VIDA GUIADA POR LA SALUD Y EL BIENESTAR (PERSONAS MAYORES/ADULTOS)

CAMPAÑA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

CONTENIDO

Página 3: Mensaje de bienvenida
Página 4-5: Estrategias para preservar la salud cardiovascular
Página 6: Mantenerse adecuadamente hidratado durante la actividad física
Página 7: Promover la nutrición y la actividad física en su comunidad
Página 8: Recursos, folletos y trípticos

CFBNJ COMMUNITY FOODBANK OF NEW JERSEY

ESTIMADOS COLABORADORES,

Nos comprometemos a colaborar con usted para fomentar la salud y el bienestar de su comunidad y su local. Como parte de nuestra asociación, le proporcionamos herramientas y materiales que apoyan sus metas de salud y bienestar. Cada tres meses, compartimos un kit de herramientas de campaña centrado en un área de enfoque específica.

Estos kits de herramientas de campaña ofrecen recursos, herramientas de aprendizaje y materiales de lectura. Le pedimos que comparta la información con los asistentes a su local. Coloque y publique estos materiales en todo su local para crear conciencia sobre los temas tratados.

Este trimestre (Abril - Junio) nos enfocaremos en los temas de Nutrición y actividad física. El kit de herramientas se dedicará a la salud del corazón y la hidratación. La salud del corazón es muy importante, ya que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de problemas de salud y fallecimientos en el mundo. Sin embargo, el riesgo de estas enfermedades se puede reducir con cambios en el estilo de vida, como una buena alimentación, hacer ejercicio y manejar el estrés. En este kit de herramientas encontrarás información para compartir sobre estos temas, así como sobre la importancia de mantenerse hidratado, especialmente al hacer ejercicio. Al comenzar el nuevo año, es el momento ideal para motivar y apoyar a tu comunidad a hacer pequeños cambios que lleven a grandes mejoras en la salud.

Atentamente,

Equipo de Educación en Nutrición
Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey

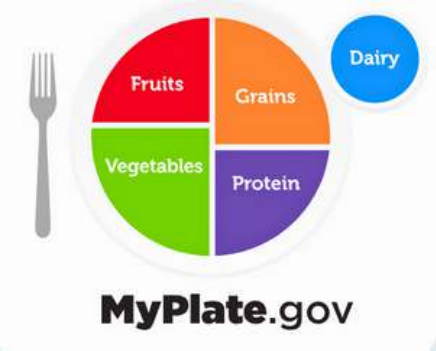
CFBNJ COMMUNITY FOODBANK OF NEW JERSEY

MANTENER UN CORAZÓN SALUDABLE

¡Febrero es el mes dedicado a la salud cardiovascular!

¡OBSERVA ESTOS HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN QUE PUEDES INTENTAR IMPLEMENTAR!

- **Realice ejercicio durante al menos 30 minutos cada día.**
- **Duerme entre 7 y 8 horas cada noche.**



Siga una alimentación balanceada.

- Incluya los cinco grupos alimenticios de MiPlato.
  - Limite el sodio y las grasas saturadas.
    - Aprenda más acerca del sodio: aquí
    - Aprenda más acerca de las grasas: aquí
- Agrega color y diversidad a tu plato.
- Incorpore alimentos ricos en fibra, tales como frutas, verduras y granos enteros.

Reduzca el estrés mediante la conexión social. Descubra más en este artículo.

PRESERVAR UN CORAZÓN SALUDABLE

Recetas nutritivas para el corazón

Ensalada fría de fideos con maní, aguacate y pepino

Panqueque "Construye tu Oso"

Papas a la Brava

Sopa de espinacas y habichuelas

Arroz Jollof

¡Cada una de estas recetas incluye una o más excelentes fuentes de fibra!

MANTENERSE HIDRATADO DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Métodos para mantenerse hidratado

- Beba entre 2 y 3 vasos de agua aproximadamente 2 horas antes de realizar ejercicio.
- Hidrátate cada 15 a 20 minutos mientras haces ejercicio (especialmente en climas cálidos).
- Mantenga a mano una botella reutilizable o botellas de agua.
- Establezca alertas para recordar mantenerse hidratado.
- Reducir el consumo de sal

Alimentos que aportan hidratación

- Lleve una alimentación abundante en frutas y verduras con un elevado contenido de agua como
  - Tomates
  - Sandía
  - Pepinos
  - Melones
  - Apio
  - Berenjenas
  - Pimientos rojos
  - Brócoli

- Durante los meses invernales, los tés, sopas y caldos son una excelente forma de mantenerse hidratado.

PROMOVIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN EN SU COMUNIDAD

- COMPARTE LAS HOJAS DE LA CAMPAÑA (PÁG. 4-6) CON LOS VECINOS.
- IMPRIMA Y COMPARTA MATERIALES SOBRE EJERCICIO, SALUD DEL CORAZÓN Y SALUD INTESTINAL (EN LA PÁGINA 8)
- ORGANIZAR TALLERES SOBRE NUTRICIÓN
- ORGANIZAR UN TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA/MOVIMIENTO
- PROPORCIONAR FRUTAS Y VERDURAS RICAS EN AGUA EN ENCUENTROS COMUNITARIOS.

INFORMACIÓN

Ejercicio físico

Treinta minutos de actividad física diaria pueden reducir el estrés y favorecer la salud cardiovascular.

Alimentación saludable

Incorporar fibra en tu alimentación puede beneficiar la salud cardiovascular y la salud digestiva.

Mantente bien hidratado

Agrega fruta al agua durante la noche para intensificar su sabor.

Reducir el estrés

La meditación es un recurso valioso para disminuir el estrés.

PROMOVER LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y EL EJERCICIO FÍSICO EN EL NUEVO AÑO

ENERO

- Celebre el Año Nuevo estableciendo nuevos objetivos SMART.
- Considere diversas maneras de incorporar actividad física y movimiento en su jornada.

FEBRERO

- Prueba una receta innovadora para conmemorar el mes de la salud cardiovascular.
- Escribe una carta a un amigo para el Día de San Valentín o el mes de la amistad global.

MARZO

- Concentre su atención en la salud intestinal durante el mes nacional de sensibilización sobre el cáncer colorrectal.
- La salud femenina en el Mes Nacional de la Historia de la Mujer
- Realiza algunas manualidades para reducir el estrés durante el Mes Nacional de las Manualidades.

EJERCICIO Y MOVIMIENTO

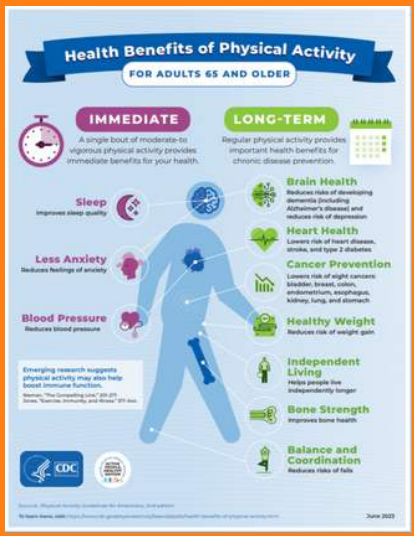
YOGA EN SILLAS

BAILE

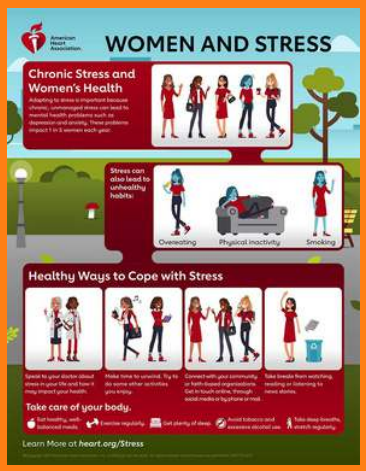
CAMINAR

Resources, Handouts & Flyers

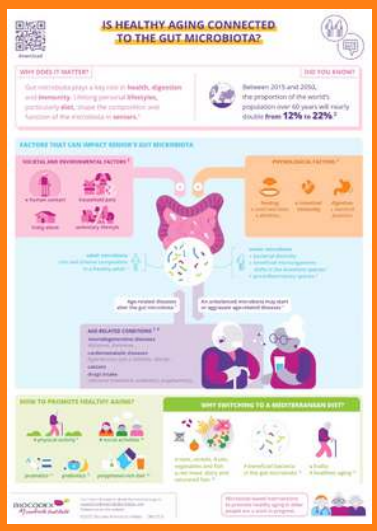
Staying Active this New Year

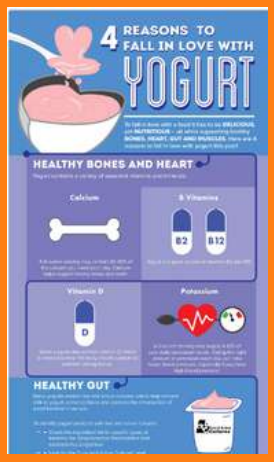


Focusing on Heart Health in February



Spring Cleaning the Gut



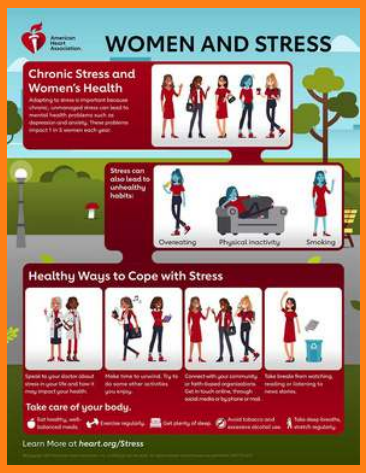


Click on the images to download and print them to share with your organization, partners, and neighbors!

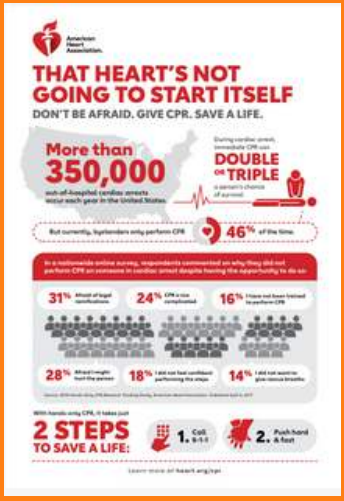
Materiales, Folletos y panfletos

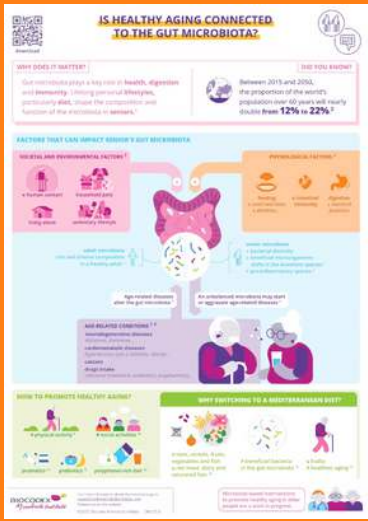
Mantenerse en movimiento este nuevo año

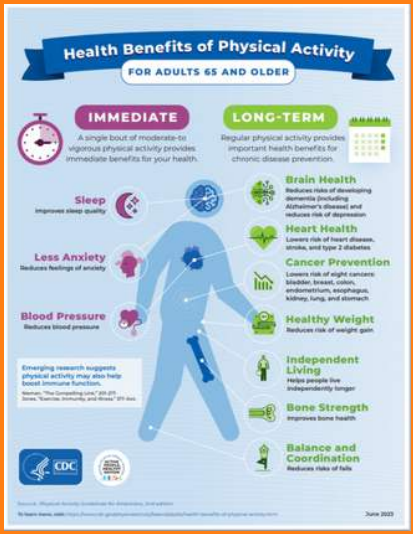
Enfoque en la salud cardiovascular

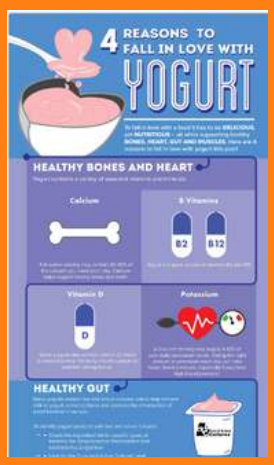


Limpieza intestinal primaveral









¡Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas para compartirlas con su comunidad, colaboradores y vecinos!