ½ taza de frijoles carita o de ojo negro secosSugiera a los participantes que empleen el embudo de papel para que sea más fácil llenar los envases.
3. En la segunda área, pida a cada participante que mida las especias según las indicaciones de la receta, que las introduzca en la bolsa de plástico tamaño pequeño y que luego ponga la bolsa llena dentro del envase, encima de los frijoles.
4. En la tercera área, pida a cada participante que coloque una tapadera sobre su envase. A continuación, entregue a cada uno de ellos

el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?” y la cartulina con la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”. Entregue a cada participante el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”. Pregúnteles cómo podrían incluir más vegetales en la receta de la sopa. Después, pida a los participantes que escriban en el espacio provisto en las cartulinas con la receta, tres maneras en las que podrían incluir frutas como plato de acompañamiento de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”. Dígales que compartan sus sugerencias con el resto del grupo. Luego, pídeles que tomen una tira de la cinta decorativa, que la pasen por el orificio de sus cartulinas con la receta y que la aten con un moño en la parte superior de sus envases.

5. Termine la actividad hablando sobre lo importante que es decirles a sus familiares y amigos que coman de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales al día para lograr mantenerse saludable. Recuérdeles que le digan a sus familiares y amigos que visiten el sitio web www.mipiramide.gov para saber exactamente cuántas tazas de frutas y vegetales necesitan comer. Hable con los participantes acerca de cómo pueden utilizar proyectos creativos, como el regalo de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”, para recordarles a sus familiares y amigos que deben comer frutas y vegetales. Pida a cada participante que escoja una etiqueta “Para/De”, que escriba el nombre de un familiar o amigo a quien entregará el regalo y que adhiera la etiqueta al envase.

Proyecto Creativo 2: Decorar un Portautensilio para la Cocina

MATERIALES

- Una lata grande, vacía y limpia (de jugo de tomate o piña, o de café) por participante
- Una pinza de tendedero por participante
- Pegamento
- Papel autoadhesivo para estantes transparente
- Unas tijeras por participante
- Una argolla de 1½ pulgadas (como las que se utilizan para sujetar hojas sueltas) por participante
- Perforadora simple (single hole punch)
- Revistas y/o anuncios con fotos de frutas y vegetales
- Cartulina de colores tamaño 8½ x 11 pulgadas
- Los folletos con las recetas “Ensalada Marinada Californiana” (pág. H - 10), “Pizzas de Tortillas” (pág. H - 13), “Pollo y Vegetales con Salsa de Mole” (pág. H - 14), “Okra Salteada con Cebollas y Tomates” (pág. H - 15) y “Vegetales con Pollo Estilo Creole” (pág. H - 16)
- El folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” (pág. H - 3)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores

PREPARACIÓN

1. Seleccione un espacio adecuado con mesas para que los participantes tengan espacio suficiente para moverse con libertad y hacer el portautensilio.
2. Consiga las latas grandes vacías o pida a los participantes que las traigan de sus casas.
3. Compre las pinzas de tendedero, pegamento, papel autoadhesivo transparente para estantes, tijeras, argollas de 1½ pulgadas y cartulinas de colores, o pida a un comerciante local que done los artículos o los venda a precio reducido.



4. Junte las revistas y/o los anuncios con fotos coloridas de frutas y vegetales.
5. Fotocopie en cartulina de colores los folletos con las recetas “Ensalada Marinada Californiana”, “Pizzas de Tortillas”, “Pollo y Vegetales con Salsa de Mole”, “Okra Salteada con Cebollas y Tomates” y “Vegetales con Pollo Estilo Creole”; perforo un orificio en la esquina superior izquierda de cada cartulina y arme un juego de recetas por participante.
6. Haga una fotocopia del folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” para cada participante, y familiarícese con su contenido antes de enseñar la lección.

INSTRUCCIONES

1. Pida a los participantes que comenten con el resto de la clase cuáles son sus frutas y vegetales favoritos. Pídales que hablen acerca de las frutas y los vegetales que usan con más frecuencia en las comidas y bocadillos que preparan en sus hogares. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.
2. Entregue a cada participante el folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” y repase la información con la clase. Pida a los participantes que compartan sus opiniones.
3. Distribuya las latas vacías, pegamento, tijeras, revistas y/o anuncios. Pida a los participantes que busquen y recorten fotos de frutas y vegetales de diferentes colores. Explíqueles que, para obtener el máximo beneficio para



la salud, es aconsejable comer todos los días frutas y vegetales de diferentes colores (por ejemplo, azul/morado, amarillo/naranja, verde, rojo y blanco).

4. Pida a los participantes que peguen las fotos de frutas y vegetales en sus latas para crear un colorido collage. Corte un pedazo del papel autoadhesivo del tamaño de la lata, y pídale que cubran las fotos de sus latas con el papel transparente.
5. Distribuya los juegos de cartulinas con las recetas, las argollas de 1½ pulgadas y las pinzas de tendedero a cada participante. Hable con la clase acerca de las diferentes recetas, y especialmente de las frutas y vegetales que aparecen en ellas. Refuerce el concepto de los beneficios que aportan a la salud las frutas y vegetales, y recuerde a los participantes la importancia de comer de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales todos los días para mantenerse saludable. Sugiera que consulten el sitio web www.mipiramide.gov para saber exactamente cuántas tazas de frutas y vegetales necesitan comer diariamente para mantenerse saludable.

6. Corte pedazos adicionales de papel autoadhesivo para cada cartulina con la receta, y pida a los participantes que laminen sus cartulinas con ellos. Recuérdeles que no deben cubrir el orificio en la esquina superior izquierda. Pídales que pasen las argollas de 1½ pulgadas a través del orificio en la esquina superior izquierda de las cartulinas para crear un cuadernillo de recetas.
7. Instruya a los participantes para que coloquen una pinza de tendedero en sus latas decoradas y la usen para unir el cuadernillo de recetas y el portautensilios. Anímelos también a que pongan sus portautensilios en un lugar visible de sus cocinas para recordar que deben comer diariamente las cantidades recomendadas de frutas y vegetales. Además, sugiérales que agreguen nuevas recetas de frutas y vegetales en sus cuadernillos de recetas.
8. Finalice la actividad platicando con los participantes acerca de la manera en que pueden usar las recetas para incluir más frutas y vegetales en las comidas y bocadillos que preparan para ellos y para sus familias.

Más Ideas

DEGUSTACIÓN DE LA RECETA “SOPA SALUDABLE DE FRIJOLES Y VEGETALES”

Prepare por anticipado la receta “*Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales*” y désela de probar a los participantes. Puede comprar los ingredientes necesarios, o pedir a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen. Recuerde preparar la comida de manera segura cuando haga una demostración y degustación culinaria. Para obtener más información sobre cómo manipular los alimentos en forma segura, visite el sitio web www.foodsafety.gov.

IMANES PARA REFRIGERADORES

Recorte fotos de frutas y vegetales, péguelas en cartón o cartulina, cúbralas con papel autoadhesivo transparente y pegue una tira pequeña de imán en la parte trasera.

Consejos

- Pida a los participantes que traigan sus propios envases de vidrio de un cuarto de galón para el proyecto Regalo para Preparar una “*Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales*”. Los envases limpios de salsa para espagueti son ideales.
- Si no es posible usar envases de vidrio para el proyecto Regalo para Preparar una “*Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales*”, coloque los frijoles en bolsas de plástico de un cuarto de galón y decórelas con cintas.
- Haga un modelo de cada artesanía para mostrar a los participantes ejemplos de los productos terminados.

Cultive su Propia Salsa



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Describir por lo menos tres beneficios derivados de cultivar frutas y vegetales.
- Nombrar cuatro principios de la jardinería.
- Describir por lo menos tres recetas que incorporan tomates, chiles jalapeños y cilantro.

MATERIALES

- Tierra para macetas
- Macetas de 12 pulgadas o envases de plástico de 1 galón de leche, agua o jugo (tres macetas o envases por participante)
- Plantas pequeñas de tomate
- Plantas pequeñas de chile jalapeño
- Semillas de cilantro
- Un desplantador
- Guantes de plástico, si desea
- Un recipiente con agua
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto con la receta *Pico de Gallo* (pág. H – 9)



PREPARACIÓN

1. Pida a su vivero o centro de jardinería local que done la tierra para macetas, plantas, semillas y desplantador. Como alternativa, puede comprar estos materiales o preguntar al gerente de la tienda si se los puede vender a precio reducido.
2. Si decide utilizar envases de plástico vacíos de 1 galón en lugar de las macetas, corte la parte superior de cada envase, dejando una profundidad suficiente para que crezca una planta madura. Perfore tres agujeros pequeños en el fondo de cada envase para el drenaje.

3. Prepare cinco áreas de jardinería:
 - En la primera, coloque la tierra para macetas, las macetas o los envases, la paleta de jardinería y los guantes de plástico.
 - En la segunda, coloque las plantas pequeñas de tomate.
 - En la tercera, coloque las plantas pequeñas de chile jalapeño.
 - En la cuarta, coloque las semillas de cilantro.
 - En la quinta, ponga un recipiente con agua.



4. Fotocopie la receta *Pico de Gallo* para todos los participantes.

INSTRUCCIONES

1. Comience preguntando a los participantes acerca de sus experiencias en el cultivo de frutas y vegetales. Hábleles de las ventajas de cultivarlas. Algunas pueden incluir el tener frutas y vegetales frescos, el cultivo de alimentos orgánicos y el placer de pasar el tiempo con la familia participando en la jardinería. Escriba las ventajas en el pizarrón o las hojas de papel de manera que la clase las pueda leer. Anime a los participantes a que identifiquen otras ventajas que conlleva el cultivo de sus propias frutas y vegetales, y escriba estas ventajas de manera que la clase las pueda leer.
2. Hable de los cuatro principios importantes de la jardinería:
 - Proporcionar la cantidad necesaria de tierra para las plantas
 - Proporcionar suficiente luz solar a las plantas.
 - Proporcionar la cantidad adecuada de agua para las plantas.
 - Fertilizar las plantas según sea necesario.Escriba los principios de la jardinería de manera que la clase los pueda leer.

3. Reúna a los participantes en la primera área, y pida a cada uno que seleccione tres macetas o envases y los rellene de tierra dejando 2 pulgadas hasta la parte superior.
 - En la segunda área, pida a cada participante que coloque una planta de tomate en una maceta o envase.
 - En la tercera, pida a cada participante que coloque una planta pequeña de chile jalapeño en otra maceta o envase.
 - En la cuarta, pida a cada participante que plante las semillas de cilantro en la maceta o el envase restante de acuerdo con las instrucciones que aparecen en el paquete de semillas.
 - En la quinta, pida a cada participante que riegue con cuidado las plantas y semillas.
4. Al finalizar la lección, haga que los participantes comenten de qué manera utilizarían sus tomates, chiles jalapeños y cilantro en las comidas y bocadillos que preparan en sus hogares, y escriba las sugerencias de manera que la clase las pueda leer. Distribuya la receta *Pico de Gallo* entre los participantes para reforzar el uso de los vegetales recién plantados.
5. Dígale a los participantes que se lleven las plantas y que, si el tiempo lo permite, las dejen afuera de sus casas. También puede animarlos a que cultiven frutas y vegetales en macetas, en sus patios o en jardines comunitarios. Para encontrar un jardín comunitario cercano, visite www.communitygarden.org. Comparta este sitio Web con los participantes.

Más Ideas

CULTIVE SU PROPIA ENSALADA

Prepare una ensalada casera cultivando los vegetales que utilizaría, como lechuga, tomates, cebollas verdes y pimientos (chiles de campana).

HIERBAS CASERAS AROMÁTICAS

Cree un jardín de hierbas en una maceta para fresas, sembrando orégano, perejil (parsley), cilantro, menta (mint), romero (rosemary) y otras hierbas. Utilice estas hierbas para condimentar recetas saludables.

Carrera de Relevos

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de practicar la actividad física.
- Nombrar por lo menos tres formas económicas de mantenerse físicamente activo.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Utilizar la actividad de la carrera de relevos como ejemplo de cómo se puede practicar actividad física bajo techo.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otra fuente de agua potable)
- Cinta adhesiva (tape)
- Una silla por equipo
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- Lápices o plumas



PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un lugar abierto con espacio suficiente y seguro para los participantes. Las dimensiones del lugar deben ser de por lo menos 30 por 40 pies.
2. Utilice la cinta adhesiva de papel para marcar la línea de partida/llegada para cada equipo.
3. Coloque cada silla de 30 a 35 pies de distancia de la línea de partida/llegada.
4. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos *“Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”*, *“Planilla de Actividad Física”*, *“Pirámide de Actividad Física”*, *“¡Póngase en Movimiento!”*, *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”*, y *“Ejercicios de Estiramiento”* para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.

ACTIVIDAD DE PRECALENTAMIENTO

1. Entregue a cada participante el folleto *“Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”* y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Distribuya entre los participantes el folleto *“¡Póngase en Movimiento!”* y las plumas o lápices. Pídales que lo llenen.
3. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección *“Carrera de Relevos”*. Explique que las carreras de relevos son una forma divertida y sencilla de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.
5. Distribuya el folleto *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”* y repáselo con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de precalentamiento caminando en su sitio a paso relajado de 3 a 5 minutos.

INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de cuatro a seis jugadores.
2. Pida a cada equipo que se pare detrás de la línea de partida/llegada en una sola fila.
3. Demuestre los siguientes cuatro juegos de relevos:

Carrera de Relevos número 1: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, la toca y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador toca la silla, debe decir “30 minutos de actividad física al día para mantenerse saludable”. Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.

Carrera de Relevos número 2: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, la circunda y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador circunda la silla, debe decir “Coma más frutas y vegetales al día para mantenerse saludable”. Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.



Carrera de Relevos número 3: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, se sienta, se levanta y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador se sienta en la silla, debe mencionar su actividad física favorita antes de levantarse. Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.

Carrera de Relevos número 4: A la señal de “¡Ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, se sienta, realiza tres levantamientos de piernas con las piernas juntas, se levanta y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruza la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Después de hacer los levantamientos de piernas, cada jugador debe mencionar un beneficio de practicar la actividad física antes de levantarse. Gana el primer equipo en el cual todos los miembros hayan completado los relevos.

4. Durante cada carrera de relevos, pida a los jugadores que marchen en su sitio y animen a sus compañeros del equipo.
5. Concluya la lección disminuyendo el paso y practicando ejercicios de estiramiento, para lo cual los participantes deberán caminar en el lugar y completar diferentes estiramientos como se describe en el folleto “*Ejercicios de Estiramiento*”. Pregunte a los participantes cómo podrían usar ésta u otra lección similar con sus amigos y familiares en casa. Después, distribuya las copias del folleto “*Planilla de Actividad Física*” a los participantes. Asimismo, entrégueles el folleto “*Pirámide de Actividad Física*”. Anímelos a utilizar la “*Planilla de Actividad Física*” en sus hogares para vigilar su progreso físico. Anime a los participantes a utilizar el folleto “*Pirámide de Actividad Física*” para aprender algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas diarias.

Consejos

- Valiéndose del folleto “*Ejercicios de Estiramiento*”, establezca áreas de estiramiento en toda la sala antes de poner en práctica la actividad de precalentamiento. Fije los folletos con cinta adhesiva. Haga que los participantes vayan rotando hacia las áreas de estiramiento.
- Utilice el folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” para incorporar información adicional en la carrera de relevos.
- Si no cuenta con un espacio bajo techo adecuado, enseñe la lección en un espacio abierto.
- Si los participantes muestran un espíritu competitivo, entregue premios a los equipos ganadores.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.

Más Ideas

CARRERA DE RELEVOS HACIENDO REBOTAR EL BALÓN

Utilice los balones de la lección “*Todos a Bordo del Tren de la Actividad Física*”, y organice una carrera de relevos rebotando el balón con la mano. Pida a cada miembro de equipo que avance rebotando el balón hasta la silla, que la rodee y que regrese a la línea de llegada.

META DE RITMO CARDÍACO

Entre los relevos, pida a los participantes que tomen su pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con el folleto “*Meta de Ritmo Cardíaco*” para medir sus niveles de esfuerzo.

¿Cuántos Minutos Debo Dedicar al Ejercicio?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar los minutos recomendados de actividad física diaria que deben realizar para mantenerse saludables.
- Reconocer la importancia que tiene la actividad física para reducir el riesgo de contraer determinadas enfermedades crónicas.
- Reconocer la actividad física como un aspecto importante de un estilo de vida saludable.
- Utilizar la “*Planilla de Actividad Física*” para vigilar su progreso hacia el logro de las metas de práctica de actividad física.

MATERIALES

- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*” (pág. H – 7)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)

PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”, “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*” y la “*Planilla de Actividad Física*” para cada participante.

INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”. Comience la lección preguntando a cada participante lo siguiente:
 - ¿Cuántos minutos de actividad física debe practicar todos los días?
 - ¿Qué se considera actividad física?
 - Si no practica una actividad física diariamente, ¿por qué no?
 - ¿Qué razones tiene para practicar —o no practicar— actividad física?
2. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.
3. Explíqueles que, la mayoría de la gente, puede obtener mayores beneficios para la salud si aumenta la actividad física. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi

todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advíértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.

4. Hable acerca de las diversas actividades que se consideran ejercicio físico, y repase las definiciones de actividad física de intensidad moderada y vigorosa:

Actividad física de intensidad moderada:

Lo pone en movimiento y acelera el ritmo cardíaco (por ejemplo, caminar rápidamente, andar en bicicleta, subir escaleras, bailar y rastrillar hojas).

Actividad física de intensidad vigorosa:

La respiración se vuelve más difícil y aumenta el sudor (por ejemplo, correr, trotar, jugar al fútbol, bailar enérgicamente, saltar a la cuerda, jugar baloncesto y andar en bicicleta a ritmo acelerado).

5. Pida a los participantes que mencionen las actividades físicas que les gusta practicar. Asimismo, pídale que den ideas de cómo pueden aumentar la cantidad de actividad física que practican todos los días.
6. Entrégueles a cada uno el folleto “Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud”. Repase la información con la clase, y pida a los participantes que compartan sus opiniones.

7. Finalice la lección entregándoles la “Planilla de Actividad Física”. Hable con los participantes sobre cómo utilizar ese folleto para vigilar su progreso con respecto a cumplir con la meta de actividad física semanal que se hayan fijado. Destaque la importancia de las metas semanales de la planilla, y ofrézcales sugerencias útiles para alcanzar las metas propuestas. Sugíéales que formen un equipo con amigos o familiares para practicar más actividad física. Mencione el hecho de que el apoyo social puede facilitar muchísimo adoptar un estilo de vida más saludable.

Más Ideas

Haga fotocopias y entregue a los participantes los folletos “Manteniéndose en Forma con FITT” (pág. H – 25) y “Pirámide de Actividad Física” (pág. H – 26). Anime a los participantes a utilizar los folletos para crear una rutina semanal de actividad física para ellos y para sus amigos o familiares.



¿Cuántas Tazas Necesito?

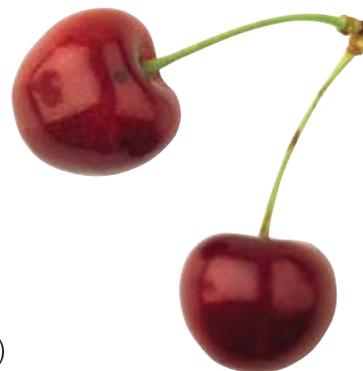
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar la cantidad de tazas recomendada de frutas y vegetales que deben comer cada día para mantenerse saludables.
- Saber cómo sumar las diferentes cantidades de frutas y vegetales para llegar a la cantidad diaria recomendada.
- Reconocer la importancia que tienen las frutas y vegetales para reducir el riesgo de determinadas enfermedades crónicas.
- Reconocer que comer frutas y vegetales es un elemento importante de un estilo de vida saludable.
- Utilizar la “*Planilla de Frutas y Vegetales*” para vigilar su progreso con respecto al consumo recomendado de frutas y vegetales.

MATERIALES

- El folleto “*Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos*” (pág. H – 1)
- El folleto “*¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?*” (pág. H – 2)
- El folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” (pág. H – 3)
- El folleto “*Planilla de Frutas y Vegetales*” (pág. H – 4)
- El cartel “*¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!*” (en inglés y español)



PREPARACIÓN

- 1 Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “*Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos*”, “*¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?*”, “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” y la “*Planilla de Frutas y Vegetales*” para cada participante.
2. Muestre el cartel en inglés y español “*¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!*”.

INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto “*Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos*”.
2. Repase el contenido del folleto con la clase, y explique que los adultos deben comer de

3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales cada día para mantenerse saludables. También explique que la cantidad de tazas de frutas y vegetales que necesitan depende de su edad, de si es hombre o mujer y su nivel de

actividad física. Por ejemplo, una mujer de 30 años de edad que practica actividad física durante 30 a 60 minutos por día debe comer 2 tazas de frutas y 2½ tazas de vegetales todos los días.

3. En base a la información del folleto, pregunte a los participantes lo siguiente:
 - ¿Cuántas tazas de frutas debe comer usted cada día?
 - ¿Cuántas tazas de vegetales debe comer usted cada día?
 - ¿Cuántas tazas de frutas y vegetales en total debe comer usted cada día?
 - ¿Le parece fácil o difícil comer las tazas recomendadas de frutas y vegetales?
¿Por qué?
4. Entregue a cada participante el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”. Repase el contenido del folleto con la clase, y explique que las diferentes cantidades y clases de frutas y vegetales pueden sumar hasta llegar a totalizar la cantidad recomendada de 3½ a 6½ tazas que un adulto necesita comer para mantenerse saludable. Ponga énfasis en que todos los tipos de frutas y vegetales cuentan. Estos incluyen: las frutas y vegetales frescos, las frutas y vegetales secos, congelados, enlatados y los jugos 100% naturales.

Consejos

- Demuestre *cómo* medir diversas frutas y vegetales frescos, congelados, enlatados y secos usando tazas y las manos.
 - Compre las muestras de productos, o pídale a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen.
 - Recuerde manipular los alimentos en forma segura. Para obtener más información sobre cómo manipular los alimentos en forma segura, visite el sitio web www.foodsafety.gov.
5. Presente el cartel “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!” para demostrar las diferentes cantidades de frutas y vegetales usando las manos en forma de taza. Haga que los participantes respondan a las siguientes preguntas según lo que dice el cartel:
 - ¿Cuánto es ½ taza de frutas?
 - ¿Cuánto es 1 taza de vegetales?
 6. Pregúnteles lo siguiente:
 - Ahora que saben a qué equivalen las cantidades de 1, ½ y ¼ de taza, ¿piensan que les resultará más fácil o más difícil comer las cantidades recomendadas de frutas y vegetales?
¿Por qué?
 7. Entregue a cada participante el folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”. Repase la información con la clase, y pida a los participantes que compartan sus opiniones.

8. Finalice la lección entregándoles la “Planilla de Frutas y Vegetales”. Hable con los participantes sobre cómo utilizar ese folleto para vigilar su progreso con respecto al consumo recomendado de frutas y vegetales por semana. Destaque la importancia de las metas semanales de la planilla, y ofrézcales sugerencias útiles para alcanzar las metas propuestas. Sugíerales que formen un equipo con amigos o familiares para comer más frutas y vegetales. Mencione el hecho de que el apoyo social puede facilitar muchísimo adoptar un estilo de vida más saludable.

Más Ideas

Haga fotocopias y entregue a los participantes el folleto “Mi Plan de Comidas” (pág. H – 5). Haga que los participantes planifiquen un día de comidas, bocadillos y postres utilizando las cantidades recomendadas de frutas y vegetales como guía. Pídales que compartan su planificación de comidas y bocadillos con el grupo.

Campeones del Cambio
 Más que un estilo de vida

Mi Plan de Comidas

Utilice esta hoja para planear sus comidas y bocadillos de un día. Su objetivo debe ser incluir el número de tazas de frutas y vegetales que le corresponde comer durante ese día. Lea el folleto “Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos” o consulte el sitio web www.mypyramid.gov para averiguar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita para su plan. Debajo de cada comida y bocadillo, anote todos los alimentos que planifique. Recuerde incluir por lo menos una porción de fruta o vegetales en cada comida. No es necesario que planifique los tres alimentos entre comidas. Cuando termine con la planificación, marque con un círculo los alimentos que son frutas o vegetales o que contienen frutas o vegetales, y asegúrese de que está comiendo la cantidad recomendada para mantenerse saludable.

Comidas DESAYUNO:	Bocadillos BOCADILLO DE MEDIA MAÑANA:
ALMUERZO:	BOCADILLO DE MEDIA TARDE:
CENA:	BOCADILLO POR LA NOCHE:

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3423. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

SECCIÓN 5 • MI PLAN DE COMIDAS

H – 5

Opciones Saludables Fuera de Casa

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales cuando comen fuera de casa.
- Describir por lo menos tres estrategias para incluir frutas y vegetales en sus comidas fuera de casa.
- Identificar por lo menos tres obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales cuando comen en el lugar de trabajo.
- Nombrar tres pasos fáciles para agregar frutas y vegetales a los almuerzos y bocadillos en el trabajo.
- Recordar la importancia de elegir ingredientes saludables cuando coman fuera de casa.



MATERIALES

- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- Papel y plumas o lápices
- El folleto “Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa” (pág. H - 19)
- El folleto “Lleve Alimentos Saludables al Trabajo” (pág. H -20)

PREPARACIÓN

1. Arregle el salón de clase de modo que cada grupo de participantes tenga un espacio para trabajar.
2. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos “Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa” y “Lleve Alimentos Saludables al Trabajo” para todos los participantes.

Actividad 1 — Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa

INSTRUCCIONES

1. Divida a su clase en grupos de cuatro a seis participantes.
2. Déle a cada grupo varias hojas de papel y una pluma o lápiz.
3. Pida a los participantes que escojan a una persona que tome apuntes y a un portavoz por grupo.
4. Pida a los participantes que comenten con sus grupos respectivos sus hábitos al comer fuera de casa. Haga que los grupos hablen acerca de la frecuencia con la que comen fuera durante la semana, dónde comen fuera la mayoría de las veces, y si creen que es difícil comer frutas y vegetales cuando comen fuera. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
5. Pida a los participantes que comenten las razones por las que creen que es difícil consumir frutas y vegetales cuando comen fuera. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
6. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer.
7. Analice las respuestas de todos los grupos, y trabaje con la clase para organizarlas en categorías generales. Por ejemplo, agrupe la cantidad de veces que los participantes comen fuera de sus casas durante la semana, los tipos de restaurantes a los que usualmente van, y las razones por las que creen que es difícil consumir frutas y vegetales cuando comen afuera.
8. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos otra vez para identificar maneras de incluir frutas y vegetales en sus comidas fuera de casa. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
9. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase las respuestas de los grupos, y organícelas en otra serie de categorías.
10. Distribuya las copias del folleto “*Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa*”, y repase los consejos útiles con la clase. Haga que los participantes identifiquen entre las ideas enumeradas en el folleto cuáles les ayudarían a superar las dificultades que mencionaron.
11. Concluya la lección comentando con el grupo ideas adicionales para superar las dificultades para consumir frutas y vegetales al comer afuera.



Actividad 2 — Llevar Alimentos Saludables al Trabajo

INSTRUCCIONES

1. Divida a su clase en nuevos grupos de cuatro a seis participantes.
2. Déle a cada grupo varias hojas de papel y una pluma o lápiz.
3. Pida a los participantes que escojan a una persona que tome apuntes y a un portavoz por grupo.
4. Pida a los participantes que comenten con sus grupos respectivos sus hábitos alimenticios en el trabajo. Haga que los grupos hablen acerca de la frecuencia con la que preparan en sus casas el almuerzo para llevarlo al trabajo, con qué frecuencia compran su almuerzo en la cafetería, en los camiones de comida ambulantes, loncheras o en las máquinas expendedoras de sus trabajos, y si creen que es difícil comer frutas y vegetales en el trabajo. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
5. Pida a los participantes que comenten las razones por las que creen que es difícil comer frutas y vegetales en el trabajo. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
6. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer.
7. Analice las respuestas de todos los grupos, y trabaje con la clase para organizarlas en categorías generales. Por ejemplo, agrupe con qué frecuencia los participantes preparan en sus casas el almuerzo para llevarlo al trabajo, con qué frecuencia lo compran en el trabajo, y las razones por las cuales los participantes creen que es difícil comer frutas y vegetales en el trabajo.
8. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos otra vez para identificar formas de incluir frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos en el trabajo. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
9. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase las respuestas de los grupos, y organícelas en otra serie de categorías.



10. Distribuya las copias del folleto “*Llevar Alimentos Saludables al Trabajo*”, y repase los consejos útiles con la clase. Haga que los participantes identifiquen entre las ideas enumeradas en el folleto cuáles les ayudarían a superar las dificultades que mencionaron.
11. Concluya la lección comentando con el grupo ideas adicionales para superar las dificultades para comer frutas y vegetales en el trabajo.

Más Ideas

ACTIVIDAD FÍSICA

Repita esta lección con el grupo, enfocándose en cómo realizar actividad física en el trabajo o fuera de casa. Utilice el folleto “*Pirámide de Actividad Física*” para proporcionar ejemplos de cómo mantenerse físicamente activo cuando se tiene un estilo de vida muy intenso.

FOMENTANDO LAS FRUTAS Y VEGETALES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Utilice el folleto “*Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad*” para hablar con los participantes acerca de determinadas estrategias para mejorar la disponibilidad y calidad de las frutas y vegetales en los restaurantes locales y en las cafeterías en sus trabajos.



Consejos

- Si el grupo tiene solamente unos pocos participantes, dé esta lección como si fuera una clase completa.
- Si tiene tiempo para realizar sólo una de las actividades, puede llevar a cabo la otra actividad en la siguiente clase.

Salte para Intensificar la Actividad Física



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de saltar a la cuerda como una forma de actividad física.
- Nombrar tres reglas de la seguridad en el ejercicio.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Una cuerda para saltar por participante
- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otra fuente de agua potable)
- Un equipo de música para discos compactos
- El disco compacto “*Shake It Up!*”
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- Lápices o plumas



PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un lugar abierto con espacio suficiente y seguro para los participantes.
2. Prepare el equipo de música con el disco “*Shake It Up!*”.
3. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”, “*Planilla de Actividad Física*”, “*Pirámide de Actividad Física*”, “*¡Póngase en Movimiento!*”, “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*”, y “*Ejercicios de Estiramiento*” para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.

ACTIVIDAD DE PRECALENTAMIENTO

1. Entregue a cada participante el folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Distribuya entre los participantes el folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” y las plumas o lápices. Pídales que lo llenen.
3. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección “*Salte e Intensifique la Actividad Física*”. Explique algunos de los beneficios que aporta saltar a la cuerda. Por ejemplo, mencione que mejora la salud cardiorrespiratoria, la agilidad y tonifica los músculos de las piernas. Explique que saltar a la cuerda es una forma divertida y sencilla de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.
5. Distribuya el folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” y repáselo con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de precalentamiento caminando en su sitio a paso relajado de 3 a 5 minutos.



Juego 1 — Simón Dice — ¡Póngase en Movimiento!

INSTRUCCIONES

1. Distribuya una cuerda de saltar a cada participante, y pídale que se ubiquen a una distancia segura uno del otro.
2. Repase con la clase las reglas de Simón Dice. Recuerde a los participantes que sólo deben ejecutar una orden cuando esté precedida de la frase “Simón Dice”. Si la orden no está precedida de la frase “Simón Dice” y los participantes la ejecutan, quedan descalificados del juego. Cuando los participantes ejecutan una orden que no está precedida de “Simón Dice”, recuérdelos que “Simón no dijo que...”. El participante que quede al final es el ganador.
3. Antes de comenzar el juego, demuestre los siguientes ejemplos de órdenes:
Simón Dice – Salte la cuerda con ambos pies.
Simón Dice – Salte la cuerda con un solo pie.
Simón Dice – Siga saltando y diga “Coma más frutas y vegetales al día para mantenerse saludable”.
Simón Dice – Deje de saltar, ponga su cuerda en el suelo y marche en su sitio.
Simón Dice – Salte la cuerda y diga “Manténgase activo todos los días para mantenerse saludable”.
Simón Dice – Salte la cuerda con un solo pie y mencione su vegetal favorito.
Simón Dice – Salte la cuerda con ambos pies y diga “La actividad física con los amigos es divertida”.
Ahora dé saltitos (los participantes que hayan saltado quedan descalificados).
4. Comience el juego dando la primera orden que empieza con la frase “Simón Dice”. Si un participante pierde un turno al saltar la cuerda, haga que comience de nuevo para continuar el juego.
5. Continúe diciendo en voz alta las órdenes con la frase “Simón Dice”. Repita cada orden dos veces y deje pasar aproximadamente unos 20 ó 30 segundos entre cada una.
6. Alterne las órdenes sin la frase “Simón Dice” cada cuatro o seis órdenes. Si los participantes ejecutan tales órdenes, quedan descalificados.
7. Continúe diciendo las órdenes hasta que sólo quede un participante saltando a la cuerda.

Juego 2 — Salte al Ritmo de la Música

INSTRUCCIONES

1. Ponga el disco compacto “*Shake It Up!*” y pida a los participantes que salten a la cuerda a un ritmo regular.
2. Diga a los participantes que continúen saltando hasta que la música pare. Los participantes que sigan saltando luego de que la música haya parado quedan descalificados del juego.
3. Varíe los intervalos entre el momento en que la música comienza y se detiene.
4. En cada pausa de la música, pida a los participantes que vayan quedando que digan su actividad física favorita y dónde les gusta practicarla.
5. Continúe el juego hasta que quede un solo participante.
6. Si hay un empate, pida a los participantes que digan dos reglas de la seguridad en el ejercicio. Gana el participante que responda a la pregunta correctamente.
7. Concluya los juegos número 1 y número 2 disminuyendo el paso y practicando ejercicios de estiramiento, para lo cual los participantes deberán caminar en el lugar y completar diferentes estiramientos como se describe en el folleto “*Ejercicios de Estiramiento*”. Pregunte a los participantes cómo podrían usar los juegos de cuerda con sus amigos



y familiares en casa. Después, distribuya las copias de los folletos “*Planilla de Actividad Física*” y “*Pirámide de Actividad Física*” a los participantes. Anímelos a utilizar la “*Planilla de Actividad Física*” en sus hogares para vigilar su progreso físico. Anime a los participantes a utilizar el folleto “*Pirámide de Actividad Física*” para aprender algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas diarias.

Más Ideas

CONCURSO DE SALTO A LA CUERDA

Organice un concurso para elegir al mejor saltador de cuerda. Solicite la ayuda de cuatro a seis participantes para que muestren sus habilidades en el salto de cuerda. Estas habilidades pueden incluir el mejor truco al saltar la cuerda, la mayor cantidad de saltos sin parar, saltar hacia atrás, y saltar con una sola pierna, entre otras. Recuerde que la seguridad es lo más importante.

EL RETO ALFABÉTICO

Haga que los participantes digan el alfabeto mientras saltan la cuerda diciendo el nombre de una fruta o vegetal que comience con cada letra. Cuando una letra no tenga una fruta o vegetal correspondiente, los participantes deben decir “___ es por comer más frutas y vegetales”. Gana el participante que mencione la mayor cantidad de frutas o vegetales mientras dice el alfabeto y salta la cuerda.

JUEGOS DE LA INFANCIA

Solicite a los participantes que demuestren diferentes rutinas de salto de cuerda que practicaban cuando eran niños, tales como “brinca la tablita”, si cuentan con el equipo adecuado.

Consejos

- Valiéndose del folleto “Ejercicios de Estiramiento”, establezca áreas de estiramiento en toda la sala antes de poner en práctica la actividad de precalentamiento. Fije los folletos con cinta adhesiva. Haga que los participantes vayan rotando hacia las áreas de estiramiento.
- Para *Simón Dice — ¡Póngase en Movimiento!*, escriba órdenes adicionales que incorporen el folleto “¡Póngase en Movimiento!”. Por ejemplo, haga que los participantes salten la cuerda y mencionen dos maneras de hacer actividad física en su trabajo.
- Para *Salte al Ritmo de la Música*, prepare una cinta o disco compacto de música popular.
- Entre juegos, comente con los participantes los beneficios que la actividad física aporta a la salud.
- Recuerde a los participantes la importancia de la seguridad en el ejercicio.
- Pregunte a los participantes cómo podrían combinar el salto a la cuerda con el tiempo dedicado a los amigos y la familia.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.

Introducción Sencilla a las Frutas y Vegetales

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud relacionados con el consumo de frutas y vegetales de diferentes colores como parte de una dieta saludable.
- Identificar por lo menos tres maneras de preparar frutas y vegetales.
- Aplicar el concepto de “trabajo en equipo” a las demás lecciones.



MATERIALES

- El folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” (pág. H – 3)
- Una baraja de cartas de frutas, vegetales y actividad física
- Clips para papel

PREPARACIÓN

1. Haga una fotocopia del folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” para cada participante, y familiarícese con su contenido antes de dar la lección.
2. Abra la baraja de cartas de frutas, vegetales y actividad física, y aparte los ases, los comodines del *teledicto* y de la *comida chatarra*, y las cartas con figuras de actividad física.
3. Baraje las cartas restantes con las imágenes de frutas y vegetales. Prepare una lista de preguntas con respuestas sí/no, como se describe en el paso 5 de las instrucciones, para ayudar a los participantes a determinar el nombre de la fruta o vegetal en la carta de juego. Muestre la lista de preguntas para que los participantes la repasen antes de iniciar la lección.

INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de tres a cuatro jugadores.
2. Sujete con un clip una carta de fruta o vegetal, con la figura hacia arriba, en la parte posterior del cuello de la camisa de cada participante. Asegúrese de que los participantes no vean qué fruta o vegetal aparece en su carta.
3. Haga que los participantes den la espalda a los miembros de su equipo para mostrar a los demás la fruta o vegetal que aparece en sus cartas. Recuerde a los participantes que no deben decir al compañero que lleva la carta qué fruta o vegetal aparece en ella.
4. Pida a los participantes que, por turno, intenten adivinar la fruta o vegetal haciendo a los miembros de su equipo una serie de

preguntas. Los miembros del equipo deben responder solamente con un “sí” o “no”.

5. Los participantes deben hacer preguntas generales, no específicas. Por ejemplo, “¿Soy una fruta?” en vez de “¿Soy un chabacano?” Otras buenas preguntas pueden ser: “¿Debo ser pelado antes de que me coman?” “¿Crezco en un árbol?”. “¿Soy de color verde?”, “¿Soy dulce?”, “¿Soy amargo?”, “¿Tengo semillas?”. Para un mejor desempeño, se pueden hacer preguntas adicionales. Cada participante debe preguntar hasta que identifique correctamente su carta.
6. El equipo ganador será aquel en el que todos sus miembros identifiquen su propia fruta o vegetal.
7. Entregue a cada participante el folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*”. A continuación, pídeles que identifiquen y comenten con los miembros de su equipo los beneficios que aportan a la salud las frutas o vegetales.
8. Concluya la actividad pidiendo a los participantes que compartan con los miembros de su equipo su forma preferida de preparar las frutas o los vegetales representados en sus carta.

Más Ideas

RONDA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Introduzca el concepto de la actividad física agregando las cartas de juego con figuras de actividad física (el rey trotando, la reina bailando, y la sota jugando fútbol). Siga las instrucciones 3 y 4 y pida a los participantes que adivinen la actividad física representada en sus cartas de juego. Prepare una lista de preguntas adicionales para ayudar a los participantes a determinar la actividad física representada en sus cartas.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Se realiza la actividad al aire libre?
- ¿Es una actividad aeróbica?
- ¿Se practica con un balón?
- ¿Se puede realizar con los amigos y familiares?
- ¿Requiere la actividad de un compañero?

Termine la lección con una plática acerca de la actividad física. Pida a los participantes que comenten sus actividades físicas preferidas. Incluya preguntas y comentarios que permitan a los participantes identificar oportunidades para realizar 30 minutos de actividad física al día.

Consejo

Si los participantes muestran un espíritu competitivo, entregue premios a los equipos ganadores.

La Verdulería

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar la disponibilidad de frutas y vegetales según las estaciones del año.
- Entender los beneficios económicos de comprar frutas y vegetales de la temporada.
- Seleccionar, almacenar y manejar una variedad de frutas y vegetales.
- Distinguir las frutas y los vegetales de buena calidad de los de baja calidad.
- Utilizar la experiencia del personal del departamento de frutas y vegetales de los supermercados.

MATERIALES

- La “Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter”
- El folleto “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” (pág. H – 18)
- Trozos de frutas y vegetales maduros y no maduros
- Trozos de frutas y vegetales de alta y baja calidad
- Platos pequeños y servilletas
- Un cuchillo



PREPARACIÓN

1. Disponga un día, hora y lugar para que un experto en frutas y vegetales (el encargado de un supermercado, el encargado de frutas y vegetales de un supermercado o representante de la industria de frutas y vegetales) asista a la clase. Dígale al experto qué es lo que quieren aprender de la lección.
2. Compre las muestras de productos, o pídale a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen.
3. Fotocopie las secciones de la “Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter” que describen las frutas y los vegetales de los que hablará en la clase.
4. Fotocopie el folleto “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” para todos los participantes y familiarícese con su contenido antes de dar la lección.



INSTRUCCIONES

1. Presente a la clase al especialista en frutas y vegetales. Pida al especialista que describa su trabajo y que hable sobre los recursos que están disponibles para los consumidores para ayudarles a elegir frutas y vegetales en el mercado, como por ejemplo: el personal del departamento de frutas y vegetales, carteles, recetas y otras ayudas.
2. Distribuya las copias de la “Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter” y la “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” entre los participantes.
3. Pida al experto que hable de las temporadas de diferentes frutas y vegetales. Por ejemplo, ¿por qué algunas frutas y vegetales están disponibles todo el año mientras otras sólo en invierno? Consulte el folleto “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” para poder platicar y aclarar conceptos.
4. Pida al especialista que comente las ventajas económicas de comprar frutas y vegetales de temporada y de comprarlos congelados y enlatados cuando los productos frescos están fuera de temporada. Por ejemplo, ¿por qué algunas frutas y vegetales son más caros en ciertas épocas del año? ¿Son las frutas y los vegetales congelados y enlatados tan nutritivos como los productos frescos? ¿Cuándo es la mejor época para elegir diferentes frutas y vegetales? Utilice nuevamente la “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” para el estudio y aclaración de conceptos.
5. Pida al especialista que explique cómo escoger y almacenar frutas y vegetales. Por ejemplo, ¿Cómo elijo un melón? ¿Una papa? ¿Una lechuga? ¿Cómo debo almacenar en mi casa las frutas y los vegetales para mantenerlos frescos? Consulte las copias de la “Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter” para discutir el tema con la clase y ofrecer otros ejemplos.
6. Pida al especialista que hable sobre las características de las frutas y los vegetales maduros y no maduros y que describa cómo se pueden madurar diferentes frutas y vegetales en casa. Invite a los participantes a probar frutas y vegetales maduros y sin madurar.
7. Pida al especialista que hable de las características de las frutas y los vegetales de alta y baja calidad. Permita que los participantes vean ejemplos de ambos tipos.

Consejo

Si el representante del departamento de frutas y vegetales de una tienda de comida no puede hablar a la clase, comuníquese con el nutricionista de un supermercado o con un mayorista local de frutas y vegetales e invítelo a que venga a platicar.

8. Concluya la lección resumiendo de qué medios se pueden valer los consumidores en las tiendas de comida de su localidad (por ejemplo, recetas, sugerencias sobre almacenamiento y selección, personal del departamento de frutas y vegetales). Anime a los participantes a compartir cualquier consejo que conozcan para seleccionar, almacenar y madurar las frutas y los vegetales. También, sugiera al grupo que haga más preguntas al especialista.

Más Ideas

1. Póngase en contacto con una tienda local y organice una visita guiada al lugar y una presentación por parte de un representante del departamento de frutas y vegetales.
2. Si realiza una visita guiada al mercado, aproveche la ocasión para incluir la lección *“Camine 30 Minutos al Día de Manera Segura”*. Haga que la clase camine hasta el mercado y visite el departamento de frutas y vegetales antes de encontrarse con el especialista.
3. Utilice una de las recetas de la lección *“Demostraciones Culinarias y Degustación de Recetas Saludables”* para poner como ejemplo una comida sabrosa, de preparación rápida y divertida, que se pueda hacer con frutas y vegetales de temporada.



Demostración y Muestras de Recetas Saludables

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud relacionados con el consumo de frutas y vegetales de diferentes colores como parte de una dieta saludable.
- Identificar por lo menos tres formas de incorporar las recetas saludables que son rápidas y fáciles de preparar en el plan diario de comidas.
- Preparar una receta saludable que incluya por lo menos $\frac{1}{2}$ taza de frutas o vegetales por porción.
- Reconocer cómo sumar las diferentes cantidades de frutas y vegetales para llegar a las cantidades diarias recomendadas.



MATERIALES

- Ingredientes de la receta
- Electrodomésticos, tales como licuadora, wok eléctrico, sartén eléctrico, horno de microondas y refrigerador
- Recipientes de plástico para almacenaje y tazones para mezclar
- Utensilios de cocina, tales como tenedores, cuchillos, cucharas grandes y tenazas para ensalada
- Ollas y cacerolas
- Cucharas y tazas de medir
- Tazas, tazones, servilletas, y tenedores, cuchillos y cucharas de plástico para degustar las recetas
- Una mesa
- Un mantel desechable, si lo desea
- Un paño de cocina, esponja y detergente para lavar platos
- El folleto “Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos” (pág. H – 1)
- El folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” (pág. H – 3)
- Los folletos Recetas (pág. H - 9 a 17)

- El folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?” (pág. H – 2)
- El cartel “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!” (en inglés y español)

PREPARACIÓN

1. Seleccione una o más recetas saludables de la sección de folletos de información. En el caso de las recetas que requieren horneado, también se puede usar un horno tostador.
2. Compre los ingredientes necesarios, o pida a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen. Adquiera la cantidad de ingredientes necesarios para llevar a cabo la demostración y la degustación.
3. Prepare y mida los ingredientes señalados en las recetas.
4. Coloque los ingredientes en recipientes de plástico, cúbralos con las tapas o con envoltura de plástico y almacénelos a las temperaturas apropiadas.
5. Coloque en orden los electrodomésticos, los recipientes de plástico, los tazones para mezclar, los utensilios de cocina, las ollas y las cacerolas, las tazas y las cucharas de medir y todos los artículos que necesite para la demostración de las recetas.
6. Prepare la mesa de modo que todos los participantes puedan observar fácilmente la demostración.
7. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos” y “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” para cada participante. También fotocopie los folletos “Recetas” y “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.
8. Muestre el cartel en inglés y español “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!”.



INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto *“Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos”*.
2. Repase el contenido del folleto con la clase, y explique que los adultos deben comer entre 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales cada día para mantenerse saludables. También explique que la cantidad de tazas de frutas y vegetales que necesitan depende de su edad, de si es hombre o mujer y su nivel de actividad física. Pida a los participantes que usen el folleto para identificar cuántas tazas de frutas y vegetales necesitan comer cada día.
3. Entregue a cada participante el folleto *“Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”* y repase la información con la clase. Pida a los participantes que compartan sus opiniones.
4. Entregue a cada participante el folleto *“¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”*.
5. Revise con la clase la información que aparece en el cartel *“¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!”* y en la copia de *“¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”* y pida a los participantes que compartan su opinión.
6. Explique que si a lo largo de todo el día se comen diferentes cantidades y tipos de frutas y vegetales, es fácil alcanzar las cantidades diarias recomendadas. Utilizando la mano, demuestre que un puñado equivale a ½ taza de frutas o vegetales y que 2 puñados equivalen a 1 taza de vegetales crudos de hojas verdes.
7. A continuación, demuestre cómo preparar las recetas saludables.
8. Utilice los ingredientes de las recetas para mostrar diferentes porciones de frutas o vegetales.
9. Pida a los participantes que comenten cómo piensan incorporar las recetas en su plan diario de comidas. Compartan ejemplos de desayuno, almuerzo, cena, postre y bocadillos.
10. Sirva los platillos preparados en porciones para degustar, y ofrézcalos a los participantes. Entregue a cada participante una copia de las recetas, y anímelos a que compartan las recetas con sus familiares, amigos y vecinos.

Consejos

- Lamine las recetas para que sean resistentes al agua.
- Pida a un participante que le ayude a preparar la receta durante la demostración.
- Recuerde preparar la comida de una manera segura cuando haga una demostración de comida. Para obtener más información sobre cómo trabajar con los alimentos en forma segura, visite el sitio web www.foodsafety.gov.

11. Revise la información nutricional de las recetas mientras los participantes disfrutan de la degustación.
12. Pida a los participantes que comenten qué les gustó de las recetas.
13. Finalice la lección reforzando la información que aparece en los folletos *“Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”* y *“¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”*.

Más Ideas

Organice una comida donde todos traigan un platillo “pot luck” o un picnic en el que cada participante prepare una receta deliciosa y nutritiva para compartir con los demás.

Pida a los participantes que lleven una receta preferida de familia, y muéstreles cómo incluir por lo menos $\frac{1}{2}$ taza de frutas y vegetales en cada porción de la receta.



Baile para Divertirse y Ejercitarse



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios para la salud del baile como una forma de actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Reconocer que bailar es una manera de hacer actividad física con los amigos y la familia.
- Saber cómo incrementar y disminuir la intensidad cuando se realizan ejercicios aeróbicos.
- Nombrar por lo menos tres formas económicas de mantenerse físicamente activo.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Un equipo de música para discos compactos
- El disco compacto “*Shake It Up!*”
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otras fuentes de agua potable)
- Un reloj
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- El folleto “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*” (pág. H – 31)
- Lápices o plumas



PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un lugar abierto con espacio suficiente y seguro para los participantes.
2. Prepare el equipo de música con el disco compacto “*Shake It Up!*”.
3. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”, “*Planilla de Actividad Física*”, “*Pirámide de Actividad Física*”, “*¡Póngase en Movimiento!*”, “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*”, “*Ejercicios de Estiramiento*” y “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*” para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiara sólo los folletos que son nuevos para el grupo.
4. Repase varias veces el folleto “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*”, y desarrolle una rutina divertida de ejercicios que incorpore movimientos para música de ritmo lento, mediano y rápido.



ACTIVIDAD DE PRECALENTAMIENTO

1. Entregue a cada participante el folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Distribuya entre los participantes el folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” y las plumas o lápices. Pídales que lo llenen.
3. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección “*Baile para Divertirse y Ejercitarse*”. Explique algunos de los beneficios que aporta el baile a la salud. Por ejemplo, mencione que mejora la salud cardiorrespiratoria, la circulación y que tonifica los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo. Explique que bailar es una forma divertida y sencilla de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.

5. Distribuya el folleto “Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio” y repáselo con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de precalentamiento caminando en su sitio y los diferentes movimientos de brazos, piernas y cuerpo de la rutina de baile, a un paso relajado, de 3 a 5 minutos.

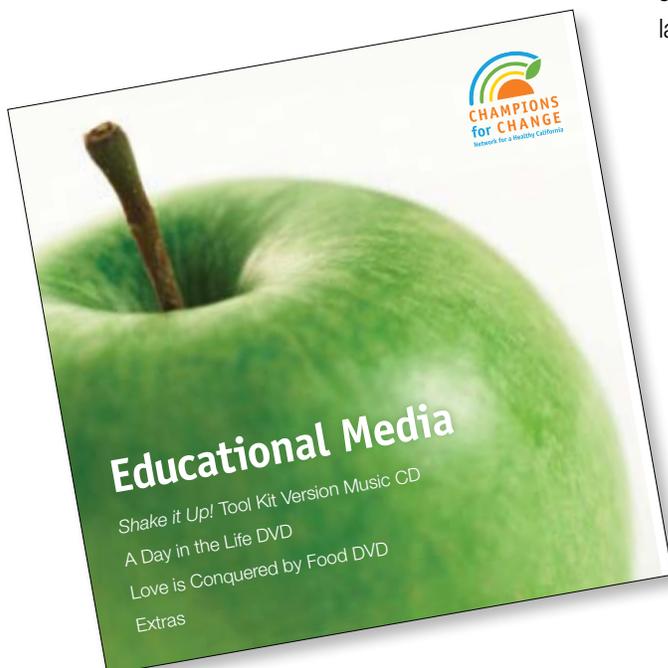
INSTRUCCIONES

1. Distribuya el folleto “Baile para Divertirse y Ejercitarse”, y repase con los participantes los diferentes movimientos de brazos, piernas y cuerpo. Muestre cómo individualizar la intensidad demostrando cómo practicar los movimientos de intensidad moderada a vigorosa. Haga que los participantes lo sigan.
 - **Movimientos grandes/pequeños** — Los movimientos grandes de brazos o piernas requieren más movilidad del cuerpo. **Demuestra:** *Marchar con las rodillas bien altas es más intenso que caminar en lugar.*
 - **Impacto alto/bajo** — Mover los brazos por arriba del corazón o saltar con los dos pies al mismo tiempo son ejemplos de movimientos de alto impacto, mientras que mover los brazos por debajo del corazón o dejar por lo menos un pie en el suelo son ejemplos de movimientos de bajo impacto. **Demuestra:** *Poner los brazos por encima de la cabeza mientras se realiza un movimiento es más intenso que ponerlos en la cintura, y trotar es más intenso que caminar.*



- **Paso rápido/lento** — Moverse rápidamente requiere más trabajo que moverse lentamente. **Demuestra:** *Marchar a un paso rápido y luego lento.*
 - **Intensidad alta/baja** — Caminar a un paso enérgico y mover los brazos al mismo tiempo es más intenso que caminar a un paso lento con los brazos al lado del cuerpo. **Demuestra:** *Caminar a un paso rápido y mover los brazos, y caminar lentamente con los brazos al lado del cuerpo.*
 - **Cambio de dirección** — Caminar hacia delante y hacia atrás es más intenso que caminar en el mismo lugar. **Demuestra:** *Marchar 4 pasos hacia delante, y luego 4 pasos hacia atrás.*
2. Encienda el equipo de música y siga los movimientos que aparecen en el folleto “Baile para Divertirse y Ejercitarse”.
 3. Comience con una serie de movimientos a ritmo lento por 3 a 5 minutos.

4. Gradualmente aumente la intensidad hasta alcanzar un nivel de baile moderado que dure de 5 a 10 minutos. Recuerde a los participantes que deben encontrar su propio ritmo y que utilicen las preguntas para vigilar su esfuerzo del folleto *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”*.
5. Vuelva a un ritmo lento para ir enfriándose gradualmente y manténgalo durante 3 a 5 minutos.
6. Hágales practicar diversos ejercicios de estiramiento lento, según se indica en el folleto *“Ejercicios de Estiramiento”*.
7. Dé a los participantes un tiempo para beber agua y descansar brevemente.
8. Si los participantes tienen ganas de seguir bailando, repita la lección según los pasos 4 a 6, e incorpore las sugerencias de la sección *“Más Ideas”*.
9. Concluya la lección platicando sobre cómo el baile puede ser una forma divertida y fácil de mantener un estilo de vida saludable y de pasarlo bien con la familia y los amigos. Informe a los participantes acerca de las clases de baile y ejercicios de danza que existen en el área. Hable con ellos acerca de la posibilidad de desarrollar sus propias clases de danza, como, por ejemplo, organizar una clase en el centro comunitario, invitar a que todos bailen en la próxima fiesta familiar o reunirse en la casa de un amigo para hacer ejercicios aeróbicos con su música favorita o con un video de ejercicios.
10. Después, distribuya las copias de los folletos *“Planilla de Actividad Física”* y *“Pirámide de Actividad Física”* a los participantes. Anímelos a utilizar la *“Planilla de Actividad Física”* en sus hogares para vigilar su progreso físico. Anime a los participantes a utilizar el folleto *“Pirámide de Actividad Física”* para aprender algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas diarias.



Más Ideas

BAILE ESTILO LIBRE

Pida a los participantes que presenten y enseñen sus bailes favoritos (como salsa, cumbia, rancheras o sus danzas tradicionales favoritas). Como alternativa, invite a un instructor de danza para que dirija una clase y enseñe algunas danzas tradicionales.

MAYOR INTENSIDAD

Haga que los participantes lleven de sus casas dos latas de frutas o de vegetales o compre algunas pesas tobilleras, y demuestre cómo agregando resistencia se puede aumentar la intensidad de un ejercicio aeróbico. Muestre a los participantes cómo pueden usar las latas para practicar flexión de brazos y la elevación de hombros. Combine los movimientos de brazos y la resistencia adicional con los otros movimientos de danza enumerados en el folleto “Bailando para Divertirse y Ejercitarse” para crear una nueva rutina. Recuerde a los participantes que cuando usen pesas es importante mantener la misma amplitud de movimientos.

Consejos

- Valiéndose del folleto “Ejercicios de Estiramiento” a manera de guía, establezca áreas de estiramiento en toda la sala antes de poner en práctica la actividad de precalentamiento. Fije los folletos con cinta adhesiva. Haga que los participantes vayan rotando hacia las áreas de estiramiento.
- Mantenga los movimientos de baile simples y divertidos.
- Ubíquese de frente a sus participantes y asegúrese de que sus pies sigan en forma de espejo los movimientos de los pies de los participantes. Por ejemplo, si los participantes comienzan con su pie derecho, usted debe comenzar con su pie izquierdo.
- Incluya una sección en la que los participantes hagan sus propios movimientos de danza al ritmo de una canción.
- Recuerde a los participantes que deben beber agua antes, durante y después de la actividad.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.

Sea Activo a su Manera

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

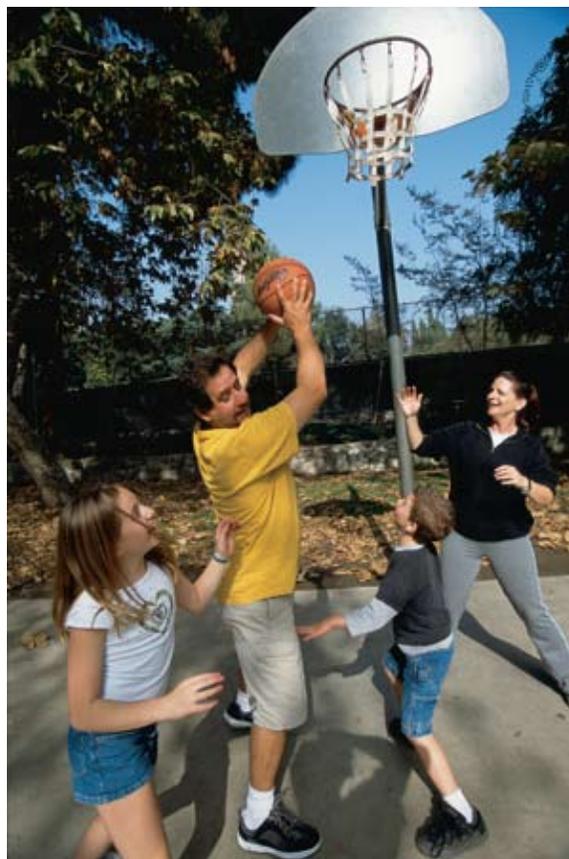
- Mencionar tres beneficios para la salud relacionados con la actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Identificar tres formas de hacer actividad física en la casa y en el trabajo.
- Usar los folletos “*Pirámide de Actividad Física*” y “*Planilla de Actividad Física*” para ayudarles a crear una rutina semanal de actividad física.
- Entender cómo la fórmula Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo (FITT) puede ayudarlos a mejorar su nivel de actividad física.

MATERIALES

- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*” (pág. H – 7)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Manteniéndose en Forma con FITT*” (pág. H – 25)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores

PREPARACIÓN

1. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*”, “*Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*”, “*Manteniéndose en Forma con FITT*”, “*Planilla de Actividad Física*” y la “*Pirámide de Actividad Física*” para cada participante. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiara sólo los folletos que son nuevos para el grupo.



INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto *“Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”* y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Pida a los participantes que describan algunos de los beneficios de la actividad física para la salud. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Distribuya las copias del folleto *“Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud”*, y pida a los participantes que comparen las respuestas enumeradas en el pizarrón o la hoja de papel con la información que aparece en el folleto. Platique con los participantes sobre cómo la actividad física complementa el consumo de frutas y vegetales para mejorar la salud general de una persona. Motive a los participantes para que hagan preguntas y expresen sus opiniones.
3. Hable con los participantes sobre las actividades físicas que les gustan y acerca de la frecuencia con la que deberían practicar ejercicio físico cada día. Pida a los participantes que describan los tipos de actividades físicas que disfrutan de practicar con sus familiares y amigos, en el trabajo y en la casa. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Distribuya las copias del folleto *“Pirámide de Actividad Física”*, y repase la información con la clase. Pida a los participantes que comparen las respuestas enumeradas en el pizarrón o la hoja de papel con la información del folleto. Hable



con los participantes acerca de los diferentes beneficios para la salud relacionados con los ejercicios aeróbicos, de resistencia y de estiramiento. Anime a los participantes para que hagan preguntas y expresen sus opiniones.

4. Usando el folleto *“Pirámide de Actividad Física”*, hable con los participantes acerca de las estrategias que pueden utilizar para aumentar sus niveles de actividad física. Pida a los participantes que comenten cómo pueden hacer para que actividades tales como caminar, bailar o andar en bicicleta sean más rigurosas. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel para que la clase las pueda leer. Distribuya el folleto *“Manteniéndose en Forma con FITT”*, y repase la fórmula de FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo) con la clase. Demuestre a los participantes cómo incrementando la frecuencia, la intensidad o el tiempo de una actividad física pueden modificar sus actividades para que sean más rigurosas, al tiempo que aumentan los beneficios para la salud. Anime a los participantes para que hagan preguntas y expresen sus opiniones.

5. Concluya la lección distribuyendo las copias del folleto *“Planilla de Actividad Física”*, y hábleles a los participantes sobre su utilidad para llevar el control de su progreso. Destaque la importancia de las metas semanales de la planilla, y ofrézcales sugerencias útiles para aumentar su actividad física. Sugíérales que formen un equipo con amigos o familiares para practicar más actividad física. Mencione el hecho de que



el apoyo social puede facilitar muchísimo adoptar un estilo de vida más saludable. Sugiera a los participantes que utilicen los folletos *“Pirámide de Actividad Física”*, *“Manteniéndose en Forma con FITT”* y *“Planilla de Actividad Física”* para crear una rutina semanal de actividad física.

Más Ideas

META DE RITMO CARDÍACO

Haga fotocopias y entregue a los participantes el folleto “*Meta de Ritmo Cardíaco*” (pág. H – 27). Pregúnteles qué han oído o qué saben acerca de la meta de ritmo cardíaco. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase el folleto “*Meta de Ritmo Cardíaco*” con los participantes, y explíqueles que puede utilizarse como una herramienta para controlar sus niveles de esfuerzo cuando practican actividad física. Haga que los participantes calculen su meta de ritmo cardíaco según el paso uno, y refuerce la información con los pasos dos y tres del folleto.

COMPAÑERO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Únase a los participantes que estén interesados en tener un compañero de actividad física para crear un programa para caminar, andar en bicicleta o hacer ejercicios aeróbicos juntos. Cree una hoja de registro donde los participantes puedan anotar sus nombres y números de teléfono, de modo que puedan llamarse si están interesados.

RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Organice una clase de seguimiento una semana después de realizar esta lección, y pida a los participantes que traigan sus folletos de “*Planilla de Actividad Física*”. Pida a los participantes que comenten sus logros durante la semana previa y los pasos que siguieron para cumplir sus metas.

Consejo

Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.



En Camino Hacia una Vida más Saludable



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de caminar como una forma de actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Aplicar los principios de la seguridad en la actividad física.
- Utilizar la caminata como una forma de actividad física en el trabajo y en el hogar.
- Reconocer que caminar es una manera de hacer actividad física con los amigos y la familia.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.
- Mencionar una nueva estrategia para lograr que la familia coma más frutas y vegetales.



MATERIALES

- Un reloj con segundero
- Un teléfono celular o acceso rápido a un teléfono
- Un lugar seguro para caminar, que esté en un parque, una vecindad, una escuela, un centro comercial u otro lugar accesible
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otras fuentes de agua potable)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- Lápices o plumas

Todos a Bordo del Tren de la Actividad Física



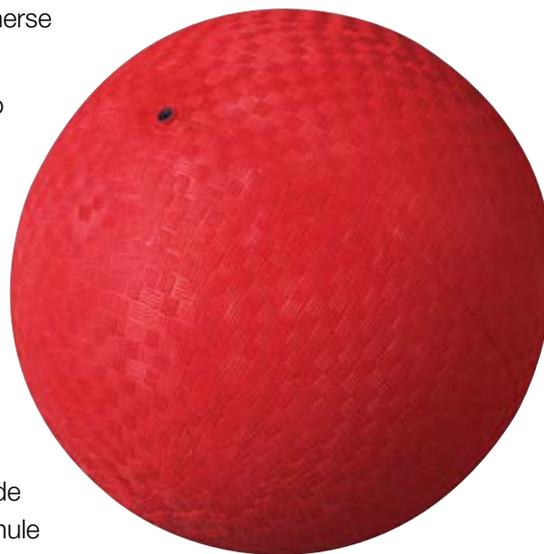
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de la actividad física al jugar juegos interactivos.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Nombrar por lo menos tres formas económicas de mantenerse físicamente activo.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Nombrar tres reglas de la seguridad en el ejercicio.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otra fuente de agua potable)
- Un balón por cada cuatro jugadores; pueden ser balones de baloncesto, fútbol o cualquier clase de balón mediano de hule o plástico
- Un cronómetro
- Un silbato
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- Lápices o plumas





PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un lugar abierto con espacio suficiente y seguro para los participantes.
2. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos *“Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”*, *“Planilla de Actividad Física”*, *“Pirámide de Actividad Física”*, *“¡Póngase en Movimiento!”*, *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”*, y *“Ejercicios de Estiramiento”* para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.

ACTIVIDAD DE PRECALENTAMIENTO

1. Entregue a cada participante el folleto *“Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”* y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Distribuya entre los participantes el folleto *“¡Póngase en Movimiento!”* y las plumas o lápices. Pídales que lo llenen.
3. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel para que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección *“Todos a Bordo del Tren de la Actividad Física”*. Explique que los juegos del tren son una forma divertida y sencilla de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.
5. Distribuya el folleto *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”* y repáselo con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de precalentamiento caminando en su sitio a paso relajado de 3 a 5 minutos.

INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de tres a cuatro jugadores.
2. Pida a cada equipo que se pare en una sola línea para formar un tren. La persona que esté al frente de cada línea es el conductor y recibe un balón.
3. Demuestre a los participantes las siguientes secuencias de pases de balón:

Pista número 1: Pase el balón por encima de la cabeza a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 2: Gire a la derecha y pase el balón a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 3: Gire a la izquierda y pase el balón a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 4: Doble las rodillas y pase el balón entre las piernas a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

4. Haga que cada equipo practique en su lugar cada una de las cuatro secuencias de pase. Diga en voz alta cada paso para avisar a los equipos que cambien de secuencia.
5. Después de que los equipos hayan practicado, diga en voz alta: “¡Todos a bordo!”, y pida a los equipos que caminen en su sitio de 2 a 3 minutos como una forma de precalentamiento. Haga que los equipos aumenten su paso a una caminata tranquila que deben mantener durante todo el juego.

6. Diga en voz alta: “Pista número 1”, y demuestre la primera secuencia de pase. Los equipos deben seguir esta secuencia de pase durante varios ciclos
7. Después de 2 a 3 minutos, diga en voz alta, “Cambio de pistas”, y demuestre la segunda secuencia de pase (por ejemplo, gire a la derecha y pase el balón por detrás) en tanto que los trenes continúan moviéndose. Siga con las cuatro secuencias de pase, haciendo que cada serie se prolongue de 2 a 3 minutos.
8. Después de 10 a 12 minutos de actividad, diga en voz alta, “Estación del tren a la vista”, y pida a los conductores que se queden con los balones y disminuyan la velocidad del tren a paso relajado de 2 a 3 minutos para enfriarse.
9. Entre los juegos, realice una sesión de preguntas y respuestas acerca de los beneficios de la actividad física. Recuerde a los participantes la importancia de la seguridad en el ejercicio y conteste a sus preguntas.



10. Concluya la lección disminuyendo el paso y practicando ejercicios de estiramiento, para lo cual los participantes deberán caminar en el lugar y completar diferentes estiramientos como se describe en el folleto “Ejercicios de Estiramiento”. Pregunte a los participantes cómo podrían usar ésta u otra lección similar con sus amigos y familiares en casa. Después, distribuya las copias de los folletos “Planilla de Actividad Física” y “Pirámide de Actividad Física” a los participantes. Anímelos a utilizar la “Planilla de Actividad Física” en sus hogares para vigilar su progreso físico. Anime a los participantes a utilizar el folleto “Pirámide de Actividad Física” para aprender algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas diarias.

Más Ideas

PASES ALTERNATIVOS

Demuestre a la clase las secuencias de pases alternados. Por ejemplo, el conductor comienza el juego girando a su izquierda y pasando el balón. El jugador siguiente pasa el balón girando a su derecha. Este modelo alterno continúa hasta que el último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el nuevo conductor. Otra opción es alternar el pase del balón sobre la cabeza y con el pase del balón entre las piernas.

MÁS MOVIMIENTO

En vez de caminar en su sitio, pida a la clase que camine hacia delante mientras pasa el balón en las varias secuencias.

Consejos

- Valiéndose del folleto “Ejercicios de Estiramiento”, establezca áreas de estiramiento en toda la sala antes de poner en práctica la actividad de precalentamiento. Fije los folletos con cinta adhesiva. Haga que los participantes vayan rotando hacia las áreas de estiramiento.
- Los supermercados y almacenes al menudeo venden balones de goma baratos y coloridos en las secciones de juguetes o de artículos deportivos.
- Si no consigue balones, las bolsas rellenas de bolitas de plástico (conocidas como *bean bags*) o los Frisbees (discos voladores) son sustitutos adecuados.
- Pregunte a los participantes qué variaciones harían al juego del tren.
- Ponga el disco compacto “Shake It Up!” para agregar música al juego del tren.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.

META DE RITMO CARDÍACO

Entre juegos, pida a los participantes que tomen su pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con el folleto “Meta de Ritmo Cardíaco” para medir sus niveles de esfuerzo.



3. Luego, pídeles que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad. Las personas encargadas de tomar notas deben apuntar los obstáculos identificados por su grupo.
4. Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

Ejemplos de obstáculos:

- Hay demasiados restaurantes de comida rápida en mi comunidad.
- Hay escasez de frutas y vegetales de calidad en el mercado de mi vecindario.
- Hay escasez de frutas y vegetales donde trabajo.

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos.

Ejemplos de soluciones:

- Hablar en favor de que los restaurantes de comida rápida sirvan más frutas y vegetales.
- Insistir en que los mercados de mi vecindario vendan frutas y vegetales de calidad.
- Solicitar a mi empleador que surta de frutas y vegetales las máquinas autoexpendedoras y la cafetería de mi trabajo.



Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

5. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos que interfieren con la actividad física. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad.

Ejemplos de obstáculos:

- Mi vecindario no es seguro para caminar.
- Mi comunidad no tiene carriles para bicicletas.
- Los lugares para caminar en los parques de mi comunidad están en malas condiciones.

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos.

Ejemplos de soluciones:

- Trabajar con las autoridades locales para que creen zonas seguras para caminar.
- Trabajar con el Departamento de Transporte para construir carriles para bicicletas.
- Trabajar con el Departamento de Parques y Recreación para que restauren los lugares para caminar.

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

Consejos

- Dependiendo de la duración de la clase, usted puede enseñar en una clase la parte de la lección correspondiente a los obstáculos y soluciones para el consumo de frutas y vegetales, y en otra clase la parte de los obstáculos y soluciones para la actividad física.
- Invite a la clase a un profesional en desarrollo comunitario para que ofrezca sugerencias a los participantes acerca de cómo hacer cambios positivos en sus comunidades para aumentar el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física.
- Utilice la sección “Más Ideas” para crear un minicurso acerca del liderazgo social en la comunidad.

6. Entregue a cada participante el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física En Nuestra Comunidad”.

Describa cada paso a los participantes, y déles tiempo para que comenten con sus grupos respectivos cómo aplicarían los pasos para encontrar una solución para el mayor consumo de frutas y vegetales y otra para aumentar la actividad física. Pida a los portavoces de cada grupo que describan cómo sus grupos aplicaron los pasos para encontrar las soluciones.

7. Motive a los participantes para que después de la clase continúen trabajando en las soluciones para el mayor consumo de frutas y vegetales y más actividad física con sus grupos, amigos, familiares y vecinos.

Nota: Para obtener óptimos resultados con esta lección, es altamente recomendable que usted implemente la sección “Más Ideas” con los participantes en las clases que siguen.

Más Ideas

EVALUACIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES, Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

Planifique otra clase con el mismo grupo, y realice con los participantes una evaluación comunitaria para determinar qué está disponible en sus comunidades y qué falta en relación con el acceso a frutas y vegetales de calidad y las oportunidades de actividad física. Fotocopie los folletos “Evaluación Comunitaria de Frutas y Vegetales” (pág. H - 22) y “Evaluación Comunitaria de la Actividad Física” (p. H - 23). Divida a la clase en dos equipos, y haga que uno de ellos se enfoque en la disponibilidad de frutas y vegetales de calidad y que el otro equipo se centre en las oportunidades para la actividad física. Entregue a los equipos correspondientes los folletos “Evaluación Comunitaria de Frutas y Vegetales” y “Evaluación Comunitaria de la Actividad Física”. Trabaje con cada equipo para completar las evaluaciones. Después de concluir las evaluaciones, dé otra clase para comentar los resultados, y pida a los participantes que utilicen el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad” para desarrollar un plan de acción con el fin de mejorar el acceso a frutas y vegetales y tener mayores oportunidades de actividad física.

EVALUACIÓN DE LAS ÁREAS PARA CAMINAR EN LA COMUNIDAD

Planifique otra clase con el mismo grupo y lleve a cabo con los participantes una evaluación de las áreas para caminar en sus comunidades. Fotocopie el folleto “Evaluación de las Áreas para Caminar” (pág. H - 24) y distribúyalo entre los participantes. Después de concluir las evaluaciones, realice una clase de seguimiento para comentar los resultados, y pida a los participantes que utilicen el folleto “Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad” para desarrollar un plan de acción y mejorar las condiciones para caminar en su comunidad.

