Sesión 3

Establecer las Metas

Metas Recomendadas

1. **Comer al menos 3 $^1/_2$ tazas de frutas y vegetales todos los días.**
2. **Participar en al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días.**

Mis Metas Personales

Comeré _____ taza(s) de **frutas** y _____ taza(s) de **vegetales** todos los días.

Realizaré al menos _____ minutos de **actividad física de intensidad** _____ días a la semana.

Mi Registro Semanal

En el espacio proporcionado, escriba las tazas de frutas y vegetales que usted consumió y los minutos de actividad física completada cada día.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Tazas de fruits	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
Tazas de vegetales	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
Minutos de actividad física	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos

Sesión 3

Ejercicios

Estos ejercicios han sido diseñados para ayudarle a **desarrollar fortaleza, mejorar el equilibrio** y **aumentar la flexibilidad**. Además de al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, incluya estos ejercicios en su programa diario.

Inicie su sesión de ejercicio realizando **5 respiraciones profundas** – inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Es importante seguir respirando profundamente durante toda la sesión de ejercicios.

1 Colóquese de Pie y Luego Tome Asiento

- Iniciar en una posición sentada con los brazos cruzados
- Colocarse de pie, intentando no usar los brazos
- Tomar asiento, intentando no usar los brazos
- Repetir 10 veces

Sesión 3

Ejercicios

2 Levantamientos de Piernas

- Sentarse en una silla
- Estirar la pierna derecha
- Levantar la pierna tan alta como le sea posible
- Bajar la pierna, manteniéndola extendida y elevada
- Repetir 8 veces
- Repetir con la pierna izquierda

* Para un mayor desafío, utilice pesas de tobillos de 1 libra

Sesión 3

Ejercicios

3 Remo con los Dos Brazos

- De pie o sentado, ligeramente inclinado hacia delante desde la cintura
- Encerrar las manos en un puño y extienda ambos brazos hacia adelante
- Tirar de los brazos hacia atrás, flexionando los codos en un ángulo de 90 grados
- Estirar los brazos lentamente, extendiéndolos hacia delante
- Repetir 10 veces

Ejercicios

4 Levantamientos de Brazos

- De pie o sentado
- Iniciar con los brazos estirados a los lados del cuerpo y las palmas mirando hacia dentro
- Levantar ambos brazos a los lados al nivel de los hombros
- Sostener la posición por 1 segundo
- Bajar los brazos lentamente
- Repetir 10 veces

* Para un mayor desafío, utilice pesas de mano de 1 libra

Sesión 3

Añada Frutas y Vegetales a Sus Comidas Clásicas Favoritas...

Platos Clásicos		Más		Fruta o Vegetal
Yogurt		+		Melocotón (durazno)
Avena		+		Pasas
Quesadillas		+		Tomates y Pimientos
Lasaña		+		Espinaca

Sesión 3

Consejos

...para Ayudarle a Comer al Menos 3 $^1/_2$ Tasas de Frutas y Vegetales Todos los Días

- Comprar frutas y vegetales frescos de temporada cuando resulten menos costosos y se encuentran en su punto de maduración.
- Comprar frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o jugo) así también como frescas, de modo que siempre tenga una provisión a mano.
- Las frutas secas son una excelente merienda. Además, son fáciles de llevar y de almacenar.
- De postre, coma manzanas o peras horneadas o una ensalada de frutas.
- Probar un batido de frutas – mezcle bananas, melocotones (duraznos), fresas u otras bayas con yogurt bajo en grasa o sin grasa.
- Abastecerse de vegetales congelados para cocinarlos fácil y rápidamente en el microondas.
- Las frutas y vegetales tienen un gran sabor al comerlos con un dip o aderezo. Los palitos de zanahoria y apio se consideran tradicionales, pero puede utilizar flores de brócoli, rebanadas de pepino, tiras de pimientos rojos o verdes, o manzanas.
- Las ensaladas son una manera fácil de consumir vegetales. Incluya una ensalada verde con su cena cada noche. O pruebe una ensalada como plato principal para el almuerzo.

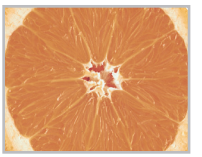
* Los consejos fueron adaptados del sitio ChooseMyPlate.gov del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: http://www.choosemyplate.gov/eathealthy/fruits/fruits-tips.

Sesión 3

Tarjetas de Recetas

Cortar sobre la línea de puntos

Chuletas de Cerdo a la Naranja


+

Tamaño de la porción:
1 chuleta
Cantidad: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 chuletas de cerdo
- 1 batata, pelada
- 1/2 naranja, rebanada
- pisca de canela
- pizca de sal
- pizca de pimienta negra

Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 grados F.

1. En un sartén de tamaño mediano, dorar las chuletas de cerdo con un poco de aceite.
2. Cortar la bata en rebanadas de 1/2 pulgada.
3. Colocar la carne y las rebanadas de batata en un plato para hornear y colocar las rebanadas de naranja encima; Rociar con sazones.
4. Cubrir y hornear por 1 hora hasta que la carne esté blanda.

Por motivos de seguridad, cocine el cerdo a 160 grados F.

Adaptado del libro de cocina Simply Seniors Cookbook, Extensión de la Universidad Estatal de Utah

Yogurt Congelado de Piña y Naranja

+

Tamaño de la porción:
1/3 de la receta
Cantidad: 3 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt sin grasa de vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 taza de trozos de piña, frescos o enlatados

Instrucciones:

1. Colocar el yogurt y la fruta en una bolsa plástica grande, aplanar y congelar durante la noche.
2. Combinar la fruta, el yogurt y el jugo en un procesador de alimentos y mezclar hasta que quede suave.
3. Servir inmediatamente o colocar nuevamente en el congelador para endurecerlo hasta que esté listo para servir, hasta por 1 hora, agitándolo ocasionalmente. Agitar antes de servir.

Adaptado de: **Food and Health Communications, Inc**

Sesión 3

Tarjetas de Recetas

Cortar sobre la línea de puntos e

Sopa de Vegetales Con Pollo y Col Rizada

+

Tamaño de la porción:
1/3 de la receta
Cantidad: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 dientes de ajo picado
- 1/2 taza de arroz cocinado
- 1 taza de col rizada, lavada y picada
- 1 taza de pollo picado
- 3/4 taza de tomates picados
- 2 tazas de agua o caldo de pollo

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola de tamaño mediano. Añadir las cebollas y las zanahorias. Saltear hasta que los vegetales estén blandos, en aproximadamente 5-8 minutos.
2. Añadir el tomillo y el ajo. Saltear por 1 minuto.
3. Agregar el agua o caldo, los tomates, arroz cocinado y col rizada.
4. Hervir a fuego lento por 5-10 minutos.

Adaptado del Programa de Nutrición del Mercado Agricultor para Adultos Mayores de Washington; Universidad Estatal de Washington

Plato de Arroz Veloz

+

Tamaño de la porción:
1/2 de la receta
Cantidad: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de vegetales congelados o frescos, cortados en trozos pequeños
- 1/2 taza de caldo de pollo, bajo en sal, o usar agua
- 1 taza de arroz integral cocinado, o de cualquier otro arroz
- 1/2 lata de frijoles de riñón (rojos) lavados y escurridos (cerca de 7oz) u otra lata de frijoles
- eneldo (recién cortada o eneldo seco) al gusto
- pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cocinar los vegetales en el caldo de pollo (o agua) usando una cacerola, olla o sartén eléctrica pequeña, a fuego medio-alto.*
2. Cocinar los vegetales según como los prefiera (firmes o suaves), agitándolos suavemente. Añada más caldo según sea necesario para mantener los vegetales jugosos.
3. Añadir el arroz, los frijoles enlatados y las sazones. Cocinar hasta que esté caliente.

* Versión con el microondas: Siga los mismos pasos detallados anteriormente. Use un plato cubierto seguro para microondas. Agite los vegetales cada 2 o 3 minutos. Justo antes de que estén bien cocidos, añada el arroz, los frijoles y las hierbas. Cocinar hasta que esté caliente. Rotar el plato y agitar suavemente.

Adaptado del boletín sobre el Proyecto de Concientización para la Nutrición de Adultos Mayores (SNAP, por sus siglas en inglés); Programa de Nutrición Familiar de la Universidad de Connecticut.

Sesión 3

Hoja de Retroalimentación del Participante

para la Sesión 3: Colorido y Clásicos Favoritos

Por favor tome un momento para completar este formulario. Devuelva esta hoja al líder de grupo. Sus comentarios ayudarán al líder a seguir mejorando la sesión.

Fecha de Hoy: _____

1. ¿Qué tan útil es la información aprendida en esta sesión? (Seleccione una respuesta.)
   - ☐ Nada útil
   - ☐ Algo útil
   - ☐ Útil
   - ☐ Muy útil

   ¿Por qué o por qué no?

   _____
   _____
   _____
   _____

2. ¿Tiene la intención de consumir más frutas y vegetales la próxima semana? (Seleccione una respuesta.)
   - ☐ Sí
   - ☐ No
   - ☐ No estoy seguro/a

3. ¿Tiene la intención de aumentar su nivel de actividad física la próxima semana? (Seleccione una respuesta.)
   - ☐ Sí
   - ☐ No
   - ☐ No estoy seguro/a

4. ¿Qué fue lo que más le gustó de esta sesión?

   _____
   _____
   _____

5. ¿Qué fue lo que menos le gustó de esta sesión?

   _____
   _____
   _____

6. ¿Cómo se enteró de la sesión de *Coma Saludable, Viva Sano*? (Seleccione todas las que apliquen.)
   - ☐ La oficina del Supplemental Nutrition Assistance Program
   - ☐ Amigo
   - ☐ Centro para adultos mayores
   - ☐ Bajante
   - ☐ Volante
   - ☐ Boletin
   - ☐ Lugar de culto
   - ☐ Otro – especifique

   _____

7. ¿En cuáles programas participa? (Seleccione todos los que apliquen.)
   - ☐ Supplemental Nutrition Assistance Program
   - ☐ Commodity Supplemental Food Program
   - ☐ Senior Farmers' Market Nutrition Program
   - ☐ Comidas a domicilio
   - ☐ Comidas institucionales
   - ☐ Banco o despensa de alimentos

¡Gracias por participar en *Coma Saludable, Viva Sano*!

Sesión 3

Cartas de Juego:
Prepare un clásico de mejor manera

Platos Clásicos

Corte a lo largo de las perforaciones

Arroz Integral

Pizza de Queso

Sándwich de Pavo en Pan Integral

Papa Horneada

Espagueti en Salsa Roja sin Carne

Atún

Sesión 3

Cartas de Juego:
Prepare un clásico de mejor manera

Platos Clásicos

Corte a lo largo de las perforaciones

Macarrones con Queso

Sopa de Pollo

Hamburguesas

Chili

Tostada con Huevo

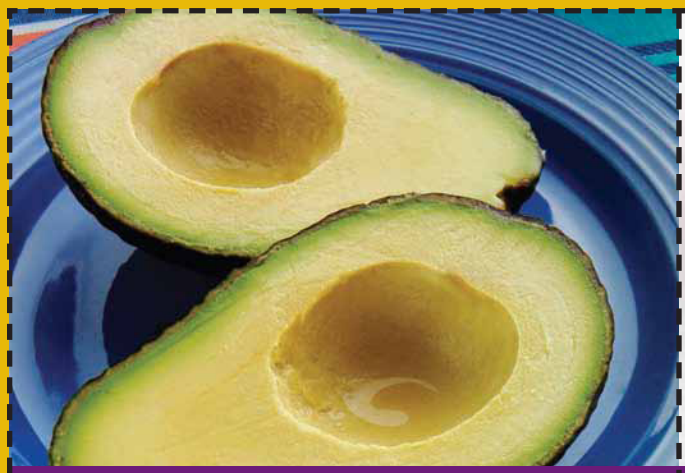
Quesadillas con Queso

Sesión 3

Cartas de Juego:
Prepare un clásico de mejor manera

Frutas

Corte a lo largo de las perforaciones



Tajada de Aguacate o Palta

Jugo de Naranja

Pasas

Manzana

Cóctel de Frutas

Rodaja de Piña

Sesión 3

Cartas de Juego:
Prepare un clásico de mejor manera

Frutas

Corte a lo largo de las perforaciones

Fresas

Durazno

Banana

Arándanos

Mango

Uvas

Sesión 3

Cartas de Juego:
Prepare un clásico de mejor manera

Vegetales

Corte a lo largo de las perforaciones

Tajadas de Pepinillo

Zanahorias

Ensalada

Pimiento Verde

Frijoles Blancos

Berenjena

Sesión 3

Cartas de Juego:
Prepare un clásico de mejor manera

Vegetales

Corte a lo largo de las perforaciones

Tomates

Judías Verdes

Espinaca

Arvejas

Maíz

Brócoli