

# Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos



¿Cuántas tazas de frutas y vegetales necesita? Depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para obtener más información, consulte el sitio web [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).

Cuando piense en su nivel de actividad física, recuerde que al hablar de “actividad física” nos referimos a la actividad de intensidad entre moderada a vigorosa (por ejemplo, caminar deprisa, trotar, andar en bicicleta, ejercicios aeróbicos o hacer trabajo de jardinería) que hace además de su rutina diaria normal.

| MUJERES                 |       |          |           |          |
|-------------------------|-------|----------|-----------|----------|
| ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA | EDAD  | FRUTAS   | VEGETALES | TOTAL    |
| menos de 30 minutos     | 19–25 | 2 tazas  | 2½ tazas  | 4½ tazas |
|                         | 26–50 | 1½ tazas | 2½ tazas  | 4 tazas  |
|                         | 51+   | 1½ tazas | 2 tazas   | 3½ tazas |
| 30 a 60 minutos         | 19–25 | 2 tazas  | 3 tazas   | 5 tazas  |
|                         | 26–50 | 2 tazas  | 2½ tazas  | 4½ tazas |
|                         | 51+   | 1½ tazas | 2½ tazas  | 4 tazas  |
| más de 60 minutos       | 19–60 | 2 tazas  | 3 tazas   | 5 tazas  |
|                         | 61+   | 2 tazas  | 2½ tazas  | 4½ tazas |

| HOMBRES                 |         |          |           |          |
|-------------------------|---------|----------|-----------|----------|
| ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA | EDAD    | FRUTAS   | VEGETALES | TOTAL    |
| menos de 30 minutos     | 19–20   | 2 tazas  | 3½ tazas  | 5½ tazas |
|                         | 21 – 60 | 2 tazas  | 3 tazas   | 5 tazas  |
|                         | 61+     | 2 tazas  | 2½ tazas  | 4½ tazas |
| 30 a 60 minutos         | 19–25   | 2½ tazas | 3½ tazas  | 6 tazas  |
|                         | 26–45   | 2 tazas  | 3½ tazas  | 5½ tazas |
|                         | 46+     | 2 tazas  | 3 tazas   | 5 tazas  |
| más de 60 minutos       | 19–35   | 2½ tazas | 4 tazas   | 6½ tazas |
|                         | 36–55   | 2½ tazas | 3½ tazas  | 6 tazas  |
|                         | 56–75   | 2 tazas  | 3½ tazas  | 5½ tazas |
|                         | 76+     | 2 tazas  | 3 tazas   | 5 tazas  |

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

# ¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?



Los adultos necesitan entre 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales todos los días para mantener una buena salud. Para saber cuál es la cantidad específica adecuada para usted, le sugerimos consultar el sitio web [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).

## ¿QUÉ SE CONSIDERA 1 TAZA?

- 2 zanahorias medianas
- 1 tomate grande
- 3 tallos de brócoli
- 1 elote grande
- 8 fresas grandes
- 1 manzana pequeña
- 1 mango
- 32 uvas
- 1 pera mediana

## ¿QUÉ SE CONSIDERA ½ TAZA?

- 10 ejotes
- 1 naranja mediana
- 6 espárragos
- 8 zanahorias pequeñas
- 6 rebanadas de duraznos (si son enlatados, escoja los que contienen jugo de frutas 100% natural)

## OTRAS FORMAS DE COMER LAS CANTIDADES RECOMENDADAS DE FRUTAS O VEGETALES:

- Acompañe el plato principal del almuerzo con una taza de ensalada; por ejemplo, nopales, calabacitas o pepinos.
- Coma como bocadillo ¼ taza de frutas secas
- En el desayuno, beba ½ taza (4 onzas) de jugo de frutas o vegetales 100% natural

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



# Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud

Las frutas y los vegetales son unos de los alimentos más saludables y sabrosos que existen. Tienen bajo contenido de sodio y calorías, y la mayoría de ellos no contienen grasas. Incorpore en sus comidas y bocadillos, vegetales y frutas de color azul, morado, verde, blanco, amarillo, anaranjado y rojo. Ellos ayudan a que su cuerpo obtenga las vitaminas, minerales, fibra y demás sustancias naturales que su organismo necesita para mantenerse saludable.

## **LAS FRUTAS Y VEGETALES, COMO PARTE DE UNA DIETA SALUDABLE, PUEDEN AYUDARLE A:**

- Controlar el peso
- Disminuir el riesgo de derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y alta presión
- Reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Disminuir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cánceres
- Aumentar el nivel de energía
- ¡Verse y sentirse en excelente estado!

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

# Planilla de Frutas y Vegetales



Nombre: \_\_\_\_\_ Nombre de su compañero(a): \_\_\_\_\_

Los adultos necesitan entre 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales todos los días. La cantidad adecuada para usted depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para averiguar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita para mantenerse sano, consulte el sitio web [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).

**La cantidad de frutas diaria recomendada para mí es \_\_\_\_\_ tazas.**

**La cantidad de vegetales diaria recomendada para mí es \_\_\_\_\_ tazas.**

Registre cada día de la semana las tazas de frutas y vegetales que comió. Para obtener el total, sume las tazas que ha comido por día.

| FRUTAS Y VEGETALES            | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Frutas                        |       |        |           |        |         |        |         |
| Vegetales                     |       |        |           |        |         |        |         |
| <b>Total de Tazas por día</b> |       |        |           |        |         |        |         |

## META SEMANAL DE FRUTAS Y VEGETALES

Necesito seguir 3 pasos para comer la cantidad recomendada de frutas y vegetales. (Ejemplos: llevar bocadillos saludables; escribir una lista de compras del mercado que incluya muchas frutas y vegetales; encontrar un amigo o amiga que me anime a comer de forma saludable)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Si como la cantidad recomendada de frutas y vegetales, mi recompensa será:

(Ejemplos: ir a bailar; planear una actividad divertida con mi familia; pasar un día con un(a) amigo(a))

# 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.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para averiguar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita para su plan. Debajo de cada comida y bocadillo, anote todos los alimentos que comería. 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

## Bocadillos

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <p><b>DESAYUNO:</b></p> | <p><b>BOCADILLO DE MEDIA MAÑANA:</b></p> |
| <p><b>ALMUERZO:</b></p> | <p><b>BOCADILLO DE MEDIA TARDE:</b></p>  |
| <p><b>CENA:</b></p>     | <p><b>BOCADILLO POR LA NOCHE:</b></p>    |

# Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos

## **¿CUÁNTOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESITO PRACTICAR CADA DÍA PARA MANTENERME SALUDABLE?**

- Para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, necesita por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.
- Para mantener su peso bajo control, necesita 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana.
- Si ha perdido peso y no desea recuperarlo, necesita de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.

## **TENGO NIÑOS EN MI FAMILIA. ¿CUÁNTOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAN PRACTICAR CADA DÍA PARA MANTENERSE SALUDABLES?**

- Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa.

## **¿QUÉ SE CONSIDERA ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA?**

- Este nivel de actividad física pone al cuerpo en movimiento y aumenta los latidos del corazón (el ritmo cardíaco). Como ejemplos de actividad física de intensidad moderada podemos mencionar caminar deprisa, andar en bicicleta, subir escaleras, bailar y rastrillar las hojas del jardín.
- Una persona con un nivel de actividad física de intensidad moderada debe poder mantener una conversación con su compañero(a) de ejercicio físico sin que le resulte incómodo.
- Si una persona puede cantar mientras practica alguna actividad física, significa que el nivel de intensidad es bajo, y deberá aumentarlo.

## **¿QUÉ SE CONSIDERA ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD VIGOROSA?**

- En este nivel de actividad física, la respiración se vuelve más difícil y aumenta el sudor. Como ejemplos de actividad física de intensidad vigorosa podemos mencionar correr, trotar, jugar al fútbol, bailar enérgicamente y andar en bicicleta a ritmo acelerado.
- Una persona con un nivel de actividad física de intensidad vigorosa debe poder decir algunas palabras, pero no puede mantener una conversación.
- Si durante la actividad física la persona siente que le falta el aire o no puede respirar, debe disminuir inmediatamente la intensidad del ejercicio.

# Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud

La actividad física puede brindarle muchos beneficios para su salud. Practicar habitualmente una actividad física de intensidad moderada:

- Le da una sensación de bienestar y mejora su aspecto físico
- Le da más energía
- Disminuye el nivel de estrés y le ayuda a relajarse
- Le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, alta presión, derrame cerebral y ciertos tipos de cánceres
- Le ayuda a mantener la salud de los huesos, músculos y articulaciones

.....

## Los Beneficios de los Ejercicios de Fortalecimiento para la Salud

Los ejercicios de fortalecimiento con bandas de tensión o pesas ligeras, o practicar abdominales o levantar las piernas proporcionan los siguientes beneficios:

- Aumentan el metabolismo, ayudando a alcanzar y mantener un peso saludable
- Mantienen los huesos fuertes
- Mejoran su coordinación
- Mejoran su postura

# Planilla de Actividad Física

Nombre: \_\_\_\_\_ Nombre de su compañero(a): \_\_\_\_\_

## ¿CUÁNTOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESITO PRACTICAR CADA DÍA PARA MANTENERME SALUDABLE?

- Para cuidar su salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, necesita por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.
- Para mantener su peso bajo control, necesita 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana.
- Si ha perdido peso y no desea recuperarlo, necesita de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.

## ¿QUÉ SE CONSIDERA ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA?

Este nivel de actividad física pone al cuerpo en movimiento y aumenta los latidos del corazón (el ritmo cardíaco). Como ejemplos de actividad física de intensidad moderada podemos mencionar caminar deprisa, andar en bicicleta, subir escaleras, bailar y rastrear las hojas del jardín. Una persona con un nivel de actividad física de intensidad moderada debe poder mantener una conversación con su compañero(a) de ejercicio físico sin que le resulte incómodo.

## ¿QUÉ SE CONSIDERA ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD VIGOROSA?

En este nivel de actividad física, la respiración se vuelve más difícil y aumenta el sudor. Como ejemplos de actividad física de intensidad vigorosa podemos mencionar correr, trotar, jugar al fútbol, bailar enérgicamente y andar en bicicleta a ritmo acelerado. Una persona con un nivel de actividad física de intensidad vigorosa debe poder decir algunas palabras, pero no puede mantener una conversación.

## CÓMO FIJAR MI META PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mi meta es \_\_\_\_\_ minutos de actividad física de intensidad moderada/vigorosa todos los días. (Ejemplos: 30, 60 o más de 60 minutos)
- Debo hacer 3 cosas para cumplir con mi meta de actividad física. (Ejemplos: caminar siempre que pueda, encontrar un(a) compañero(a) que haga ejercicio conmigo, probar nuevas actividades físicas que me mantengan en movimiento)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

- Mi recompensa por cumplir con mi meta de actividad física es:

(Ejemplos: compartir un picnic o una comida saludable con mi compañero(a) de ejercicio físico; preparar mi receta saludable favorita y compartirla con mis amigos y familiares; ir a bailar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

### CÓMO REGISTRAR MI PROGRESO

Puede dividir su meta diaria en varios períodos de actividad física de 10 a 15 minutos de duración, e ir aumentando gradualmente el tiempo conforme aumenta su actividad física. Para cada día de la semana, escriba el tipo y la duración (en minutos) de actividad física que practicó. Luego, sume los minutos de cada día para verificar en qué grado logró cumplir con su meta.

| ACTIVIDAD FÍSICA                | LUNES           | MARTES          | MIÉRCOLES       | JUEVES          | VIERNES         | SÁBADO          | DOMINGO         |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Actividad física diaria         | Actividad _____ |
| de intensidad moderada/vigorosa | Minutos _____   |

### BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO

- Otro aspecto recomendable para su salud es mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos practicando ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de 2 a 3 veces por semana.
- El estiramiento de los músculos de los brazos, piernas, hombros y otras partes del cuerpo ayuda a mejorar la flexibilidad.
- Para fortalecer los músculos, practique levantamiento de piernas, abdominales, flexión de brazos (con o sin pesas), lagartijas, y utilice bandas de tensión o pesas. Para cada día, escriba el tipo de ejercicios de estiramiento o fortalecimiento que practicó.

| ACTIVIDAD FÍSICA              | LUNES           | MARTES          | MIÉRCOLES       | JUEVES          | VIERNES         | SÁBADO          | DOMINGO         |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Ejercicios de estiramiento    | Actividad _____ |
| 2 ó 3 días por semana         | _____           | _____           | _____           | _____           | _____           | _____           | _____           |
| Ejercicios de fortalecimiento | Actividad _____ |
| 2 ó 3 días por semana         | _____           | _____           | _____           | _____           | _____           | _____           | _____           |

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

# Guía de Frutas y Vegetales por Temporada



Esta guía divide las frutas y vegetales según la estación del año en la que están disponibles.

## Primavera

acelgas  
aguacates  
alcachofas  
chabacanos  
chicharos  
espárragos  
fresas  
guayabas  
hojas verdes de berza  
mangos  
naranjas  
pimientos (chiles de campana)  
ruibarbo  
toronjas

## Verano

acelgas  
aguacates  
calabazas  
calabacitas  
cerezas  
ciruelas  
chabacanos  
chicharos  
duraznos  
ejotes  
elotes  
fresas  
mangos  
melón cantaloupe  
melón honeydew  
naranjas  
nectarinas  
okra  
papayas  
peras  
pimientos  
sandías  
tomates  
uvas

## Otoño

acelgas  
calabaza acorn  
calabaza butternut  
calabazas  
camotes  
col de Bruselas  
chayotes  
chirimoyas  
ejotes  
granadas  
kiwis  
mandarinas  
melón honeydew  
nabos  
okra  
peras  
pérsimos  
tomates  
uvas

## Invierno

aguacates  
col de Bruselas  
guayabas  
chayotes  
chirimoyas  
hojas verdes de berza  
hojas verdes de mostaza  
kiwis  
mandarinas  
nabos  
naranjas  
peras  
toronjas

## Todo el Año

Ajo  
apio  
berenjenas  
brócoli  
cebollas  
cebollas verdes  
col rizada  
coliflor  
chirivías  
chiles  
espinacas  
frutas secas  
frutas y vegetales congelados  
frutas y vegetales enlatados  
hongos  
jugo de fruta 100% natural  
jugo de vegetales 100% natural  
jícamas  
lechuga  
limas o limones verdes  
limones  
manzanas  
nopales  
papas  
pepinos  
piñas  
plátanos  
puerros  
rábanos  
remolachas  
repollo chino (bok choy)  
repollo  
tomatillos  
zanahorias

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

# Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa

Comer las cantidades recomendadas de frutas y vegetales puede ser difícil cuando está fuera de su casa. Aquí le ofrecemos algunos consejos simples que le ayudarán a incorporar más frutas y vegetales cuando coma en un restaurante:

- Comience su día de manera saludable con un plato de fruta fresca para el desayuno.
- Elija jugo de fruta o vegetal 100% natural.
- Pida una sopa de vegetales y una ensalada como acompañamiento para el almuerzo.
- Pida sándwiches o tacos que incluyan varios vegetales, tales como lechuga, tomates, pimientos, chiles, pepinos u otros vegetales crudos.
- Pida pizzas vegetarianas para la cena con tres o más vegetales, tales como pimientos, cebollas y hongos.
- Pida platillos sofritos que incluyan una buena porción de vegetales.
- Elija ensaladas de tacos con mucha lechuga, tomates, frijoles, aguacate, repollo y cebolla.
- Pida vegetales cocidos al vapor o asados a la parrilla como platillo de acompañamiento.
- Pida fruta fresca para el postre.

# Lleve Alimentos Saludables al Trabajo

Comer frutas y vegetales en el trabajo puede ser fácil y sabroso. Aquí le ofrecemos algunos consejos simples que le ayudarán a incorporar más frutas y vegetales cuando esté en su trabajo:

## **DISFRUTE DE BOCADILLOS SALUDABLES**

- Coma frutas secas, tales como chabacanos secos y pasas, si se le antoja algo antes del almuerzo.
- Coma vegetales crujientes, tales como zanahorias pequeñas, apio y brócoli, para tener más energía a media tarde.
- Beba jugo de fruta o vegetal 100% natural en cualquier momento del día.

## **PREPARE UN ALMUERZO SALUDABLE**

- Lleve vegetales, tales como lechuga, tomate y cebolla para agregar a su sándwich.
- Agregue un pedazo de fruta, tal como plátano, ciruela o mango a su almuerzo.
- Coma vegetales cortados en trocitos en lugar de chips.
- Mantenga un recipiente con vegetales y guárdelo en el estante superior de su refrigerador para que sea fácil agregarlos a su almuerzo.
- Lleve una ensalada grande con aderezo bajo en grasa.
- Lleve los vegetales cocinados que le hayan sobrado y rocíelos con jugo de limón.
- Lleve un recipiente con sopa de vegetales o guiso de vegetales.
- Agregue tortillas de maíz y salsa.

## **ELIJA OPCIONES SALUDABLES SIEMPRE QUE ESTÉN DISPONIBLES**

- Escoja vegetales crudos o cocidos al vapor en vez de papas fritas.
- Elija una ensalada sabrosa con muchos de sus vegetales preferidos.
- Agregue más lechuga, tomate, cebolla y aguacate a su sándwich.
- Pida jugo de fruta 100% natural en lugar de soda.
- Elija fruta fresca para el postre.

# Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en Nuestra Comunidad



1. **Forme un grupo** de 5 a 10 personas que estén interesadas en incentivar a su comunidad a consumir más frutas y vegetales, y realizar más actividad física. Sería ideal si pudiera continuar trabajando con miembros del grupo. Si esto no es posible, reúna a amigos, familiares, vecinos o compañeros del trabajo.
2. **Determine qué es lo que desea** mejorar en su comunidad. Escoja algo que ayude a la comunidad a aumentar el consumo de frutas y vegetales y otro elemento que podría aumentar la actividad física.

*Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para que su comunidad aumente el consumo de frutas y vegetales:*

- Solicite que los restaurantes de comida rápida de su comunidad sirvan más frutas y vegetales a precios razonables.
- Insista en que los mercados de su comunidad vendan frutas y vegetales de calidad a precios razonables.
- Solicite el establecimiento de un mercado sobre ruedas en su comunidad.
- Solicite la creación de un jardín comunitario en su vecindario para que usted y sus vecinos puedan cultivar sus propias frutas y vegetales.

*Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para que su comunidad aumente la actividad física:*

- Trabaje con los oficiales de la policía local para establecer una zona para caminar que sea segura en su comunidad.
- Solicite que el Departamento de Transporte construya carriles para bicicleta en su comunidad de modo que usted y sus vecinos puedan andar en bicicleta de manera segura.
- Trabaje con las escuelas locales para establecer acceso a los lugares de recreación, tales como gimnasios y/o canchas de fútbol fuera de las horas de operaciones y en los fines de semana.

3. **Trabaje con su grupo para crear una declaración clara y concisa** que resuma los problemas con respecto a temas relacionados con frutas, vegetales y actividad física.

*Aquí hay algunos ejemplos de declaraciones de problemas con respecto a las frutas y los vegetales:*

- Los restaurantes de comida rápida de nuestro vecindario no sirven frutas ni vegetales a precios razonables.
- Los mercados de nuestro vecindario no venden frutas ni vegetales de calidad a precios razonables.
- No hay un mercado sobre ruedas en nuestra comunidad.
- No hay un jardín comunitario en nuestro vecindario.

*Aquí hay ejemplos de declaraciones de problemas con respecto a la actividad física:*

- Nuestro vecindario no tiene áreas seguras donde podamos caminar con nuestros familiares y amigos.
- Nuestro vecindario no tiene carriles para bicicletas, lo que hace peligroso para nosotros andar en bicicleta.
- Nuestras escuelas locales no ofrecen acceso a lugares de recreación, tales como gimnasios y/o campos de fútbol fuera de las horas de operaciones y en los fines de semana.
- El lugar para caminar en nuestro vecindario está lleno de basura, de modo que es peligroso e incómodo.

Una vez que su grupo haya desarrollado la declaración del problema, asegúrese de que todos los miembros del grupo estén de acuerdo con dicha declaración.

4. **Trabaje con su grupo para anotar los pasos** que se implementarán para resolver los problemas relacionados con las frutas, los vegetales y la actividad física en su comunidad. Una vez que el grupo haya completado los pasos, asegúrese de que todos los miembros del grupo estén de acuerdo con las soluciones.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

- 5. Invite a otras personas a su grupo** que puedan ayudar a solucionar los problemas relacionados con las frutas, los vegetales y la actividad física y que ayuden a abogar por sus soluciones. Es recomendable tratar de obtener la participación de líderes comunitarios, dueños de negocios locales y agencias gubernamentales locales.
- 6. Informe a los individuos apropiados y con poder de decisión** acerca de los problemas relacionados con las frutas, los vegetales y la actividad física que su grupo quisiera solucionar. Asegúrese de comunicar claramente sus declaraciones que detallan los problemas y los pasos necesarios para solucionarlos.

*Las personas en estos puestos tienen poder para ayudarle a superar los problemas de acceso a frutas y vegetales:*

- Dueños de restaurantes de comida rápida, Asociación de Restaurantes de California y funcionarios de la ciudad y/o del condado.
- Dueños de mercados, distribuidores y mayoristas locales de frutas y vegetales, agricultores locales y funcionarios de la ciudad y/o del condado.
- Funcionarios de la ciudad y/o del condado, granjeros locales y organizaciones agrícolas y representantes del Departamento de Alimentos y Agricultura de California.
- Representantes del Departamento de Parques y Recreación y de la Extensión Cooperativa de la Universidad de California

*Las personas en estos puestos tienen poder para ayudarle a superar los problemas de acceso a la actividad física:*

- Oficiales de la policía local y funcionarios de la ciudad y/o del condado.
- Representantes del Departamento de Transporte.
- Directores de las escuelas y el superintendente del distrito escolar.
- Representantes del Departamento de Parques y Recreación.

Continúe hablando y abogando para mejorar el acceso a las frutas, los vegetales, y la práctica de actividades físicas hasta que consiga un resultado razonable.

Para obtener más ayuda al respecto, entre al sitio de Internet del Centro para la Planificación Cooperativa en [www.connectccp.org](http://www.connectccp.org). Para obtener ayuda en el establecimiento de un mercado sobre ruedas en su comunidad, visite [www.ams.usda.gov](http://www.ams.usda.gov) y haga clic en farmers' markets.

Para obtener más información sobre mercados sobre ruedas certificados en California, entre al sitio web [www.cafarmersmarkets.com](http://www.cafarmersmarkets.com).

# Evaluación Comunitaria de Frutas y Vegetales

## ACCESO A FRUTAS Y VEGETALES

Esta evaluación le ayudará a determinar qué está disponible en su comunidad y los pasos necesarios para obtener acceso a frutas y vegetales de calidad. Camine por su comunidad y complete la encuesta *Evaluación comunitaria de frutas y vegetales*. Una vez que haya terminado la evaluación, puede utilizar la información para educar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios locales del gobierno sobre qué se necesita en su comunidad para facilitar el acceso y el consumo de frutas y vegetales.

## INSTRUCCIONES

Marque "Sí" en cada pregunta si su comunidad cuenta con el recurso de frutas y vegetales; "Sí, pero hay algunos problemas" si su comunidad cuenta con el recurso de frutas y vegetales, pero necesita mejorar; y "No" si su comunidad no cuenta con el recurso. Si su comunidad cuenta con el recurso de frutas y vegetales, utilice la siguiente escala de calificación para evaluar su condición general.

Si su comunidad no cuenta con el recurso de frutas y vegetales, pase a la pregunta siguiente y deje el espacio en blanco en la escala de calificación.

Escala de calificación:

1 = Mal    2 = Muchos problemas    3 = Algunos problemas    4 = Bien    5 = Muy bien    6 = Excelente

### 1. ¿Hay un supermercado o tienda de comida en su comunidad?

- Sí     No
- Sí, pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Las frutas y los vegetales son muy caros.
  - Las frutas y los vegetales son de mala calidad.
  - La tienda no tiene una buena selección de frutas y vegetales.
  - La tienda vende principalmente frutas y vegetales que no conozco.
  - La tienda no acepta cupones para alimentos, tarjeta EBT o cheques WIC.
  - No puedo caminar a la tienda ya que no está cerca de mi casa.
  - Necesito un carro para ir a la tienda y no tengo uno.
  - No puedo usar el transporte público para ir a la tienda.
  - Otros problemas (por favor, explique)
- 
- 

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1    2    3    4    5    6

### 2. ¿Hay un mercado sobre ruedas en su comunidad?

- Sí     No
- Sí, pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Las frutas y los vegetales son muy caros.
  - Las frutas y los vegetales son de mala calidad.
  - La tienda no tiene una buena selección de frutas y vegetales.
  - La tienda vende principalmente frutas y vegetales que no conozco.
  - La tienda no acepta cupones para alimentos, tarjeta EBT o cheques WIC.
  - No puedo caminar a la mercado ya que no está cerca de mi casa.
  - Necesito un carro para ir a la mercado y no tengo uno.
  - No puedo usar el transporte público para ir a la mercado.
  - Otros problemas (por favor, explique)
- 
- 

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1    2    3    4    5    6

**3. ¿Hay un remate o tianguis en su comunidad que venda frutas y vegetales?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- Las frutas y los vegetales son muy caros.
- Las frutas y los vegetales son de mala calidad.
- El remate/tianguis no tiene una buena selección de frutas y vegetales.
- El remate/tianguis vende principalmente frutas y vegetales que no conozco.
- El remate/tianguis no acepta cupones para alimentos, tarjeta EBT o cheques WIC.
- No puedo caminar al remate/tianguis ya que no está cerca de mi casa.
- Necesito un carro para ir al remate/tianguis y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir al remate/tianguis.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**4. ¿Hay una tienda de conveniencia en su comunidad que ofrezca frutas y vegetales? (por ejemplo, una tienda que permanezca abierta las 24 horas del día)**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- Las frutas y los vegetales son muy caros.
- Las frutas y los vegetales son de mala calidad.
- La tienda no tiene una buena selección de frutas y vegetales.
- La tienda vende principalmente frutas y vegetales que no conozco.
- La tienda no acepta cupones para alimentos, tarjeta EBT o cheques WIC.
- La tienda vende solamente jugo de frutas y vegetales.
- No puedo caminar a la tienda ya que no está cerca de mi casa.
- Necesito un carro para ir a la tienda y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir a la tienda.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**5. ¿Hay un jardín comunitario donde pueda cultivar sus propias frutas y vegetales?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- El jardín no tiene un horario flexible.
- El jardín no tiene espacio disponible.
- El jardín está lleno de basura.
- La tierra del jardín está contaminada.
- El jardín no está ubicado en un área segura.
- No puedo caminar al jardín ya que no está cerca de mi casa.
- Necesito un carro para ir al jardín y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir al jardín.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**6. ¿Hay un banco de alimentos al aire libre en su comunidad?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- El banco de alimentos no tiene un horario flexible.
- El banco de alimentos no ofrece una cantidad adecuada de frutas y vegetales.
- El banco de alimentos ofrece frutas y vegetales de mala calidad.
- El banco de alimentos no está ubicado en un área segura.
- No puedo caminar al banco de alimentos ya que no está cerca de mi casa.
- Necesito un carro para ir al banco de alimentos y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir al banco de alimentos.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**7. ¿Hay restaurantes en su comunidad que ofrezcan opciones de frutas y vegetales en sus menús?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- Las opciones de frutas y los vegetales son limitadas.
- Los restaurantes cobran más caro el jugo de frutas o vegetales.
- Los restaurantes cobran más caro si uno substituye el acompañamiento por frutas o vegetales.
- Las frutas y los vegetales son de mala calidad.
- Los restaurantes sólo sirven frutas y vegetales enlatados.
- Los platillos con frutas y vegetales son más caros.
- Las únicas opciones para comer frutas y vegetales se encuentran en los bufés de ensaladas.
- No puedo caminar a los restaurantes ya que no están cerca de mi casa.
- Necesito un carro para ir a los restaurantes y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir a los restaurantes.
- Otros problemas (por favor, explique)

---

---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

# Evaluación Comunitaria de la Actividad Física

## ACCESO A LAS OPORTUNIDADES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Esta evaluación le ayudará a determinar qué está disponible en su comunidad y los pasos necesarios para obtener acceso a oportunidades para la práctica de actividad física. Vaya a caminar por su comunidad y complete la encuesta *Evaluación Comunitaria de la Actividad Física*. Una vez que haya terminado la evaluación, usted puede utilizar la información para educar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios locales sobre qué se necesita en su comunidad a fin de que sea más fácil hacer actividad física.

### INSTRUCCIONES

Marque "Sí" en cada pregunta si su comunidad cuenta con el recurso para la práctica de actividades físicas; "Sí, pero hay algunos problemas" si su comunidad cuenta con el recurso para la práctica de actividades físicas, pero necesita mejorar; y "No" si su comunidad no cuenta con el recurso. Si su comunidad cuenta con el recurso para la práctica de actividades físicas, utilice la siguiente escala de calificación para evaluar su condición general. Si su comunidad no cuenta con el recurso para la práctica de actividades físicas, pase a la pregunta siguiente y deje el espacio en blanco en la escala de calificación.

Escala de calificación:

1 = Mal    2 = Muchos problemas    3 = Algunos problemas    4 = Bien    5 = Muy bien    6 = Excelente

#### 1. ¿Hay lugares para caminar en su comunidad?

- Sí     No
- Sí, pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Los lugares (senderos, caminos) están ubicados en áreas peligrosas.
  - Los lugares necesitan ser reparados.
  - Los lugares están llenos de basura.
  - Los lugares no están bien iluminados.
  - Los lugares están llenos de gente.
  - No puedo ir caminando a esos lugares porque están lejos de mi casa.
  - Necesito mi propio carro para ir a esos lugares y no tengo uno.
  - No puedo usar el transporte público para ir a esos lugares.
  - Otros problemas (por favor, explique)
- 
- 

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1    2    3    4    5    6

#### 2. ¿Hay una alberca pública en su comunidad?

- Sí     No
- Sí, pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- La alberca no está abierta los fines de semana.
  - La alberca cierra temprano por las tardes.
  - La alberca sólo está abierta en el verano.
  - La alberca está al aire libre y el agua está muy fría.
  - El boleto de entrada es muy caro.
  - No sé nadar y el lugar no ofrece clases de natación.
  - La alberca no tiene espacio para nadar vueltas.
  - La alberca siempre está llena de gente.
  - La alberca está en un área peligrosa.
  - No puedo ir caminando a la alberca porque está lejos de mi casa.
  - Necesito mi propio carro para ir a la alberca y no tengo uno.
  - No puedo usar el transporte público para ir a la alberca.
  - Otros problemas (por favor, explique)
- 
- 

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1    2    3    4    5    6

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

**3. ¿Hay un centro recreativo abierto al público en su comunidad?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- El centro no está abierto los fines de semana.
- El centro cierra temprano por las tardes.
- El centro abre solamente en verano.
- El centro no ofrece actividades que me gustan.
- El centro tiene un horario que no se adapta al mío.
- El centro está en un área peligrosa.
- El centro está en malas condiciones y necesita ser reparado.
- El centro siempre está lleno de gente.
- No puedo caminar al centro porque está lejos de mi casa.
- Necesito mi propio carro para ir al centro y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir al centro.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**4. ¿Hay carriles para bicicletas en las calles de su comunidad?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- Necesitan pintar otra vez los carriles para bicicletas en las calles.
- Sólo algunas calles tienen carriles para bicicletas.
- No hay carriles para bicicletas en la calle donde vivo.
- Los carriles para bicicletas no son lo suficientemente anchos.
- En mi comunidad, los conductores de carros manejan demasiado cerca de los carriles para bicicletas.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**5. ¿Hay lugares para andar en bicicleta en su comunidad?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- Los lugares (senderos, caminos) están ubicados en áreas peligrosas.
- Los lugares necesitan ser reparados.
- Los lugares están llenos de basura.
- Los lugares no están bien iluminados.
- Los lugares están llenos de gente.
- Los lugares están lejos de mi casa.
- Necesito mi propio carro para ir a esos lugares y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir a esos lugares.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**6. ¿Hay parques, campos de deportes y/o zonas recreativas en su comunidad?**

Sí       No

Sí, pero hay algunos problemas:

(Marque todas las respuestas que correspondan.)

- Están ubicados en áreas peligrosas.
- No están bien iluminados.
- Están viejos y necesitan ser reparados.
- Los juegos para niños están rotos y son peligrosos.
- Están llenos de basura.
- Cierran temprano por las tardes.
- Siempre están llenos de gente.
- No puedo ir caminando porque están lejos de mi casa.
- Necesito mi propio carro para ir a los parques/campos de deportes/zonas recreativas y no tengo uno.
- No puedo usar el transporte público para ir a los parques/campos de deportes/zonas recreativas.
- Otros problemas (por favor, explique)

---



---

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**7. ¿Ofrecen las escuelas de su comunidad acceso a sus campos de deportes y/o gimnasios después de las horas de clase?**

- Sí       No
- Sí, pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- No están abiertos los fines de semana.
  - Cierran muy temprano.
  - Tienen un horario que no se adapta al mío.
  - Están abiertos solamente durante el verano.
  - Los campos de deportes/gimnasios están en malas condiciones.
  - Sólo los estudiantes pueden usar los campos de deportes/gimnasios.
  - Los campos de deportes/gimnasios siempre están llenos de gente.
  - Las escuelas están ubicadas en áreas peligrosas.
  - No puedo ir caminando a las escuelas porque están lejos de mi casa.
  - Necesito mi propio carro para ir a las escuelas y no tengo uno.
  - No puedo usar el transporte público para ir a las escuelas
  - Otros problemas (por favor, explique)

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**8. ¿Ofrece su comunidad algún programa de actividad física?**

- Sí       No
- Sí, pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Los programas están disponibles sólo durante el verano.
  - Los programas están disponibles solamente entre semana.
  - Los programas sólo se ofrecen en mi horario de trabajo.
  - Los programas son para niños solamente.
  - Los programas son muy caros.
  - Los programas que se ofrecen no me interesan.
  - No puedo ir caminando porque están lejos de mi casa.
  - Necesito mi propio carro para ir a los programas y no tengo uno.
  - No puedo usar el transporte público para ir a los programas.
  - Otros problemas (por favor, explique)

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

# Evaluación de las Áreas para Caminar

## ¿QUÉ POSIBILIDADES OFRECE SU COMUNIDAD PARA CAMINAR?

Salga a caminar con un familiar o amigo y decidan por sí mismos.

Todos nos beneficiamos al caminar. Sin embargo, la caminata debe ser segura y fácil. Salga a caminar con un familiar o amigo, y use esta lista de verificación para decidir si su vecindario ofrece áreas adecuadas para caminar. No se desanime si encuentra problemas, ya que hay maneras en que usted puede mejorar las cosas.

### PARA COMENZAR

Primero, escoja un lugar para caminar, como por ejemplo el camino a la escuela, a la casa de un amigo, al mercado, al parque o a algún lugar divertido para visitar.

El segundo paso consiste en utilizar la lista de verificación. Lea las preguntas de la evaluación antes de ir a caminar y, mientras camina, tome nota del lugar donde están las cosas que quisiera cambiar. Al final de la caminata califique cada pregunta. Luego, sume los puntos para ver la puntuación de su caminata.

Una vez que haya calificado su caminata e identificado los problemas, el siguiente paso es determinar qué puede hacer para mejorar la puntuación de su comunidad. En la sección *Mejore la Puntuación de su Comunidad* de la tercera página encontrará respuestas inmediatas y soluciones a largo plazo.

## ¿QUE PUNTUACIÓN OBTUVO SU COMUNIDAD?

Salga a caminar y use esta lista de verificación para determinar si su vecindario ofrece áreas adecuadas para caminar.

Lugar de la caminata \_\_\_\_\_

Escala de calificación:

1 = Mal    2 = Muchos problemas    3 = Algunos problemas    4 = Bien    5 = Muy bien    6 = Excelente

### 1. ¿Tuvo espacio suficiente para caminar?

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Las banquetas comenzaban y terminaban de repente.
  - Las banquetas estaban rotas o quebradas.
  - Las banquetas estaban obstruidas con postes, rótulos, plantas, basureros, etc.
  - No había banquetas ni lugares para caminar.
  - Demasiado tráfico.
  - Otro problema \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?**

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- La calle era demasiado ancha.
  - Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar.
  - Se necesitan semáforos o lugares seguros para cruzar.
  - Los carros estacionados no nos permitían ver el tráfico.
  - Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico.
  - Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos.
  - Otro problema \_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**3. ¿Manejaron apropiadamente los automovilistas?**

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Salieron de las entradas de las casas sin mirar.
  - No dieron paso a los peatones.
  - Avanzaron aun cuando había peatones cruzando la calle.
  - Manejaban demasiado rápido.
  - Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron con luz roja.
  - Otro problema \_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?**

Usted y su familiar o amigo, ¿pudieron...

- Sí       No      cruzar la calle por donde podían ver y ser vistos por los que manejaban?
- Sí       No      parar, mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente antes de cruzar las calles?
- Sí       No      caminar por las banquetas o bordes en sentido contrario al tráfico donde no había banquetas?
- Sí       No      cruzar con el semáforo?

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**5. ¿Fue agradable su caminata?**

- Sí       Algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas  
que correspondan.)
- Necesitaba más pasto, flores o árboles.
  - Había perros que nos dieron miedo.
  - Había gente que nos dio miedo.
  - No estaba bien iluminado.
  - Había mucha basura y desperdicios
  - Otro problema \_\_\_\_\_

Los problemas están localizados en: \_\_\_\_\_

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1      2      3      4      5      6

**¿Qué clasificación obtuvo su vecindario?**

*Sume sus calificaciones y decida.*

Preguntas 1 a 5 Puntuación total: \_\_\_\_\_

- 26-30 ¡Alégrese! Su vecindario es ideal para caminar.
- 21-25 ¡Alégrese un poco! Su vecindario está bastante bien.
- 16-20 Está bien, pero necesita algunos arreglos.
- 11-15 Hay algunos problemas serios que necesitan ser solucionados. Hable del problema con sus vecinos para encontrarle una solución.
- 5-10 Los problemas son graves y debe informar a sus líderes locales acerca de ellos. Hable con sus vecinos para organizar un plan de acción.

## MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD...

*Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.*

| 1. ¿Tuvo espacio suficiente para caminar?   | ¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?  | ¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?   |
|---|---|--|
| <p>Las banquetas comenzaban y terminaban de repente</p> <p>Las banquetas estaban rotas o quebradas</p> <p>Las banquetas estaban obstruidas</p> <p>No había banquetas ni lugares para caminar</p> <p>Demasiado tráfico</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoger otra ruta por ahora</li> <li>• Informar a los ingenieros de tráfico o al Departamento de Obras Públicas acerca de los problemas específicos y entregarles una copia de la evaluación</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar en las juntas de la mesa directiva</li> <li>• Escribir una petición y juntar firmas entre sus vecinos para presentar la petición a la ciudad para que construyan más lugares para caminar</li> <li>• Informar a los medios de comunicación acerca del problema</li> <li>• Trabajar con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para crear lugares seguros para caminar</li> </ul>  |
| 2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?   |   |  |
| <p>La calle era demasiado ancha</p> <p>Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar</p> <p>Se necesitan semáforos o lugares seguros para cruzar</p> <p>Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico</p> <p>Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoger otra ruta por ahora</li> <li>• Informar de los problemas y la evaluación a los ingenieros de tráfico local y al Departamento de Obras Públicas</li> <li>• Podar los árboles y las plantas que obstruyan la calle y pedirles a sus vecinos que hagan lo mismo</li> <li>• Dejar notas amables en los carros que obstruyen la vista pidiéndole a los dueños que no los dejen estacionados allí</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigir a las juntas de la ciudad que instalen lugares seguros para cruzar, semáforos, cambios en las reglas de estacionamiento y rampas en las esquinas para sillas de rueda</li> <li>• Informar a los ingenieros de tráfico cuáles son los lugares peligrosos para el estacionamiento de vehículos</li> <li>• Informar a la policía acerca de carros estacionados ilegalmente</li> <li>• Pedir al Departamento de Obras Públicas que puden los árboles o plantas</li> <li>• Informar a los medios de comunicación acerca del problema</li> </ul> |

### MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)...

*Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.*

| 3. ¿Manejaron apropiadamente los automovilistas?   | ¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?   | ¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?  |
|--|--|---|
| <p>Salieron de las entradas de las casas sin mirar</p> <p>No dieron paso a los peatones</p> <p>Avanzaron aun cuando había peatones cruzando la calle</p> <p>Manejaban demasiado rápido</p> <p>Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron con luz roja</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoger otra ruta por ahora</li> <li>• Dar el ejemplo: manejar más despacio y ser considerado con los demás</li> <li>• Animar a sus vecinos a que hagan lo mismo</li> <li>• Informar a la policía acerca de los conductores que manejan en forma peligrosa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir que la policía exija mayor cumplimiento de las leyes de tránsito</li> <li>• Pedir que se creen áreas donde se pueda girar en forma segura</li> <li>• Pedir a los ingenieros de planificación urbana y tráfico que creen soluciones para reducir el tráfico</li> <li>• Pedir a las escuelas que pongan guardias para que ayuden a la gente a cruzar las calles peligrosas</li> <li>• Organizar un programa de guardianes del vecindario para controlar la velocidad de los vehículos</li> </ul> |
| 4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar y educar a sus familiares o amigos sobre las medidas de seguridad al caminar</li> <li>• Organizar a los padres en su vecindario para que caminen con los niños a la escuela</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a las escuelas que enseñen las medidas de seguridad al caminar</li> <li>• Ayudar a las escuelas a iniciar programas de medidas de seguridad al caminar</li> <li>• Animar a las compañías a que implementen horarios flexibles para que los padres puedan caminar a la escuela con sus hijos</li> </ul>   |

## MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)...

*Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.*

| 5. ¿Fue agradable su caminata?   | ¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?  | ¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?   |
|--|---|--|
| <p>Necesitaba más pasto, flores o árboles</p> <p>Había perros que nos dieron miedo</p> <p>Había gente que nos dio miedo</p> <p>No estaba bien iluminado</p> <p>Había mucha basura y desperdicios</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar a sus familiares o amigos las áreas que deben evitar; ponerse de acuerdo entre todos para tomar los caminos más seguros</li> <li>• Pedir a los vecinos que mantengan a sus perros amarrados o encerrados</li> <li>• Informar al Departamento de Control de Animales sobre la presencia de perros que podrían ser peligrosos</li> <li>• Informar a la policía acerca de personas que podrían ser peligrosas</li> <li>• Informar a la policía o al Departamento de Obras Públicas acerca de necesidades de iluminación</li> <li>• Cuando salga a caminar, llevar una bolsa para recoger basura</li> <li>• Plantar árboles o flores en su jardín</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar la presencia de más policías para asegurar que las leyes se cumplan</li> <li>• Iniciar en su vecindario un programa de guardianes contra la delincuencia</li> <li>• Organizar un día de limpieza en la comunidad</li> <li>• Patrocinar un día dedicado al embellecimiento del vecindario o a la plantación de árboles</li> <li>• Comenzar un programa para adoptar una calle</li> </ul> |

### Un Breve Examen de Salud

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>No pudimos caminar tan rápido ni tan lejos como nos hubiera gustado</p> <p>Estábamos cansados, sin aliento o nos dolían los pies y los músculos</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar con caminatas cortas hasta llegar gradualmente a 30 minutos casi todos los días</li> <li>• Invitar a un amigo o a un niño a que lo acompañe en sus caminatas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a los medios de comunicación que hagan un reportaje sobre los beneficios de caminar</li> <li>• Llamar al Departamento de Parques y Recreación para obtener información acerca de caminatas en la comunidad</li> <li>• Solicitar que las compañías presten su apoyo para fomentar los programas de caminatas para los empleados</li> </ul> |
|--|--|--|

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

## EXCELENTES RECURSOS

¿Necesita asistencia? Estos recursos pueden ayudarle. Algunos de estos recursos están disponibles en español.

### INFORMACIÓN ACERCA DE CAMINATAS

Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)  
UNC Highway Safety Research Center  
730 Airport Road, Suite 300  
Campus Box 3430  
Chapel Hill, NC 27599-3430  
Teléfono: (919) 962-2203  
Correo electrónico: [pbic@pedbikeinfo.org](mailto:pbic@pedbikeinfo.org)  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org)  
[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

National Center for Bicycling & Walking (NCBW)  
8120 Woodmont Ave, Suite 650  
Bethesda, MD 20814  
Teléfono: (301) 656-4220  
Correo electrónico: [info@bikewalk.org](mailto:info@bikewalk.org)  
[www.bikewalk.org](http://www.bikewalk.org)

### SITIOS WEB ACERCA DE LOS DÍAS QUE SE CAMINA A LA ESCUELA

Partnership for a Walkable America  
730 Airport Road, Suite 300  
Campus Box 3430  
Chapel Hill, NC 27599-3430  
Teléfono: (919) 962-7419  
Correo electrónico: [walk@walktoschool.org](mailto:walk@walktoschool.org)  
En EE.UU.:  
[www.walktoschool-usa.org](http://www.walktoschool-usa.org)  
Internacional:  
[www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)

### DISEÑO DE CALLES Y REDUCCIÓN DEL TRÁFICO

Federal Highway Administration Office of Safety  
<http://safety.fhwa.dot.gov/index.htm>

Directory of State Departments of Transportation  
<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

Bocacalles  
<http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/index.htm>

Seguridad para los peatones y ciclistas  
[http://safety.fhwa.dot.gov/ped\\_bike/index.htm](http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/index.htm)

Programa Stop Red Light Running  
[http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/srlr\\_campaign.htm](http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/srlr_campaign.htm)

Institute of Transportation Engineers  
[www.ite.org](http://www.ite.org)

Surface Transportation Policy Project  
[www.transact.org](http://www.transact.org)

### BANQUETAS ACCESIBLES

United States Access Board  
1331 F Street, NW  
Suite 1000  
Washington, DC 20004-1111  
Teléfono: (800) 872-2253  
(800) 993-2822 (TTY)  
Correo electrónico: [info@access-board.gov](mailto:info@access-board.gov)  
[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)  
En Español: [www.access-board.gov/spanish.htm](http://www.access-board.gov/spanish.htm)

## EXCELENTES RECURSOS (CONTINUACIÓN)

¿Necesita asistencia? Estos recursos pueden ayudarle. Algunos de estos recursos están disponibles en español.

### SEGURIDAD PEATONAL

National Highway Traffic Safety Administration  
Traffic Safety Programs  
400 Seventh Street, SW  
Washington, DC 20590  
Teléfono: 1-888-327-9153  
TTY: 1-800-424-9153  
[www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov)

Seguridad peatonal  
[www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped)

Safe Kids Worldwide  
1301 Pennsylvania Ave. NW  
Suite 1000  
Washington, DC 20004-1707  
Teléfono: (202) 662-0600  
Fax: (202) 393-2072  
[www.safekids.org](http://www.safekids.org)

### EL CAMINAR Y LA SALUD

Division of Nutrition and Physical Activity,  
National Center for Chronic Disease Prevention and  
Health Promotion,  
Centers for Disease Control and Prevention  
4770 Buford Highway, NE, MS/K-24  
Atlanta, GA 30341-3717  
Teléfono: 1-800-232-4636  
(800-CDC-INFO)  
Correo electrónico: [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm)  
En Español:  
1-888-246-2857  
[www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/)

Ready, Set, It's Everywhere You Go!  
[www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm](http://www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm)

Kids Walk-to-School  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm)

California Center for Physical Activity,  
California Department of Public Health  
P.O. Box 997377, MS 7211  
Sacramento, CA 95814  
(916) 552-9874  
Correo electrónico: [cacenterforpa@dhs.ca.gov](mailto:cacenterforpa@dhs.ca.gov)

Prevention Magazine  
33 East Minor Street  
Emmaus, PA 18098  
(610) 967-5171  
[www.prevention.com](http://www.prevention.com)

### COALICIONES PARA CAMINAR

America Walks  
Old City Hall  
45 School Street, 2nd Floor  
Boston, MA 02108  
Teléfono: 617-367-1170  
Correo electrónico: [info@americawalks.org](mailto:info@americawalks.org)  
[www.americawalks.org](http://www.americawalks.org)

Partnership for a Walkable America  
National Safety Council  
1121 Spring Lake Drive  
Itasca, IL 60143-3201  
Teléfono: (603) 285-1121  
[www.walkableamerica.org](http://www.walkableamerica.org)

Fuente: Adaptado del documento Walkability Checklist (Evaluación de las Áreas para Caminar) del Pedestrian and Bicycle Information Center. Disponible en: [www.walkinginfo.org/cps/checklist.htm](http://www.walkinginfo.org/cps/checklist.htm) Consultado el 30 de marzo de 2006.

# Manteniéndose en Forma con FITT

Ya sea usted una persona que realiza actividad física en forma habitual o recién esté comenzando, la fórmula **FITT**, que significa **Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo**, puede ayudarle a aumentar su actividad física. Puede obtener más beneficios para su salud y disfrutar más aumentando la frecuencia, la intensidad o el tiempo de sus actividades físicas.

## **F de Frecuencia:**

La frecuencia con que realiza actividad física.

Para mantener un cuerpo saludable, es recomendable practicar ejercicio físico todos los días.

Si usted no practica ejercicio físico diariamente, haga actividades fáciles y divertidas, tales como caminar, andar en bicicleta y bailar, un poco cada día, hasta que llegue a hacerlo en forma habitual.

## **I de Intensidad:**

La intensidad de la actividad física está relacionada con la forma en que respira, con el ritmo de los latidos del corazón y con la temperatura de su cuerpo al hacer ejercicio.

A medida que aumente la actividad física cada día, también puede aumentar gradualmente el nivel de intensidad caminando más rápidamente y moviendo enérgicamente los brazos, andando en bicicleta por caminos empinados y bailando a un paso rápido con sus familiares y amigos.

## **T de Tiempo:**

El tiempo está relacionado con los minutos que dedica a realizar la actividad física.

Es importante practicar una actividad física de intensidad moderada y que además le resulte divertida, tal como caminar rápidamente, andar en bicicleta y bailar, por lo menos 30 minutos al día para los adultos y 60 minutos al día para los niños. Puede dividir su actividad física del día en períodos de 10 a 15 minutos o completarlos todos a la vez.

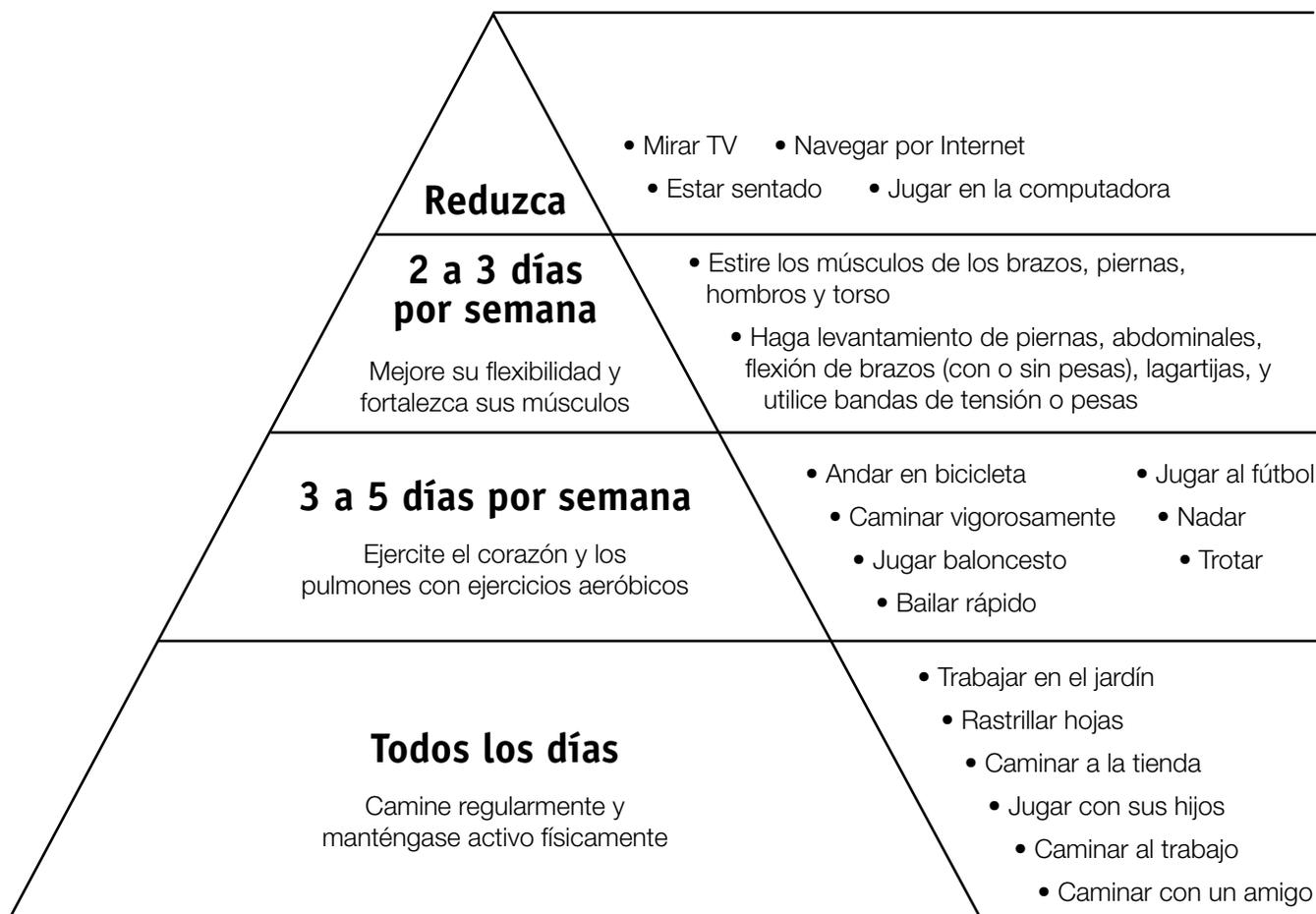
## **T de Tipo:**

El tipo está relacionado con la clase de actividad física que practica.

Es importante realizar diversos ejercicios aeróbicos que usted disfrute, tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailar, jugar fútbol y nadar, para ayudarle a lograr el nivel recomendado de actividad física. Asimismo, le recomendamos incorporar a su entrenamiento aeróbico algunos ejercicios de flexibilidad y resistencia 2 a 3 veces por semana para completar su rutina.

# Pirámide de Actividad Física

Hay muchas maneras agradables de realizar actividad física todos los días. Al hacer una variedad de actividades de intensidad moderada, tales como jardinería, trotar, andar en bicicleta o caminar, se dará cuenta de lo fácil y divertido que es incorporar la actividad física en su vida diaria. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día, mientras que los niños necesitan por lo menos 60 minutos al día. Utilice la siguiente *Pirámide de Actividad Física* como guía para crear su propio programa semanal.



## SI HACE MUY POCAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Comience con las actividades de la base de la pirámide

- Camine siempre que pueda
- Haga actividad física como parte de su tiempo libre
- Establezca metas realistas y avance hacia la mitad de la pirámide

## SI HACE ACTIVIDAD FÍSICA DE VEZ EN CUANDO

Sea más constante y escoja actividades de la mitad de la pirámide

- Planifique la actividad física en su rutina diaria
- Fije metas semanales y mensuales
- Haga actividad física con un amigo o familiar

## SI HACE ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE

Escoja una variedad de ejercicios aeróbicos, de flexibilidad y de resistencia

- Cambie su rutina para que sea divertida
- Intente hacer actividades físicas nuevas
- Propóngase nuevas metas

Fuente: Adaptado de La Pirámide de Actividad Física. Las Pirámides de la Salud, Park Nicollet HealthSource 2002.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

# Meta de Ritmo Cardíaco

Su meta de ritmo cardíaco le puede ayudar a determinar cuánto debe trabajar su cuerpo cuando esté haciendo actividad física. También, puede usarla para vigilar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio físico.

Los pasos 1, 2 y 3 que siguen le muestran cómo calcular su meta de ritmo cardíaco, cómo vigilar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio físico y los beneficios de la actividad física según los diferentes niveles de intensidad

## PASO 1: CALCULE SU META DE RITMO CARDÍACO UTILIZANDO LA SIGUIENTE FÓRMULA

- 1)  $220 - \text{su edad} = \text{su ritmo cardíaco máximo}$
- 2)  $\text{Ritmo cardíaco máximo} \times (0.6) = \text{nivel mínimo de ritmo cardíaco ideal (60\%)}$
- 3)  $\text{Ritmo cardíaco máximo} \times (0.9) = \text{nivel máximo de ritmo cardíaco ideal (90\%)}$

Esta tabla le ayudará a escoger la intensidad adecuada cuando haga actividad física.

| SU NIVEL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO/META DE ACONDICIONAMIENTO | PORCENTAJE DE RITMO CARDÍACO MÁXIMO |
|--|-------------------------------------|
| Principiante/esfuerzo leve                                     | Ritmo cardíaco máximo de 60% a 70%  |
| Actividad física normal/esfuerzo moderado                      | Ritmo cardíaco máximo de 70% a 80%  |
| Actividad física excelente/esfuerzo vigoroso                   | Ritmo cardíaco máximo de 80% a 90%  |

## PASO 2: VIGILE SU NIVEL DE ESFUERZO DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO

Mientras haga actividad física, use su meta de ritmo cardíaco y la siguiente tabla para determinar su nivel de intensidad. Durante la actividad física, tómese el pulso por 15 segundos y multiplique el número por cuatro para saber el número de latidos por minuto. Compare los latidos por minuto con su edad para determinar la intensidad.

| EDAD  | ESFUERZO LEVE      | ESFUERZO MODERADO  | ESFUERZO VIGOROSO  |
|-------|--------------------|--------------------|--------------------|
|       | 60% a 70%          | 70% a 80%          | 80% a 90%          |
|       | Latidos por minuto | Latidos por minuto | Latidos por minuto |
| 15-19 | 121-144            | 141-164            | 161-185            |
| 20-24 | 118-140            | 137-160            | 157-180            |
| 25-29 | 115-137            | 134-156            | 153-176            |
| 30-34 | 112-133            | 130-152            | 149-171            |
| 35-39 | 109-130            | 127-148            | 145-167            |
| 40-44 | 106-126            | 123-144            | 141-162            |
| 45-49 | 103-123            | 120-140            | 137-158            |
| 50-54 | 100-119            | 116-136            | 133-153            |
| 55-59 | 97-116             | 113-132            | 129-149            |
| 60+   | 90-122             | 105-128            | 120-144            |

### **PASO 3: CONOZCA LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LOS DIFERENTES NIVELES DE INTENSIDAD**

No importa cuál sea su nivel de actividad física —leve, moderada o intensa—, mantenerse activo es beneficioso para el cuerpo. Es importante practicar por lo menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (70% a 80% de su ritmo cardíaco máximo).

Si está comenzando y su esfuerzo es leve (60% a 70% de su máximo ritmo cardíaco) igualmente le resultará beneficioso para la salud. Recuerde: siempre debe comenzar lentamente e ir aumentando gradualmente el nivel de actividad física a medida que mejora su nivel de acondicionamiento físico.

Esta tabla muestra la relación entre la intensidad de la actividad física y los diferentes beneficios para la salud.

| <b>NIVEL DE INTENSIDAD</b>    | <b>BENEFICIOS PARA LA SALUD</b>                               |
|-------------------------------|---|
| Esfuerzo leve – 60% a 70%     | Quemar grasas   |
| Esfuerzo moderado – 70% a 80% | Beneficios para el corazón y los pulmones y quemar grasas     |
| Esfuerzo vigoroso – 80% a 90% | Más beneficios para el corazón y los pulmones y quemar grasas |

# ¡Póngase en Movimiento!

Nombre tres beneficios de la actividad física que son importantes para usted.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos actividades físicas que le gusta hacer solo(a).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre dos actividades físicas que le gusta hacer con amigos, familiares o con sus hijos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre tres cosas que podría hacer para agregar 10 a 15 minutos de actividad física en su vida diaria.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos cosas que podría hacer para caminar un poco más en su vida diaria.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Dé tres ejemplos de actividades físicas que son divertidas y económicas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos lugares en su comunidad donde puede ir para estar físicamente activo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre dos organizaciones en su comunidad que ofrecen información sobre actividades físicas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

# Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio



Su seguridad personal debe ser siempre la mayor prioridad al practicar actividades físicas de moderadas a vigorosas. Consulte siempre con su médico o proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de actividad física. La siguiente información resume lo que usted debe hacer antes, durante y después de la actividad física para evitar lastimarse.

## 1. Ropa adecuada

- La ropa debe ser cómoda y estar hecha de telas que permitan sudar.
- Use zapatos deportivos cómodos, que ofrezcan un buen soporte para los pies y los tobillos.

## 2. Practicar regularmente la actividad

- Practicar una actividad física diariamente durante 30 minutos como mínimo dará energía a su cuerpo y lo mantendrá en un estado físico saludable.
- Asimismo, la práctica habitual de una actividad física reducirá el riesgo de torceduras y tensiones a causa de esfuerzos físicos excesivos.

## 3. Progreso

- Si no ha estado haciendo una actividad física regularmente, comience con una rutina leve y aumente gradualmente la intensidad y duración de sus actividades conforme mejora su estado físico.
- Divida su rutina diaria en varios períodos de actividad física de 10 a 15 minutos de duración, y aumente gradualmente el tiempo a medida que se vuelva más activo.

## 4. Equilibrio

- Participe en una variedad de actividades físicas que incluyan estiramiento, resistencia y aptitud aeróbica.
- Practicar diversas actividades físicas permitirá que todo su cuerpo se beneficie del entrenamiento. La variedad también reducirá el aburrimiento y le dará muchas opciones para pasar tiempo con amigos y familiares.

## 5. Siempre haga precalentamiento

- Haga de 3 a 5 minutos de actividad aeróbica leve, tal como trotar en el lugar o caminar a paso lento para aumentar gradualmente su ritmo cardíaco, respiración y circulación.

- Haga ejercicios lentos de rotación de articulaciones, tales como rotación de brazos y tobillos para aumentar gradualmente la amplitud de movimiento de sus articulaciones. Ejercite cada una de las articulaciones mayores durante 10 segundos.
- Comience la actividad lentamente y aumente gradualmente la intensidad.

## 6. Siempre haga enfriamiento

- Nunca deje de ejercitarse abruptamente, en especial al hacer ejercicio vigoroso. Disminuya gradualmente su actividad durante un período de 3 a 5 minutos.
- Si está corriendo, reduzca gradualmente la intensidad a un trote lento. Si está caminando vigorosamente, reduzca gradualmente la intensidad a un paso lento.
- Haga diversos ejercicios de estiramiento para mantener y mejorar la flexibilidad. Debe mantener cada estiramiento durante 15 a 20 segundos. Tenga cuidado de no estirar demasiado los músculos.

## 7. Beba mucha agua

- Evite la deshidratación bebiendo mucha agua antes, durante y después de la actividad.

## 8. Deje pasar bastante tiempo entre el momento en que coma y el momento en que haga actividad física

- Asegúrese de que pase por lo menos 1 hora entre el momento en que coma y el momento en que comience la actividad física.
- Su comida debe ser liviana y fácil de digerir. Evite alimentos con alto contenido de grasa, proteína o fibra, así como aquellos que producen gas.

Ejemplos de alimentos que puede comer antes de hacer actividad física son frutas, panecillos (bagels) y cereal.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

**9. Vigile su nivel de intensidad durante la actividad (consulte la siguiente tabla).**

| <b>ESFUERZO LEVE</b>   | <b>ESFUERZO MODERADO</b>  | <b>ESFUERZO VIGOROSO</b>   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar despacio</li> <li>• Lavar el carro</li> <li>• Jardinería ligera</li> <li>• Jugar a las escondidas</li> <li>• Bailar lentamente</li> <li>• Estiramiento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar rápidamente</li> <li>• Andar en bicicleta</li> <li>• Rastrillar las hojas</li> <li>• Nadar</li> <li>• Bailar</li> <li>• Ejercicios aeróbicos acuáticos</li> <li>• Ir de excursión</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar rápidamente</li> <li>• Ejercicios aeróbicos</li> <li>• Trotar</li> <li>• Jugar al fútbol</li> <li>• Jugar al baloncesto</li> <li>• Nadar rápidamente</li> <li>• Bailar enérgicamente</li> <li>• Andar rápidamente en bicicleta</li> </ul> |
| <p>Preguntas para vigilar su esfuerzo: ¿Cómo se siente? ¿Qué temperatura tiene su cuerpo?</p>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza a sentir calor</li> <li>• Aumento leve del ritmo respiratorio y cardíaco</li> <li>• Puede hablar y reírse cómodamente</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siente más calor, suda levemente</li> <li>• Ritmo respiratorio y cardíaco más acelerado</li> <li>• Puede hablar sin quedarse sin aliento</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastante calor y sudor</li> <li>• Ritmo respiratorio y cardíaco acelerado</li> <li>• Puede hablar un poquito sin quedarse sin aliento</li> </ul>  |

**10. Si siente algunos de los siguientes síntomas, DEJE de hacer la actividad física**

- Malestar en el pecho
- Náusea
- Falta repentina de aliento
- Mareo
- Vértigos o palpitaciones
- Dolor intenso o considerable en las articulaciones o músculos

Consulte con su médico o proveedor de servicios médicos si siente alguno de estos síntomas.

**11. Siempre cuide su seguridad personal**

- Camine o trote con un compañero en un área segura y bien iluminada.

# Ejercicios de Estiramiento

Antes y después de la actividad física es muy importante hacer ejercicios de estiramiento para reducir el riesgo de lastimarse, por ejemplo, sufrir una distensión muscular. Los ejercicios de estiramiento también ayudan a aumentar la flexibilidad del cuerpo. Mejorar la flexibilidad es una parte importante de la actividad física ya que ayuda a mejorar la postura y a mantenerse en buena forma.

La **fórmula FITT**, que significa **Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo**, se puede utilizar para todos los tipos de estiramiento, y es una herramienta excelente para evaluar su progreso.

**Frecuencia:** Haga ejercicios de estiramiento como parte de su actividad de precalentamiento y de enfriamiento. Haga ejercicios de estiramiento diariamente para mejorar la flexibilidad de su cuerpo.

**Intensidad:** Siempre haga un precalentamiento antes de comenzar con los ejercicios de estiramiento. Estire sus músculos hasta sentir una tensión suave, pero no al punto de sentir dolor. Deténgase inmediatamente si siente un dolor intenso.

**Tiempo:** Mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote durante 10 a 15 segundos en la fase de precalentamiento y de enfriamiento. Para mejorar la flexibilidad, mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote durante 30 segundos o más.

**Tipo:** Haga estiramientos estáticos o fijos. Este tipo de estiramiento consiste en estirar gradualmente los músculos y tendones conforme una parte del cuerpo se mueve alrededor de una articulación.

**Recuerde consultar siempre con su médico o proveedor de servicios médicos antes de comenzar cualquier programa de actividad física.**

Cuando haga los siguientes ejercicios de estiramiento, recuerde resistir la tendencia a contener la respiración o hacer movimientos de rebote.

## FLEXIONES LATERALES

Póngase de pie y separe los pies a una distancia igual al ancho de los hombros, flexionando levemente las piernas.

Lleve lentamente un brazo sobre la cabeza y hacia el otro lado hasta que sienta un estiramiento en la parte lateral del torso.

Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos, sin moverlos hacia el frente. Evite inclinarse hacia delante o atrás, y mantenga el estiramiento sin hacer movimientos de rebote.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Repita con el otro lado.



## ESTIRAMIENTO DE LOS TRÍCEPS

Siéntese o manténgase de pie, bien derecho y con una buena postura.

Con el codo doblado, levante el brazo y colóquelo detrás de la cabeza, con la palma de la mano hacia su espalda, sobre la espina dorsal.

Con la otra mano colocada sobre el codo flexionado, empuje el codo hacia abajo gradualmente, estirando lentamente los tríceps.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Repita con el otro lado.



### ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Este estiramiento puede realizarse sentado o de pie.

Tome un brazo y colóquelo frente al torso o pecho. Coloque la mano opuesta a la altura de la articulación del codo y empuje el brazo hacia el torso.

Mantenga el brazo recto y respire relajadamente.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con el otro brazo.

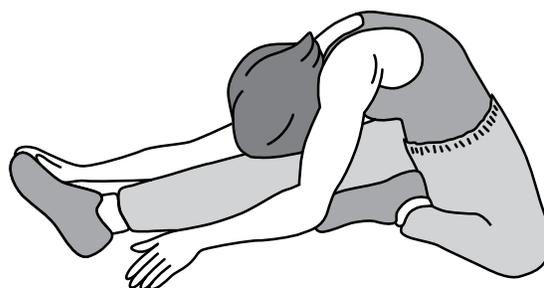


### ESTIRAMIENTO DE HURDLER (DEL ATLETA)

Siéntese en el piso con la pierna derecha recta y la pierna izquierda doblada hacia adentro, con la planta del pie izquierdo tocando el interior del muslo derecho.

Lleve la mano derecha hacia el tobillo derecho hasta que sienta el estiramiento en la pantorrilla y los músculos posteriores del muslo. Mantenga el estiramiento sin realizar movimientos de rebote.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la pierna izquierda.



### ESTIRAMIENTO DE TORSO

Este estiramiento puede realizarse sentado o de pie.

Coloque ambas manos en la parte de atrás de la cabeza.

Lentamente empuje los codos hacia atrás sin extender el cuello hacia delante.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos.



### ESTIRAMIENTO CON FLEXIÓN DE PIERNA

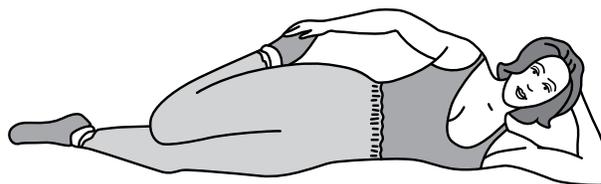
Este estiramiento puede realizarse parado o acostado de lado. Si está parado, utilice una silla o una pared para apoyarse.

Tome una pierna a la altura del tobillo, y lleve lentamente el talón hacia los glúteos, conforme estira gradualmente los músculos frontales del muslo.

Si no puede alcanzar el tobillo, envuelva una toalla alrededor del mismo y jale de la toalla hasta que sienta un estiramiento en los músculos frontales del muslo. Esta versión debe realizarse acostado sobre su lado.

Mantenga las rodillas juntas y la espalda recta durante todo el estiramiento.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la otra pierna.



### **ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERNO**

Sentado en el suelo con las plantas de los pies juntas, coloque las manos alrededor de los tobillos o en la parte más baja de las piernas.

Asegúrese de mantener la espalda recta, y mueva lentamente las rodillas hacia el piso. Utilice los codos y aplique presión en forma gradual contra la parte interna de la rodilla hasta que sienta un estiramiento constante en los músculos internos del muslo.

Evite mover los pies durante el estiramiento.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos.



### **ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA**

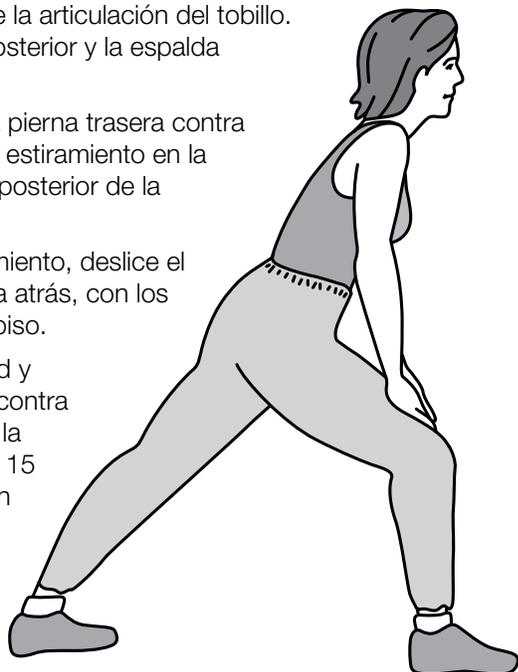
Parado con un pie delante del otro, coloque ambos pies a una separación aproximada de dos pies.

Inclínese hacia adelante con la rodilla de la pierna delantera sobre la articulación del tobillo. Mantenga la pierna posterior y la espalda en posición recta.

Presione el talón de la pierna trasera contra el piso hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla de la parte posterior de la pierna baja.

Si no siente un estiramiento, deslice el talón lentamente hacia atrás, con los dos pies firmes en el piso.

Para mayor estabilidad y estiramiento, empuje contra una pared. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, y repita con la otra pierna.



# Baile para Divertirse y Ejercitarse

## ¡A PONERSE EN MOVIMIENTO! MOVIMIENTOS DE BAILE 1

Marche en el lugar a la cuenta de 8 a 16  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche en el lugar haciendo flexiones de bíceps a la cuenta de 8 a 16  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche en el lugar dando puñetazos al frente a la cuenta de 8 a 16  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda

Pies juntos con aplauso a la cuenta de 8 a 16  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos con flexiones de bíceps a la cuenta de 8 a 16

Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos 2 veces a la cuenta de 8 a 16  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos 2 veces y aplauda a la cuenta de 8 a 16  
 Repita

## ¡A PONERSE EN MOVIMIENTO! MOVIMIENTOS DE BAILE 2

Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos 2 veces a la cuenta de 8 a 16  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos 2 veces y aplauda a la cuenta de 8 a 16  
 Repita

## DEFINICIONES DE LOS MOVIMIENTOS DE BAILE

**Flexiones de bíceps:** Brazos extendidos al frente con las palmas de las manos hacia arriba. Flexione los codos y lleve las manos hacia los hombros.

**Puñetazos con los brazos:** Brazos flexionados pegados al cuerpo con las manos cerradas en un puño. Pegue un puñetazo con el brazo derecho y vuelva a la posición original. Repita con el brazo izquierdo.

**Pies juntos:** Dé un paso a la derecha con el pie derecho, pies juntos con el pie izquierdo. Dé un paso a la izquierda con el pie izquierdo, pies juntos con el pie derecho.

**Pies juntos 2 veces:** Haga el movimiento de pies juntos en la misma dirección 2 veces.

## MOVIMIENTOS ADICIONALES DE BAILE

**Elevación de rodillas:** Con la rodilla doblada, lleve la pierna hacia el torso. Repita con la otra rodilla. Mantenga la espalda recta.

**Patadas laterales:** Pies separados a una distancia igual al ancho de los hombros. Con el pie derecho fijo, flexione la pierna izquierda a la altura de la rodilla y patee con el talón hacia atrás. Repita el movimiento con la pierna derecha.

**Movimientos circulares con los brazos hacia delante:** Con los brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia adelante, haciendo un círculo completo hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

**Movimientos circulares con los brazos hacia atrás:** Con los brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia atrás, haciendo un círculo completo hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

**Lagartijas (flexiones) de brazos:** Eleve la mano derecha en forma recta por encima de la cabeza. Regrese la mano al costado. Repita con la mano izquierda. Levante las dos manos en forma recta por encima de la cabeza. Regrese ambas manos a los lados del cuerpo.

**Arqueo de brazos:** Con los brazos al costado del cuerpo y las palmas abiertas, eleve los dos brazos creando un arco encima de la cabeza y vuelva a la posición original.

## Consejos

- Adapte los movimientos a su propio ritmo y nivel de comodidad.
- Puede inventarse pasos adicionales o usar los movimientos que aparecen en la sección “Movimientos adicionales de baile” en esta página.