



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 cuatro ejercicios han sido diseñados para **aumentar su flexibilidad**. Cada uno de ellos puede ser realizado en **posición de pie o sentado**. 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.

1 Movimientos Circulares de Cuello



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Mover la cabeza hacia el hombro derecho
- Mover la cabeza hacia la espalda
- Mover la cabeza hacia el hombro izquierdo
- Mover la cabeza hacia el pecho
- Realizar estos movimientos de manera fluida, 10 veces en cada dirección
- Repetir 10 veces en la otra dirección



Ejercicios

2 Movimientos Circulares de Hombros



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Mover los hombros hacia delante
- Repetir 10 veces
- Mover los hombros hacia atrás
- Repetir 10 veces



Ejercicios

3 Rotaciones de Muñeca



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Sostener ambas manos frente a su cuerpo con los brazos estirados
- Girar las muñecas de manera circular en una sola dirección
- Repetir 10 veces
- Girar las muñecas de manera circular en la otra dirección
- Repetir 10 veces



Ejercicios

4 Rotaciones de Tobillo



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Si está sentado, levantar ambos pies del suelo
- Si está de pie, sostener el respaldo de la silla y levantar el pie derecho del suelo
- Girar el/los tobillo(s) de manera circular en una sola dirección – Repetir 10 veces
- Girar el/los tobillo(s) de manera circular en la otra dirección
- Repetir 10 veces
- Si está de pie, repetir con el pie izquierdo



Gastar Menos

Consejos



Consejos para comer más frutas y vegetales:

- Utilizar los beneficios SNAP para comprar frutas y vegetales
- Obtener frutas y vegetales enlatados de los Programas de Distribución de Alimentos (Food Distribution Programs), tales como los bancos de alimentos o las despensas de alimentos
- Solicitar admisión para el Senior Farmers' Market Nutrition Program
- Solicitar admisión para el Commodity Supplemental Food Program, si está disponible
- Comprar frutas y vegetales enlatadas o congeladas en oferta
- Elegir frutas y verduras de temporada



Consejos para participar en más actividad física:

- Estacionar el auto más lejos de la tienda u oficina
- Tomar las escaleras en lugar del elevador
- Caminar y hablar con amigos
- Participar en juegos activos con los nietos
- ¡Bailar por toda la casa!

Hoja de Costos para Frutas y Vegetales

Fruta o Vegetal	Precio	Ubicación



Hoja de Retroalimentación del Participante

para la Sesión 4: Coma Saludable, Gastar Menos

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!