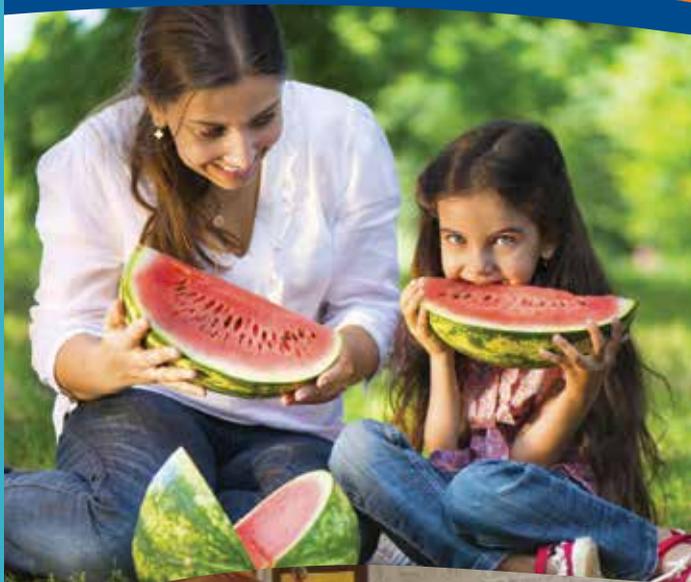


Guía de vida sana para las familias



CATCH Healthy Habits



¿Qué hace que usted y su familia no puedan llevar un estilo de vida más sano?

¿No darle tiempo? ¿La comida? ¿Lo aburrido que es hacer ejercicio?
¿El costo?

La mayoría está de acuerdo con los beneficios de una vida sana, pero estas inquietudes evitan que muchos de nosotros demos el siguiente paso. La buena noticia es que adoptar un estilo de vida más sano con respecto a comer bien y mantenerse activo físicamente puede ser fácil, divertido y económico.

En esta guía encontrará consejos prácticos y recomendaciones que harán que la vida sana no solo sea fácil de entender sino también fácil de seguir para toda la familia. Toda la información que se proporciona se basa en investigaciones científicas y buenas prácticas comprobadas, incluyendo el programa Hábitos saludables CATCH de OASIS (www.catchhealthyhabits.org), un programa nacional basado en pruebas que une a los niños con los adultos solidarios, mayores de 50 años, para adoptar hábitos de salud que duren toda la vida.

¡A movernos!

La actividad física puede ser intimidante, pero queremos mostrarle que puede ser fácil y divertida. Es algo que puede hacer a su propio paso y los beneficios durarán mucho después de terminar sus actividades. ¡Vamos a empezar a movernos!

¿POR QUÉ vamos a movernos?

Desde principios de la década de 1970 se ha registrado un drástico aumento de niños con sobrepeso y obesidad en los Estados Unidos. El porcentaje de niños con obesidad o sobrepeso entre las edades de 2 a 11 años se ha duplicado y el porcentaje de adolescentes de 12 a 19 años con obesidad o sobrepeso se ha triplicado. Los niños con obesidad o sobrepeso tienen más problemas de salud y un riesgo mayor de desarrollar enfermedades crónicas tales como diabetes y enfermedades cardíacas. Si a estas tendencias se agrega el acceso mayor al entretenimiento digital que requiere muy poca o ninguna actividad física, es clara la necesidad de mantenerse activos físicamente.

Estos son solo algunos de los beneficios de la actividad física:

- Mejora la salud general: las personas que hacen ejercicio con regularidad se enferman con menos frecuencia
- Reduce el estrés y la tensión

- Aumenta la concentración: un beneficio que aplica en el hogar Y en la escuela
- Aumenta la fortaleza y la resistencia
- Mejora el sueño
- Fortalece su corazón

Esperamos que así como nosotros lo alentamos a ponerse en forma, ¡ustedes se animen unos a otros!

¿CÓMO podemos ponernos en forma?

¡La meta es hacer que mantenerse activos sea conveniente y divertido! En esta guía se incluyen algunas actividades físicas simples y divertidas para ayudarlo.

Tipo de actividad

Recomendamos concentrarse en lo que llamamos Actividades para IR ADELANTE. Estas son actividades físicas que:

- Usted hace por más de unos breves minutos
- Aceleran el ritmo de su corazón

- Lo hacen respirar más fuerte

También fomentamos la variedad. Esto mantendrá su actividad física interesante y divertida. Los tres tipos principales de actividad física son:

- Actividades aeróbicas (como caminar y correr)
- Actividades para fortalecer los músculos (como las lagartijas)
- Actividades para fortalecer los huesos (como saltar la cuerda o correr)

¡Combínelas y diviértase!

Duración de la actividad

Los CDC recomiendan que los adultos hagan 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana y que los niños hagan 60 minutos de actividades físicas de moderadas a vigorosas todos los días. Puede dividir el tiempo total durante el día, siempre y cuando esté activo por lo menos 10 minutos cada vez.



¿DÓNDE podemos ponernos en forma?

La actividad física no se limita al aire libre cuando el clima es agradable. Todos los días, usted está rodeado de oportunidades para moverse: en interiores o exteriores, por la mañana, por la tarde, por la noche y a todas horas. ¡Sea original!

Aquí tiene algunas sugerencias fáciles y divertidas que lo ayudarán a empezar a pensar en DÓNDE puede moverse.

Al aire libre

- Vayan de paseo a algún sitio donde deban caminar, como el zoológico, un museo o el parque
- Salgan de excursión para observar la naturaleza en un parque o bosque cercano
- Salgan a una búsqueda de tesoros que requiera caminar por el vecindario
- Saquen a pasear o a trotar a su perro o al perro de un vecino
- Anden en bicicleta o patineta o vayan a patinar juntos
- Hagan que el trabajo en el patio o la jardinería sea un proyecto familiar
- Practiquen juntos algún deporte como ping-pong, baloncesto, béisbol o tenis
- Vayan a nadar a una piscina cercana
- Lancen pelotas o el Frisbee
- Visiten el parque de juegos
- Jueguen a la rayuela en un parque de juegos o hagan una con gis
- Jueguen a las escondidas o a alcanzar y tocar



En interiores

- Bailar
- Yoga
- Hacer abdominales
- Subir escaleras
- Estirar
- Saltar la cuerda
- Barrer el piso
- Levantar pesas pequeñas
- Hacer rutinas de ejercicios aeróbicos

CONSEJOS y TRUCOS para empezar a moverse

Aquí tiene algunos de los mejores consejos y trucos para ayudarlo a incorporar actividades para IR ADELANTE en su rutina diaria y semanal.

Propóngaselo

- Haga una lista de los beneficios que espera obtener al hacer las actividades para IR ADELANTE como familia y colóquela donde todos puedan verla
- Escriba una lista de los pretextos que puede poner su familia para no hacer las actividades para IR ADELANTE y las formas en las que puede superarlos
- Al principio de cada semana, escriba las fechas y horas en las que hará las actividades para IR ADELANTE, qué hará y quién las hará con usted

Conozca la intensidad de su ejercicio

Para calcular qué tan activo está físicamente:

- Asigne un número de 0 a 10, donde 0 es nada de esfuerzo y 10 es el esfuerzo máximo o
- Calcule su ritmo cardíaco

Intensidad vigorosa

- Entre 7 y 8 en la escala
- Ritmo cardíaco de más de 170 latidos por minuto
- Respirar mucho más rápido de lo normal

Meta

Intensidad moderada

- Entre 5 y 6 en la escala
- Ritmo cardíaco entre 120 y 150 latidos por minuto
- Respirar un poco más rápido de lo normal

Meta

Intensidad baja

- Entre 0 y 4 en la escala
- Ritmo cardíaco de menos de 120 latidos por minuto

- Participen como familia en las actividades para IR ADELANTE. Es más fácil mantener una rutina cuando hay otras personas participando con usted y apoyándolo.

Sea creativo

Puede ser difícil encontrar tiempo durante el día para hacer ejercicios o mantenerse activo, pero recuerde que las tareas o quehaceres simples cuentan como actividades físicas. Estas son algunas otras

formas creativas en las que puede agregar ejercicios durante el día:

- Barra la casa o junte las hojas del jardín
- Haga ejercicios aeróbicos o abdominales mientras mira televisión
- Suba por las escaleras en vez de usar el elevador o las escaleras eléctricas
- Vaya a pie o en bicicleta a la escuela o el trabajo
- Forme un grupo para caminar en su trabajo o escuela y programe las caminatas antes o después del trabajo o la escuela o durante el almuerzo



Conozca sus límites

Cuando participe en actividades para IR ADELANTE, su cuerpo comenzará a responder en forma natural.

Estas respuestas son cosas naturales, normales y saludables que experimenta mientras hace las actividades para IR ADELANTE.

Transpiración:

Puede empezar a sudar porque esto ayuda a que su cuerpo se enfríe



Respirar más fuerte: Su cuerpo necesita más oxígeno para todos los músculos que está usando.

Cara caliente: Su cara se siente caliente porque la actividad aumenta la temperatura de su cuerpo

Latidos acelerados: Su corazón está bombeando más sangre a todos los músculos que está usando



Hay algunas respuestas a las que debe estar atento y que son señales de que está esforzando demasiado el cuerpo. Estas incluyen:

Falta de aliento o dificultad para recuperar el aliento

Sentirse mareado, con náuseas o desmayarse



Músculos o articulaciones adoloridas después de 24 a 72 horas de haber estado activo

No sentirse totalmente recuperado después de 30 minutos de descanso



Es importante esforzarse físicamente, pero a su propio paso. Preste atención a la forma en que su cuerpo responde; eso lo ayudará a evitar lesiones y hacer que su ejercicio sea saludable Y seguro.

Juegos divertidos que toda la familia puede disfrutar

Ponga a bombear su corazón con estos divertidos juegos de grupo del programa de Hábitos saludables CATCH de OASIS

Cola del dragón

Utensilios: 1 bufanda, pañuelo o pedazo de tela por persona.

Destrezas que se enfatizan: Correr, esquivar.

Cómo jugar:

- 1.) Los jugadores se dispersan en un área de actividad, aproximadamente de 50 x 50 pies.
- 2.) Cada persona tiene una bufanda o pedazo de tela.
- 3.) Los jugadores se convierten en dragones colocando una parte de su cola (bufanda) en la parte trasera de sus pantalones. Las camisas deben estar metidas en el pantalón.
- 4.) A la señal, los dragones saltan por toda el área de la actividad intentando jalar las colas de los demás dragones.
- 5.) Los dragones no pueden
 - Agarrar sus propias colas
 - Caerse o sentarse sobre sus colas
 - Tener contacto con otros mientras jalen sus colas o evitan que jalen las suyas
 - Jalar colas si perdieron la suya

6.) Los jugadores que jalen una cola tienen que decir "¡(Nombre), tengo tu cola!" y luego colocarla en el piso.

7.) Los dragones que pierden sus colas deben primero recoger sus colas y dar 5 saltos de tijera fuera del área de la actividad antes de regresar al juego.

Consejos: Por seguridad, continúe jugando más despacio hasta que todos puedan moverse sin tropezar unos con otros

Variaciones: Cambie la tarea para volver al juego a los dragones que han perdido sus colas, como por ejemplo, saltar la cuerda, botar una pelota, hacer lagartijas o abdominales

Pásala

Utensilios: De 6 a 10 artículos para pasar (bolsitas de frijoles, discos voladores, pelotas de tenis, bufandas) en una pista de $\frac{1}{8}$ de milla.

Destrezas que se enfatizan: Trotar (jogging).

Cómo jugar:

- 1.) Marque con objetos la línea de salida y la meta.
- 2.) Divida a los participantes en grupos de 4 a 5 personas.



- 3.) Pida que cada grupo forme una fila en la línea de salida.
- 4.) La última persona de cada grupo/fila tiene un objeto que pasar.
- 5.) Cuando alguien dice "¡Ya!", cada grupo comienza a caminar o trotar hacia adelante y la última persona en la fila que tiene el objeto se mueve al frente de la fila.
- 6.) El objeto se pasa hacia atrás en la fila hasta que llega a la última persona. Esta persona pasa al frente y el proceso continúa hasta que un grupo llega a la meta.

CONSEJO: Anime a los grupos que estén cansados de trotar a caminar rápido hasta que puedan volver a correr

Consejos:

- Pida que cada grupo practique a "pasarla" estando quietos
- Progrese a "pasarla" caminando y luego corriendo
- Cuando todos comiencen a trotar lento y pasar, enfatice que el líder tiene que ir lento para mantener la fila junta ("moverse como un tren")
- Para los niños más pequeños, jueguen con una fila

Variaciones:

- Cambie el movimiento a dar saltos, galopar o cualquier otro estilo de moverse hacia adelante
- Pida que cada grupo pase 2 objetos, uno en cada mano



Las traes

Utensilios: 1 aro de plástico por grupo de 3 personas (o gis para dibujar círculos en el pavimento), 8 a 10 cuerdas para saltar, 2 a 3 bufandas o pañuelos para aguantar.

Destrezas que se enfatizan: Esquivar, marcar, control corporal.

Organización:

- 1.) Los jugadores y los aros se dispersan en un área de actividad designada, aproximadamente 50 x 50 pies.
- 2.) Las cuerdas para saltar se colocan fuera del área de la actividad.

Cómo jugar:

- 1.) Designe a 3 jugadores para "traerlas" y dele a cada uno una bufanda o pañuelo para aguantar.
- 2.) A la señal, los demás jugadores saltan por toda el área de la actividad para esquivar a los jugadores que "las traen".
- 3.) Los jugadores tocados tienen que saltar la cuerda 10 veces antes de volver a la actividad.
- 4.) Los jugadores tienen que pararse dentro de un aro de plástico o de un círculo dibujado en el piso para evitar que los toquen. Sin embargo, solo 1 persona a la vez puede estar dentro de un aro o de un círculo.
- 5.) Un jugador puede entrar en un aro o en un círculo que ya está ocupado parándose dentro del aro o círculo y diciendo a la persona que está ahí "¡Tú la traes!".
- 6.) Al oír "Tú la traes", la persona que estaba allí tiene que abandonar inmediatamente el aro/círculo; él/ella tiene la opción de moverse a otro aro/círculo o moverse alrededor del área de la actividad. Un jugador no puede volver al mismo aro/círculo que ocupaba antes.

Consejos:

- Por seguridad, continúe jugando más despacio hasta que todos puedan moverse sin tropezarse unos con otros

- Aumente la distancia entre los aros/ círculos para fomentar más actividad
- Use menos aros/círculos para que sea más fácil marcar, más para que sea más difícil marcar

Variaciones:

- Usen distintos movimientos al perseguirse
- Cambie la tarea para volver a entrar, como por ejemplo, botar una pelota, hacer saltos de tijera, lagartijas o abdominales
- Haga que "los que la traen" y los jugadores boten una pelota de baloncesto

Lanzar a distancia

Utensilios: 1 objeto suave (pelota, bolsita de frijoles, calcetín enrollado) por jugador.

Destrezas que se enfatizan: Lanzar, diversos movimientos corporales o aeróbicos.

Cómo jugar:

- 1.) Los jugadores se alinean en un área de actividad (aproximadamente de 50 x 50 pies).
- 2.) A la señal, cada jugador lanza su objeto (pelota, bolsita de frijoles, calcetín enrollado) tan lejos como pueda hacia la meta.
- 3.) Diga un movimiento corporal, como por ejemplo caminar a paso rápido, trotar o saltar. Los jugadores luego recuperan el objeto lanzado y regresan al punto de partida haciendo ese movimiento. Comience con velocidades más lentas para calentar, y luego deje que los jugadores elijan su paso.

Consejos:

- Por seguridad, todos los jugadores deben lanzar y recuperar sus objetos al mismo tiempo

Esfuércese gradualmente

Una vez que se sienta cómodo con su nivel de actividad física, recomendamos que se esfuerce gradualmente. Esto lo ayudará con su fortaleza, resistencia y salud física general. Puede esforzarse aumentando los niveles en tres áreas.

Frecuencia:
Aumentar con qué frecuencia



usted está activo; el objetivo es estar activo por lo menos 3 días a la semana, hasta lograr 5 días a la semana.



Intensidad:
Qué tan fuerte está trabajando su cuerpo cuando está activo; el objetivo es realizar actividades físicas de moderadas a vigorosas.

Tiempo:
Cuánto tiempo pasa realizando la actividad en un momento dado, a lo largo del día o durante la semana.



- Los jugadores no deben preocuparse de qué objeto recuperan

Variaciones:

- Repita la actividad, pero pida a los jugadores que lancen con su mano no dominante
- Designe el tipo de lanzamiento, como por ejemplo por encima del hombro o por debajo del hombro
- Coloque marcadores de distancia para que los jugadores traten de esforzarse y lanzar su objeto más lejos

"Simón dice" sin eliminación

Destrezas que se enfatizan: Diversos movimientos aeróbicos, caminar, saltar, saltos de tijera, coordinación.

Organización:

- 1.) Divida a los jugadores en 2 o 4 grupos.
- 2.) Asigne un líder a cada grupo.
- 3.) Distribuya los grupos alrededor del salón o espacio de actividad.
- 4.) Designe un movimiento corporal o aeróbico que se usará al cambiar a un grupo nuevo.

Cómo jugar:

- 1.) Cada líder realiza varios ejercicios o movimientos corporales o aeróbicos, como hacer saltos de tijera o estiramientos y decir "Simón dice" para indicar a otros jugadores en su grupo que imiten el mismo movimiento.
- 2.) Si el líder no dice "Simón dice" antes de mencionar el movimiento corporal



- o aeróbico y algún jugador imita ese movimiento, él o ella se va a otro grupo.
- 3.) Después de un tiempo designado, rote a los líderes y cambie los movimientos corporales o aeróbicos.

Sugerencia: Ponga a prueba a los jugadores para que usen movimientos que (a) involucren todo el cuerpo y (b) requieran un mínimo de desplazamiento.

Movimientos sugeridos

- Caminar, trotar o marchar en su lugar
- Bailar en el lugar
- Saltar hacia el frente, hacia atrás, a la derecha o a la izquierda
- Saltar sobre un pie
- Levantarse y sentarse
- Hacer saltos de tijera
- Hacer círculos pequeños y/o grandes con los brazos
- Bailar el twist
- Marchar en su lugar, golpeando las manos en las rodillas

Muéstrame quién eres

Utensilios: 1 objeto suave (pelota, bolsita de frijoles, calcetín enrollado) o pedazo de papel arrugado por jugador.

Destrezas que se enfatizan: Lanzar, atrapar.

Organización:

- 1.) Prepare un área de actividad cuadrada o rectangular con una línea en el centro.
- 2.) Divida el grupo en dos equipos.

- 3.) Cada equipo se extiende en su lado del área de la actividad y se para de frente a la línea del centro.

Cómo jugar:

- 1.) A la señal, los jugadores lanzan sus objetos suaves al lado de la línea del otro equipo.
- 2.) Los objetos se pueden recoger del piso y lanzar todas las veces que lo desee.
- 3.) Ante de lanzar un calcetín, el jugador tiene que realizar una actividad aeróbica, como por ejemplo, 2 lagartijas o 4 abdominales con las rodillas dobladas.
- 5.) El juego continúa por un límite de tiempo específico. Cuando se termina el tiempo, el equipo con menos calcetines en su lado gana un punto.

Consejos:

- Asegúrese de que el área esté libre de aparatos y/u obstáculos antes de lanzar los objetos suaves
- El objetivo es tener los menos objetos suaves posibles en el lado de su equipo al terminar el tiempo
- El objetivo no es lanzar los calcetines directamente a los miembros del equipo oponente

Variaciones:

- Aumente la cantidad o variedad de actividades aeróbicas
- Pida a los jugadores que realicen la actividad aeróbica con un compañero

¡Alimentos sanos que son buenos para usted!

Una dieta nutritiva es una parte importante de un estilo de vida saludable. Los alimentos que usted come proporcionan el combustible que su cuerpo necesita para crecer y funcionar de forma adecuada. Como en su estómago solo cabe cierta cantidad de comida cada día, es importante llenarlo con una variedad de alimentos sanos. Ninguna comida es mala para usted. El objetivo es comer alimentos más saludables con más frecuencia y los que contienen mucha sal, azúcar u otras formas de grasa poco saludables con menos frecuencia.

IR ADELANTE, DESPACIO y ALTO

IR ADELANTE, DESPACIO y ALTO es una forma simple y efectiva de ayudar a su familia a elegir alimentos y bebidas más saludables. Como parte del enfoque CATCH, incluyendo el programa de Hábitos saludables CATCH de OASIS, el objetivo es comer más alimentos para IR ADELANTE (siempre) que alimentos ALTO (algunas veces).



Los alimentos ALTO contienen cantidades significativas de sal, azúcar o grasas no saludables y, con frecuencia, están demasiado procesados. Los alimentos ALTO deben comerse con menos frecuencia. Se consideran "alimentos de vez en cuando".

Los alimentos DESPACIO pueden estar ligeramente procesados y pueden contener pequeñas cantidades de sal, tipos de grasa no saludable o azúcar. La mayoría de los ingredientes son nutritivos. Los alimentos DESPACIO deben comerse menos que los alimentos para IR ADELANTE, pero con más frecuencia que los alimentos ALTO.

Los alimentos para IR ADELANTE son los granos enteros, frutas y verduras sin procesar, los que contienen menos grasa, no contienen azúcar y se pueden comer todos los días. Se consideran "alimentos para comer siempre".

Cómo identificar las comidas para IR ADELANTE, DESPACIO y ALTO

La forma más fácil de identificar una comida para IR ADELANTE, DESPACIO y ALTO es leer su etiqueta. Todos los alimentos en paquetes tienen etiquetas que dicen qué hay en ese alimento y qué tan nutritivo es. A continuación están las cantidades diarias recomendadas de ciertos componentes de los alimentos.

Cantidades diarias recomendadas

Grasa

- Por porción: menos de 3 gramos y no más del 5% del aporte diario
- Cantidad diaria: 40 a 80 gramos para los niños y 44 a 77 gramos para los adultos

Sal

- Por porción: 140 mg o menos
- Cantidad diaria: 1,200 a 2,400 mg o menos para los niños y 1,500-2,300 mg o menos para los adultos

Fibra

- Por porción: 3 a 5 gramos. Puede ser más.
- Cantidad diaria: 25 gramos. Puede ser más.

Proteína

- Cantidad diaria: 20 a 35 gramos para los niños y 50 para los adultos

Azúcar

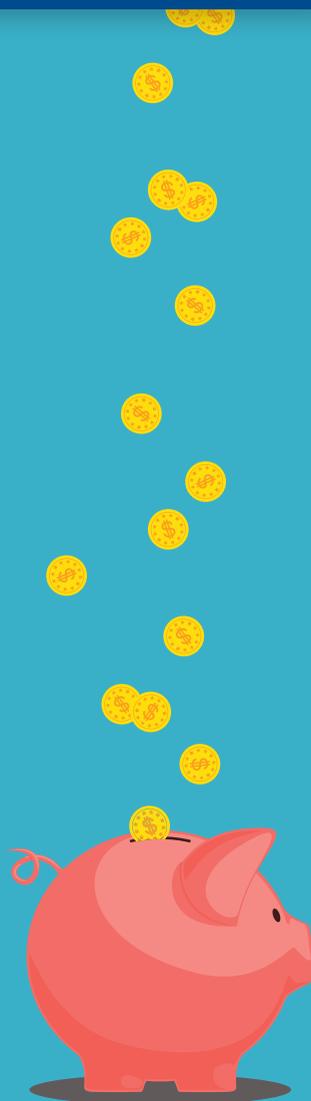
- Cantidad diaria: menos de 20 gramos para los niños y 24 a 36 gramos para los adultos

Datos nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza (228 g)	
Porciones por envase 2	
Cantidad por porción	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
% Aporte diario*	
Grasas totales 12 g	18%
Grasas saturadas 3 g	15%
Grasas <i>trans</i> 3 g	
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 470 mg	20%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra alimentaria 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A 4%	
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
*El porcentaje de aporte diario se basa en una dieta de 2,000 calorías. Su aporte diario puede ser mayor o menor, dependiendo de sus necesidades calóricas.	
	Calorías 2,000 2,500
Grasas totales	Menos de 65 g 80 g
Grasas saturadas	Menos de 20 g 25 g
Colesterol	Menos de 300 mg 300 mg
Sodio	Menos de 2,400 mg 2,400 mg
Carbohidratos totales	300 g 375 g
Fibra alimentaria	25 g 30 g

- 1 **Comience aquí**
- 2 **Limite estos nutrientes**
- 3 **Obtenga suficiente de estos nutrientes**
- 4 **Guía rápida del % del aporte diario**
 - 5% o menos es bajo
 - 20% o más es alto

Consejos para comer sano dentro del presupuesto

- 1** Beba agua en abundancia e invierta en un filtro de agua si es necesario
- 2** Compre frutas y verduras congelados porque estos retienen los nutrientes más que las versiones enlatadas
- 3** Prepare sus propios refrigerios para cuando salga de casa, de manera que no se vea tentado a comprar comida
- 4** Compre alimentos integrales densos en calorías – papas, arroz, avena, granos, leche entera
- 5** Cocine las comidas de la semana y congélelas en envases pequeños de manera que tenga sus comidas listas para la cena y para llevarse para el almuerzo
- 6** Coma fuera con menos frecuencia y prepare sus propias comidas



Frutas y verduras:



Todas las frutas y verduras son alimentos para IR ADELANTE.

son en su mayoría bajas en calorías y contienen grasas saludables, de manera que puede comer todas las porciones que quiera. Además, tienen los siguientes beneficios para la salud:

- Son buenas fuentes de fibra, que ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer y puede ayudar a reducir el colesterol en la sangre.
- Tienen muchas vitaminas, que combaten las enfermedades e impulsan su sistema inmunológico.
- Las frutas mantienen sus ojos, piel y cabello saludables y ayudan a curar cortadas y moretones

Recuerde: Agregar sal, azúcar o grasas no saludables a las frutas y verduras las convierten de alimentos para IR ADELANTE en alimentos ALTO.

Aderezo clásico de vinagreta

Rinde 1 porción

Ingredientes

- 1 cdt. de mostaza de Dijon
- 1 cdt. de miel
- 1 cdt. de ajo fresco picado
- 3 cdas. de vinagre
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 bolsa (10 onzas) de ensalada de hojas verdes
- Sal Kosher y pimienta negra molida fresca (al gusto)
- 1 bolsa (10 onzas) de espinaca (opcional)

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, bata la mostaza, la miel, el ajo, el vinagre, 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta. Mientras bate, agregue lentamente el aceite de oliva hasta que se emulsifique la vinagreta.

2. Coloque la ensalada de hojas verdes en un tazón mediano y agregue suficiente aderezo para humedecerla. Esparza un poco más de sal y pimienta si lo desea y sirva de inmediato.

Variaciones

- Pruebe diferentes tipos de vinagre
- Pruebe diferentes tipos de aceite
- Sustituya el ajo fresco con 1/4 cucharadita de polvo de ajo seco

Información nutricional

Calorías: 182; Proteínas: 2 g; Carbohidratos: 4 g; Fibra: 2 g; Azúcares: 1 g; Grasas totales: 18 g; Grasas saturadas: 3 g; Colesterol: 0 mg; Sodio: 60 mg



Bajo en sodio



Alto en fibra



Bajo en grasa

www.catchhealthyhabits.org

17

Postre helado de yogur



Ingredientes

- 1 taza de frutas silvestres frescas, lavadas y cortadas si es necesario
- Fresas
- Arándanos azules
- Frambuesas
- Sus moras silvestres favoritas
- Yogur bajo en grasa y con sabor (preferiblemente endulzado con jugo de fruta)
- Canela (opcional)

Instrucciones

1. Lave y corte las frutas silvestres.

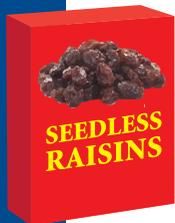
2. Vierta el yogur en una taza, preferiblemente de vidrio o plástico transparente (para que se vean las capas del postre helado).
3. Coloque las frutas silvestres encima del yogur.
4. Coloque varias capas de yogur y frutas hasta la altura deseada.
5. Espolvoree canela sobre el yogur (opcional).

Información nutricional

Calorías: 258; Proteínas: 9 g; Carbohidratos: 54 g; Fibra: 4 g; Azúcares: 47 g; Grasas totales: 2 g; Grasas saturadas: 1 g; Colesterol: 7 mg; Calcio: 267 mg; Potasio: 445 mg; Sodio: 100 mg



Consejos para comer más frutas y verduras



Tenga siempre un tazón de fruta o cajitas de pasas sobre el mostrador de la cocina o la mesa

Aumente el tamaño de las porciones cuando sirva frutas y verduras y sazónelas con hierbas, especias y/o limón



Pruebe una fruta o verdura que no haya probado antes

Agregue su fruta favorita al cereal



Cuando coma fuera, pida verduras o ensalada como guarnición adicional en lugar de frituras

Coma una variedad de frutas y verduras todos los días



Lleve una porción de fruta o verduras cortadas a la escuela o el trabajo para comer en el almuerzo o como refrigerio



Bajo en sodio



Alto en fibra



Bajo en grasa

www.catchhealthyhabits.org

Fibra

La fibra es esencial para una dieta saludable. Ayuda a mantener su sistema digestivo sano y disminuye el riesgo de enfermedades, incluyendo las del colon. La fibra se encuentra en los alimentos vegetales, incluyendo las frutas, las verduras y los granos enteros. Mientras más se parece un alimento a su forma original cuando crecía en un árbol o en la tierra, más fibra contiene. La fibra nunca se encuentra en alimentos de origen animal, incluyendo los productos lácteos.



Hormigas sobre el tronco



Rinde 2 porciones o más

Ingredientes

- Queso crema sin grasa y sin sabor
- Apio (tallos de 8" a 10" o de 20 cm a 25 cm)
- 1 cda. de pasas u otra fruta seca sin endulzar, como arándanos secos

Instrucciones

1. Lave y limpie el apio.
2. Corte el apio en 2 pedazos.
3. Unte el queso crema a todos los pedazos de apio.

4. Presione 1 cucharada de pasas en el queso crema formando una línea a lo largo del apio.

Información nutricional

Calorías: 49; Proteínas: 3 g; Carbohidratos: 9 g; Fibra: 1 g; Azúcares: 7 g; Grasas totales: 0 g; Grasas saturadas: 0 g; Colesterol: 2 mg; Calcio: 39 mg; Potasio: 73 mg; Sodio: 138 mg

Variaciones

- Use hummus en lugar de queso crema



Consejos para ingerir más fibra y granos enteros

Busque alimentos con 3 a 5 gramos de fibra o más por porción
Coma más frijoles altos en fibra, como por ejemplo los frijoles negros o rojos, garbanzos y frijoles de cabecita negra

Busque las palabras "100% grano entero" o "100% trigo integral", incluyendo el pan y los cereales para el desayuno

Prepare arroz integral en lugar de blanco

Los granos enteros proporcionan más nutrientes, como por ejemplo, fibra, zinc, magnesio, vitaminas del complejo B, que los granos refinados.



Refrigerios por el camino



Rinde 1 porción

Ingredientes

- Cereal de grano integral
 - Ejemplos: cereal de trigo integral, maíz o arroz en cuadrados, cereal de avena tostada o cualquier otro cereal de grano integral o refrigerio (palomitas de maíz o galletas "graham", por ejemplo).
- Pasas, dátiles u otra fruta seca
- Nueces (opcional)

Instrucciones

1. Vierta $\frac{1}{2}$ taza de cada cereal y 2 cucharadas de fruta seca en un tazón.
2. Mezcle con cuidado.

Información nutricional

Calorías: 373; Proteínas: 11 g; Carbohidratos: 84 g; Fibra: 11 g; Azúcares: 13 g; Grasas totales: 2 g; Grasas saturadas: 0 g; Colesterol: 0 mg; Calcio: 72 mg; Potasio: 417 mg; Sodio: 207 mg



Bajo en sodio



Alto en fibra



Bajo en grasa

www.catchhealthyhabits.org

21

Crear nuevos hábitos

Hagan un plan juntos como familia

Que cada miembro de la familia haga una lista de sus frutas, verduras, refrigerios y alimentos de grano entero favoritos

Siga la lista al pie de la letra

Cree una lista de compra de todo lo que necesita y sígala al pie de la letra para no ceder a la tentación de los productos procesados

Busque cupones

Anuncios en los periódicos. Volantes de supermercado. En línea



Busque ventas especiales

Compre productos en grandes cantidades
Compare los productos de la marca de la tienda con las marcas registradas

Prepare una sola vez

Prepare más de las comidas saludables favoritas y congele lo que sobre para otro momento. Las comidas hechas en casa cuestan menos que comer fuera

Compre en temporada

Comprar las frutas y verduras de estación con frecuencia es más económico y tiene mejor sabor; algunas son económicas durante todo el año, como por ejemplo, los frijoles, las zanahorias, manzanas y bananas.





Potasio

El potasio es otro componente de los alimentos saludables y tiene la posibilidad de bajar la presión arterial. Con frecuencia el potasio se elimina de muchos alimentos procesados. Sin embargo, se puede encontrar en frutas, verduras, productos lácteos y algunos pescados.

Palomitas de maíz sin sal



Rinde 1 porción

Ingredientes

- 1/2 taza de granos para palomitas de maíz
- 1 bolsa de papel café

Instrucciones

1. Coloque 1/2 taza de granos para palomitas de maíz en una bolsa de papel café.
2. Doble la parte superior herméticamente varias veces y ponga en el microondas a alta velocidad alrededor de 2 minutos o hasta que revienten con más lentitud.

Información nutricional

Calorías: 203; Proteínas: 4 g; Carbohidratos: 33 g; Fibra: 3 g; Azúcares: 0 g; Grasas totales: 7 g; Grasas saturadas: 1 g; Colesterol: 0 mg; Calcio: 4 mg; Potasio: 126 mg; Sodio: 0 mg



Discos voladores

Rinde 1 porción

Ingredientes

- Tartas de arroz de grano entero sin sal

- 2 cdas. de queso crema sin grasa y sin sabor
- 1/4 taza de fruta en rebanadas, como fresas, arándanos azules, melocotones o peras

Instrucciones

1. Lave y corte la fruta en el tamaño apropiado
2. Unte el queso crema a la tarta de arroz y adorne con fruta.

Información nutricional

Calorías: 79; Proteínas: 6 g; Carbohidratos: 12 g; Fibra: 1 g; Azúcares: 4 g; Grasas totales: 1 g; Grasas saturadas: 0 g; Colesterol: 4 mg; Calcio: 116 mg; Potasio: 116 mg; Sodio: 222 mg



Bajo en sodio



Alto en fibra



Bajo en grasa

www.catchhealthyhabits.org

Azúcar



La Asociación Americana del Corazón recomienda que las mujeres consuman hasta 6 cucharaditas de azúcar al día y que los hombres consuman hasta 9 cucharaditas, pero no más de 10 cucharaditas al día. Sin embargo, el estadounidense promedio consume alrededor de 20 cucharaditas de azúcar al día.

Cuando se consume azúcar en grandes cantidades, puede causar problemas de salud como caries, aumento de peso, diabetes y cardiopatía. Esto es: Los azúcares agregados son distintos a los azúcares naturales. Los azúcares naturales se encuentran en alimentos como la leche, las frutas y los jugos de fruta 100%.

Frutas favoritas congeladas

Haga una bandeja de cubitos de hielo

Ingredientes

- 2 tazas de jugo de naranja o agua
- 12 trocitos pequeños de fruta (como bananas, fresas, uvas y/o piña)

Instrucciones

1. Coloque un trocito pequeño de fruta en cada sección de una bandeja para cubitos de hielo.
2. Vierta el jugo de naranja o el agua en la bandeja.
3. Coloque con cuidado la bandeja en el congelador.
4. Espere por lo menos una hora hasta que los cubitos se endurezcan.
5. Agregue los cubitos a un vaso de jugo de fruta o cómalos solos.

Información nutricional

Calorías: 255; Proteínas: 4 g; Carbohidratos: 60 g; Fibra: 2 g; Azúcares: 47 g; Grasas totales: 1 g; Grasas saturadas: 0 g; Colesterol: 0 mg; Calcio: 66 mg; Potasio: 1116 mg; Sodio: 6 mg

CONSEJO: Juegue a los detectives en su cocina. Juegue con sus hijos a ser detectives de alimentos e inspeccionen la lista de ingredientes y nutrientes en los paquetes de alimentos en su cocina. ¡Se sorprenderán!



Consejos para reducir el azúcar en su dieta



Agregue fruta a sus comidas cuando las hornee, como por ejemplo, pasas y puré de manzana



Beba agua en lugar de refrescos, bebidas energéticas o de deportes

Tome leche descremada (sin grasa) o 1% en lugar de leche entera



Escoja alimentos preparados y bocadillos frescos en lugar de alimentos procesados.



Endulce sus comidas con fruta



Coma alimentos y tome bebidas con poca azúcar agregada



Bajo en sodio



Alto en fibra



Bajo en grasa

www.catchhealthyhabits.org

25



Grasa

De acuerdo con la página Health.gov, los adultos deben consumir de 44 a 77 gramos de grasa cada día. Demasiada grasa poco saludable en una dieta puede causar aumento de peso y ponerlo en mayor riesgo de enfermedades crónicas tales como la obesidad, cardiopatía y diabetes.

Ensalada de atún saludable



Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 2 latas (5 onzas cada una) de light en trozos en agua, escurrido
- 2 tallos de apio medianos, picados
- 1 zanahoria mediana rallada, alrededor de 1/2 taza
- 1/2 pimiento rojo (4 a 6 onzas), picado
- 1/4 taza de mayonesa sin grasa
- 3 cdas. de yogur sin grasa y sin sabor
- 1 cda. de jugo de limón fresco
- Pimienta

Instrucciones

1. En un tazón mediano, combine el atún, apio, zanahoria, pimiento rojo, mayonesa, yogur, jugo de limón y 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida fresca.
2. Rinde alrededor de 2 1/2 tazas.

Sugerencia: Pruebe servirla sobre lechuga, espinaca u otra verdura de hoja verde

Información nutricional

Calorías: 117; Proteínas: 10 g; Carbohidratos: 15 g; Fibra: 1 g; Azúcares: 5 g; Grasas totales: 2 g; Grasas saturadas: 1 g; Colesterol: 21 mg; Calcio: 469 mg; Potasio: 217 mg; Sodio: 489mg

Pollo crujiente al horno con ajo



Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 1/2 taza de yogur bajo en grasa
- 1/2 taza de leche baja en grasa
- 3 dientes de ajo picadito o 3 cdts. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de salvia seca
- 1/2 cda. de sal
- 1/2 cda. de pimienta
- 1/4 cda. de pimienta roja



Grasas saludables y dañinas

- 2 lb de piezas de pollo sin piel, con hueso
- 2.5 tazas de hojuelas de maíz

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle el yogur, la leche, ajo, salvia, sal, pimienta y pimienta roja; agregue el pollo y cubra por todos lados. Refrigere, revolviendo de vez en cuando, por 30 minutos o hasta 6 horas.
2. En el procesador de alimentos, haga migas con las hojuelas de maíz. Levante los pedazos de pollo de la marinada, dejando escurrir el exceso (deseche el sobrante de marinada) y pase por las migas hasta cubrirlos. Coloque en una bandeja para hornear.
3. Hornee en el centro del horno a 400 °F/200 °C hasta que esté crujiente y dorado, alrededor de 40 minutos.

Información nutricional

Calorías: 117; Proteínas: 10 g; Carbohidratos: 15 g; Fibra: 1 g; Azúcares: 5 g; Grasas totales: 2 g; Grasas saturadas: 1 g; Colesterol: 21 mg; Calcio: 469 mg; Potasio: 217 mg; Sodio: 489 mg

- Es mejor usar aceites líquidos de origen vegetal en lugar de grasas sólidas de origen animal
- Las grasas que son líquidas a temperatura ambiente son grasas saludables (aceite de oliva), mientras que las grasas que son sólidas a temperatura ambiente son dañinas (aceite de palma, grasa de pollo)



Bajo en sodio



Alto en fibra



Bajo en grasa

www.catchhealthyhabits.org

27

Consejos para reducir la grasa en su dieta y aumentar las grasas saludables

- 1** Cuando le sirvan una porción grande en un restaurante, compártala con un amigo o guarde la mitad
- 2** En lugar de usar manteca, mantequilla o margarina para cocinar, use una grasa más saludable como aceite de oliva, canola o maíz
- 3** Sustituya algunos alimentos altos en grasa de origen animal por frutas, verduras, frijoles y nueces
- 4** Prefiera las salsas a base de tomate en lugar de salsas a base de crema o queso
- 5** Prefiera una ensalada de frutas, helado bajo en grasa o yogur bajo en grasa, en lugar de postres con altos contenidos de grasa y azúcar
- 6** Cocine los alimentos al horno, asados, a la parrilla o en el microondas en lugar de freírlos
- 7** Prefiera las carnes magras, pescado, pollo y pavo
- 8** Tome leche descremada o baja en grasa al 1%
- 9** Cuando coma un alimento alto en grasa, coma una porción más pequeña

Sal

El sodio es un ingrediente en la sal que su cuerpo necesita para regular los fluidos y controlar su presión arterial, entre otros beneficios. Sin embargo, demasiado sodio puede causar presión arterial alta, tanto en niños como en adultos.

Su cuerpo solo necesita 500 miligramos de sodio al día para funcionar bien, pero hasta 1,500 a 2,300 mg (menos de una cucharadita) todavía se considera una cantidad diaria saludable. Eso incluye todo el sodio que usted ingiere: el que está naturalmente en los alimentos; la sal que agregan a los alimentos los fabricantes de los productos; la sal que se agrega cuando se cocina la comida y la sal que usted le agrega antes de comerla.

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, el estadounidense promedio consume 3,400 mg, o más de 1½ cucharaditas al día. Esto está muy por encima de la cantidad recomendada y puede causar problemas de salud, como por ejemplo, presión arterial alta, derrame cerebral, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

Fuentes ocultas de sodio



- Comidas congeladas, procesadas y chatarra
- Restaurantes y comida rápida
- Verduras y sopas enlatadas
- Salsas y aderezos

Consejos para ingerir menos sodio:

- Revise las etiquetas de los alimentos y elija productos bajos en sodio (140 mg por porción o menos)
- Disfrute de comidas preparadas en casa, en las que puede controlar la cantidad de sal
- No agregue sal a las comidas - trate de no tener el salero en la mesa
- Enjuague las verduras enlatadas antes de preparar la comida
- En lugar de usar sal para darle sabor a las comidas, pruebe con hierbas como el ajo, polvo de cebolla, pimienta, jugo de limón o distintos tipos de vinagre
- Coma más alimentos integrales, que contienen mucho menos o nada de sodio comparados con los alimentos procesados
- Las frutas y las verduras son naturalmente bajas en sodio, así que son una buena manera de llenar el plato.

Recursos adicionales

Vida activa

National Park Service

<http://www.nps.gov/findapark/index.htm>

Trail Link

<http://www.traillink.com/>

CDC – Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community

http://www.cdc.gov/obesity/downloads/pa_2011_web.pdf

Healthy Weight Commitment Foundation – Service Locator

<http://www.healthyweightcommit.org/ywa/index.php/locator>

Let's Move

<http://www.letsmove.gov/get-active>

Alimentación saludable

Child and Adult Care Food Program (CACFP)

<http://www.fns.usda.gov/cacfp/child-and-adult-care-food-program>

Commodity Supplemental Food Program

<http://www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program-csfp>

Emergency Food Assistance Program

<http://www.fns.usda.gov/tefap/emergency-food-assistance-program-tefap>

Supplemental Nutritional Assistance Program (SNAP)

<http://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program-snap>

American Diabetes Association

<http://www.diabetes.org/mfa-recipes/recipes/>

CDC – Healthy Recipes

http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/recipes.html

Let's Move – Recipes for Success

<http://www.letsmove.gov/recipes-success>

Fuentes de guía

American Heart Association

<http://www.heart.org/>

CATCH USA

<http://catchusa.org/>

ExRx

www.exrx.net/

Helpguide.org

http://www.helpguide.org/life/senior_fitness_sports.htm

NIH Senior Health

<http://nihseniorhealth.gov/>

OASIS CATCH Healthy Habits Program

www.catchhealthyhabits.org

University of Texas-School of Public Health, Michael & Susan Dell Center for Healthy Living

<https://sph.uth.edu/research/centers/dell/#campusBar>

USDA MyPlate

<http://www.choosemyplate.gov/>

Cambie una vida: Un niño a la vez



¿Lleva usted un estilo de vida activo y le encanta? ¡Comparta esa pasión con sus hijos!

Considere ser voluntario de Hábitos saludables CATCH, un programa de verano y después del horario de clases que conecta equipos de adultos mayores de 50 años con niños de Kindergarten a 5º grado para aprender sobre buenos hábitos de alimentación y para jugar juegos activos.

**Usted se mantiene saludable.
Los niños se mantienen saludables.**

Las tasas de obesidad de niños entre las edades de 6 a 11 años han aumentado más del triple. Su participación en Hábitos saludables CATCH le ayuda a usted y a los niños a mantenerse activos, combatir la obesidad y divertirse.

¡Conozca más! Visite catchhealthyhabits.org para localizar un programa cerca de usted.



OASIS: Conectando gente y experiencia

OASIS es una organización nacional sin fines de lucro que promueve el envejecimiento saludable a través del aprendizaje de por vida, programas de salud y participación voluntaria. OASIS conecta a las personas mayores de 50 años con las oportunidades de aprender y servir a sus comunidades.

Fundada en 1982, OASIS tiene una membresía nacional de más de 360,000 adultos y sirve a 52,000 adultos y niños anualmente a través de sociedades en 48 ciudades.

Nuestros programas promueven vidas saludables, productivas y dinámicas

- Los programas de salud basados en pruebas ayudan a incorporar cambios duraderos para mejorar el estilo de vida.
- Los tutores de OASIS dan atención individual para ayudar a los niños de Kindergarten a 4º grado a crear confianza y alcanzar el éxito en la escuela.
- Las Conexiones de OASIS proporcionan programas para adultos que están aprendiendo a usar la tecnología.
- Los hábitos saludables CATCH de OASIS reúnen a equipos de voluntarios con niños de Kindergarten a 5º grado para combatir la obesidad al fomentar la alimentación saludable y la actividad física.
- Peers for Productive Aging (Compañeros para un envejecimiento productivo) capacita a líderes entre compañeros para facilitar los grupos de discusión comunitarios que proporcionan apoyo social a los adultos mayores.

Para obtener más información sobre los programas de OASIS, por favor, visite www.oasisnet.org.



El contenido de la guía fue proporcionado por organizaciones entre las que se incluyen



Los respaldos generosos para el programa Hábitos saludables CATCH de OASIS y esta guía fueron ofrecidos por

