



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)						
Tazas de vegetales 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	# de taza(s)						
Minutos de actividad física 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	# de minutos						



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 Caminar en el Mismo Lugar



- Colocarse de pie
- Caminar en el mismo lugar, levantando las rodillas lo más alto posible
- Continuar por 2 minutos
- Respirar profundamente mientras camina



Ejercicios

2 Curl de Pierna

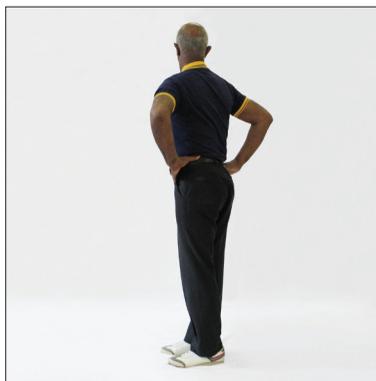


- Colocarse de pie detrás de una silla y agarrar el respaldo
- Manteniendo las rodillas juntas, levante su pierna derecha para hacer un ángulo derecho.
- Contar hasta 10 manteniendo esta posición
- Bajar el pie hacia el piso
- Repetir 5 veces
- Repetir con la pierna izquierda



Ejercicios

3 Torsiones de la Parte Superior del Cuerpo



- Colocarse de pie con los pies separados y las manos en las caderas
- Lentamente girar la parte superior del cuerpo lo más lejos posible hacia la izquierda
- Sostener esta posición, contando hasta 5
- Lentamente girar la parte superior del cuerpo lo más lejos posible hacia la derecha
- Sostener esta posición, contando hasta 5
- Repetir 10 veces



Ejercicios

4 Curls de Bíceps



- Colocarse de pie o sentado
- Hacer un puño flojo con la mano derecha
- Doblar la parte inferior del brazo hacia la parte superior (del puño hacia el hombro)
- Repetir 10 veces
- Repetir con el brazo izquierdo
- * Para un mayor desafío, use pesas de mano de 1 libra



¿Qué Tal Me Fue Ayer?

Marque la casilla que representa las tazas de frutas que consumió *ayer*.

2 tazas

1 1/2 tazas

1 taza

1/2 taza

Ninguna

Marque la casilla que representa las tazas de vegetales que consumió *ayer*.

2 tazas

1 1/2 tazas

1 taza

1/2 taza

Ninguna

Total de Tazas de <u>Frutas</u> y <u>Vegetales</u>	_____ tazas
---	-------------

Escriba la cantidad total de minutos que dedicó a una actividad física *ayer*.

Algunos ejemplos de actividad física de intensidad moderada son:

- Caminar a paso rápido _____
- Cortar el césped _____
- Aeróbicos _____
- Levantar pesas _____
- Trotar _____
- Bailar _____
- Nadar _____
- Ciclismo estacionario _____
- Caminar o correr activamente con los nietos _____
- Otra _____



Total de minutos de actividad física	_____ minutos
---	---------------



¿Qué Tal Me Fue Ayer?

Beneficios



Beneficios de comer al menos 3 ½ tazas de frutas y vegetales todos los días:

- Ayudar en prevenir o retrasar los efectos de enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión y las enfermedades cardíacas
- Mantener los huesos más fuertes y sanos
- Obtener algunas de las vitaminas, minerales y fibra necesarias para mantener un buen estado de salud
- Mantener la regularidad intestinal
- Añadir color, sabor y variedad a su dieta



Beneficios de participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días:

- Ayudar en prevenir o retrasar los efectos de enfermedades crónicas
- Sentirse mejor
- Disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión leve
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones más saludables
- Mejorar la resistencia
- Aumentar el equilibrio y reducir el riesgo de caerse
- Mejorar la calidad del sueño



Hoja de Retroalimentación del Participante

para la Sesión 1: Alcance sus Metas, Paso a Paso

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
- Boletín
- 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!