



2017

# Guía del Facilitador



## Introducción

<i>Por qué Healthy for Life</i> .....	2
<i>El papel del facilitador</i> .....	2
<i>Audiencia objetivo</i> .....	2

## Consejos para reclutar .....

3

## Implementar una experiencia educativa exitosa .....

4

<i>Programa y Formato</i> .....	4
<i>Guía de planeación</i> .....	5
<i>Voluntarios y presentadores</i> .....	8
<i>Espacio</i> .....	8
<i>Papeles y responsabilidades</i> .....	8
<i>Materiales</i> .....	8
<i>Alergias a alimentos</i> .....	8
<i>Incentivos</i> .....	9
<i>Configuración</i> .....	9

## Opciones para romper el hielo .....

10

## Opciones de actividades para determinar metas .....

11

## Healthy for Life en un vistazo .....

12

## Volantes promocionales .....

15



## ¿QUÉ ES EL PROGRAMA HEALTHY FOR LIFE?

Healthy for Life es un programa comunitario de nutrición y bienestar creado por Aramark y la American Heart Association (AHA) que se enfoca en empoderar a la gente para tomar decisiones sobre alimentos sanos, nutrición y estilo de vida. Juntos buscamos cambiar los patrones y comportamientos relacionados con la comida y la salud, así como equipar a los individuos con nuevas habilidades y hábitos para vivir más sano.

El programa incorpora componentes interactivos como demostraciones de cocina sana, habilidades para comprar, nutrición adecuada y salud cardíaca.

Nuestra meta final es apoyar a las familias a aprender cómo los alimentos sanos pueden ayudarles a lograr sus metas y alcanzar su potencial todos los días. Este programa ha sido efectivo en los centros comunitarios de vecindarios en las ciudades principales de EUA. Está creado con un marco que enfatiza las habilidades de alfabetización y culinarias.

#### En el programa **Healthy for Life**, los individuos:

- ✓ Adquirirán nuevas habilidades para preparar comidas sanas
- ✓ Probarán comida sana y deliciosa
- ✓ Recibirán recetas sanas y culturalmente relevantes
- ✓ Presupuestarán y comprarán alimentos sanos
- ✓ Aumentarán su nivel de comodidad con alimentos sanos

Este esfuerzo es parte de Healthy for Life 20 By 20, iniciativa a cinco años de la AHA y Aramark para mejorar la salud de los estadounidenses un 20% para 2020 por medio de compromisos de Aramark, líder en la industria de menús sanos, educación a los consumidores y programas para generar consciencia, así como por medio de investigación líder y reportes sobre impactos a la salud.



## ¿Por qué los miembros comunitarios necesitan el programa **Healthy for Life**?

Hay un número creciente de evidencia científica que demuestra la importancia de una nutrición adecuada para prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud en general. En lugar de comer muchas frutas, verduras y granos enteros como lo recomiendan los expertos en la salud pública, muchos estadounidenses continúan comiendo grandes cantidades de alimentos procesados y refinados (1). Menos del 1 por ciento de los estadounidenses sigue la dieta que la American Heart Association recomienda para tener una salud cardiovascular ideal (2). Y nada más el 12 por ciento de los estadounidenses come suficientes frutas y verduras a pesar de que la evidencia muestra que al hacerlo pueden disminuir su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, ataques cerebrales, diabetes y otros problemas de salud serios. Comer sano puede también influir en los factores de riesgo cardiovascular, incluyendo la obesidad e hipertensión (1). Cada porción adicional de frutas y verduras consumida se asocia con una reducción del 4 por ciento en riesgos de enfermedades cardiovasculares (3). Controlar el factor de riesgo juega un papel importante en prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares.

Por medio de este programa, nuestra meta es cambiar las prácticas alimentarias, incluyendo aumentar el consumo de frutas, verduras y granos enteros (4). Los programas comunitarios de salud y bienestar pueden establecer un sentido de empoderamiento y posesión, lo que ayuda a reducir los factores de riesgo que se asocian con las enfermedades cardiovasculares.

### El papel del facilitador

Al facilitar una experiencia educativa, juega un papel importante para mejorar la salud de los miembros de su comunidad al permitirles tomar mejores decisiones en cuanto a sus alimentos, nutrición y estilo de vida. Como facilitador de Healthy for Life usted:

- Organiza, promueve y se prepara para el programa
- Proporciona la experiencia educativa
- Comparte el éxito de su experiencia educativa

### Audiencia objetivo

Healthy for Life va dirigido a quienes están a cargo del hogar y son responsables de la planeación y compra de los alimentos para la familia.

## Consejos para reclutar

Cada centro comunitario tiene gente diferente, así que debe explorar estrategias únicas para reclutar participantes. La mejor práctica es dar tiempo suficiente para anunciar el programa y generar interés en los participantes potenciales, pero no demasiado tiempo como para que los participantes ya no estén disponibles para las fechas/horas del programa. Estas son sugerencias para personalizar su plan de reclutamiento de gente que ya fue facilitadora de Healthy for Life:

- Promueva las actividades por medio de relaciones y canales ya existentes (por ejemplo, grupo de padres, participantes de capacitaciones vocacionales, etc.).
  - Considere preguntarle a los padres que ya están en algún programa establecido acerca de sus preferencias de hora, día y tema para la experiencia educativa.
- Personalice la invitación al programa para su comunidad
  - Subraye los incentivos (si aplica)
- Póngase en contacto con familias que ya hayan participado en los programas del centro
  - Puede que ya tengan el empuje necesario y quieran continuar aprendiendo
- Coloque volantes del programa en la página web de la comunidad y otras páginas de redes sociales
  - Los facilitadores pueden usar Facebook, Instagram, Twitter, etc. para difundir la información del programa (proporcione fecha, hora y ubicación).
  - Además, puede enviar la información por correo electrónico a todos los miembros de la comunidad y pegarla en áreas del centro con mucha afluencia.

# Implementar una experiencia educativa exitosa

## PROGRAMA Y FORMATO

El programa Healthy for Life puede darlo tan seguido como usted lo desee. Recomendamos apegarse a uno de dos formatos: una experiencia educativa única o una serie de experiencias educativas en un marco de tiempo designado. Si elige implementar el programa como una serie de experiencias educativas, recomendamos la siguiente frecuencia:

- 2 experiencias educativas/semana
- 1 experiencia educativa/semana
- 1 experiencia educativa/dos semanas
- 1 experiencia educativa/mes

Aquí una muestra del plan de experiencias educativas a usarse en cualquiera de los dos modelos.

### Plan muestra de la experiencia educativa Healthy for Life (70 minutos en total)

#### **INTRODUCCIÓN (10 minutos)**

Dele la bienvenida a los participantes y preséntese. Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa. Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.). Elija una de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

#### **DEMOSTRACIÓN (10 minutos)**

Ponga el video o contenido de demostración (vea el guion para la demostración).

#### **ACTIVIDAD (20 minutos)**

Reparta las instrucciones de la actividad (por ejemplo, la receta de la ensalada de verduras picadas) y pídale a los participantes que se dividan en equipos para realizarla.

#### **RECAPITULACIÓN (10 minutos)**

Reparta la información impresa y revísela con los participantes.

#### **DEFINICIÓN DE METAS (10 minutos)**

Elija una actividad de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador. Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.

#### **CIERRE (10 minutos)**

Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad (proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).

## GUÍA DE PLANEACIÓN

Si sigue estos pasos, podrá tener un programa exitoso. Puede encontrar una lista detallada más adelante:

### PASO 1: COMIENZE

*4-6 semanas antes de la primera experiencia educativa*

- Descargue y revise la Guía del Facilitador
- Determine el formato y estilo de su programa
- Ponga la(s) fecha(s)
- Reserve la instalación
- Comience a reclutar voluntarios para que le ayuden con la logística de la experiencia educativa

### PASO 2: PROMUEVA

*3-4 semanas antes de la experiencia educativa (favor de ver los Consejos de reclutamiento)*

- Personalice y distribuya la invitación del programa
- Reciba la aprobación de la administración para pegar/distribuir la invitación

### PASO 3: PLANEE

*2-4 semanas antes de la experiencia educativa*

- Confirme la logística de la experiencia educativa:
  - Confirme el espacio
  - Consiga el equipo y la tecnología que se necesite
  - Mande la logística de la experiencia educativa y recuérdela a los voluntarios (si aplica)
- Prepare los materiales de la experiencia educativa

### PASO 4: REALÍCELA

*Día de la experiencia educativa*

- Llegue por lo menos 1 hora antes para preparar todo
- Dele la bienvenida a los participantes y pídale que se registren y que tomen un folder y una pluma
- Siga el plan de la experiencia educativa

### PASO 5: CIERRE

*1-2 semanas después de la experiencia educativa*

- Mande notas de agradecimiento a los voluntarios
- Cree un plan para promover la salud comunitaria todo el año

## LISTA DE PLANEACIÓN

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
-------	-------------	-----------------

### PASO 1: COMIENZE (4-6 semanas antes)

<input type="checkbox"/> Descargue y lea la Guía del Facilitador	Guía para planear y llevar a cabo un programa exitoso	1 hora
<input type="checkbox"/> Descargue y lea la(s) guía(s) de la experiencia educativa	Guía para planear y llevar a cabo una experiencia educativa específica (lista de materiales, puntos que mencionar, etc.).	1 hora
<input type="checkbox"/> Determine el formato y el estilo del programa	Determine el formato del programa (experiencia única o serie de experiencias educativas)	15 minutos
<input type="checkbox"/> Fije la(s) fecha(s), hora(s) y ubicación(es) y reserve la instalación	Comuníquese con el personal de su comunidad y con la administración para asegurarse de que lo pueda hacer a esa hora, en ese lugar y ese día. Siga los lineamientos del centro para obtener aprobación para reservar la instalación.	1 semana para obtener la aprobación
<input type="checkbox"/> Reclute a los voluntarios	Los voluntarios pueden ofrecer su experiencia para las demostraciones y ayudarle a ahorrar tiempo al planear y llevar a cabo la experiencia educativa.	1-2 semanas para que los voluntarios respondan a la solicitud

### PASO 2: PROMUEVA (3-4 semanas antes)

<input type="checkbox"/> Personalice la invitación del programa	Use la plantilla proporcionada y personalícela para que vaya de acuerdo con su centro comunitario.	15-30 minutos
<input type="checkbox"/> Determine los canales para promover el programa	Determine los canales que utilizará para promover el programa (por ejemplo, correo electrónico, Facebook, Twitter, pegar volantes, etc.).	15-30 minutos
<input type="checkbox"/> Distribuya la invitación por los métodos seleccionados	Una vez que haya seleccionado los canales a utilizar, anúnciela y continúe haciéndolo por las siguientes semanas.	Comience la promoción hasta 4 semanas antes
<input type="checkbox"/> Reciba aprobación de la administración para promover la experiencia educativa	Busque la aprobación de los supervisores/gerentes necesarios para pegar/distribuir los materiales del programa.	2-3 semanas antes (dependiendo de las regulaciones de su centro)

## LISTA DE PLANEACIÓN (continuado)

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
<b>PASO 3: PLANEE</b> (2-4 semanas antes)		
<input type="checkbox"/> Confirme la logística del programa	Confirme las necesidades de instalación y equipo, incluyendo el espacio, el equipo y la tecnología. Envíe la logística de la experiencia educativa y recordatorios a los voluntarios (si aplica).	1 semana antes
<input type="checkbox"/> Prepare los materiales de la experiencia educativa	Descárguelos (si aplica) e imprímalos (por ejemplo, infografías, recetas, material impreso de Fijando metas SMART). Consiga todos los materiales necesarios para los participantes (por ejemplo, plumas y folders).	1 día antes
<b>PASO 4: REALÍCELA</b> (el día de la experiencia educativa)		
<input type="checkbox"/> Llegue temprano para preparar todo	Llegue antes para asegurarse de que el espacio esté limpio y tenga tiempo suficiente para acomodar las sillas, mesas y el material de la experiencia educativa.	60-90 minutos antes
<input type="checkbox"/> Salude y registre a los participantes	Puede asignar a un voluntario/empleado para registrar a los participantes mientras usted los saluda y les muestra dónde sentarse.	30 minutos antes
<input type="checkbox"/> Lleve a cabo la experiencia educativa	Siga la Guía de la experiencia educativa.	70 minutos
<b>PASO 5: CIERRE</b> (1-2 semanas después de la experiencia educativa)		
<input type="checkbox"/> Envíe notas de agradecimiento a los voluntarios	Si hubo voluntarios, envíeles una nota de agradecimiento por correo electrónico o en papel.	30 minutos
<input type="checkbox"/> Cree un plan para promover la salud comunitaria	Es importante que los miembros de su comunidad continúen con el ímpetu. Considere planear toda la serie de la experiencia educativa Healthy for Life a lo largo de todo el año.	Continuo

## **VOLUNTARIOS Y PRESENTADORES**

El compromiso de los voluntarios es crítico para el éxito y la sustentabilidad de este programa. Aproveche su experiencia y su deseo de voluntarizarse al contactar al personal local de Aramark para chef/nutriólogo registrado/voluntarios en el tema de salud pública y/o a su oficina local de la AHA para ayudar a realizar algunas de las actividades y asistir con la logística de la experiencia educativa. Asegúrese de contactarlos con tiempo para asegurarse de que estén disponibles el día/hora requerido.

Algunos ejemplos de responsabilidades:

- Ofrecer sus conocimientos y ayudar con las demostraciones
- Ayudar a planear la logística (por ejemplo, fecha, hora, ubicación)
- Saludar a los participantes y registrarlos
- Ayudar a preparar el lugar y limpiar
- Promover la reunión

## **ESPACIO**

Una vez que sepa cuándo y dónde se realizará la actividad, elija un espacio que sea adecuado para la audiencia. Si va a hacer las demostraciones, necesitará una superficie de buen tamaño para preparar los alimentos; ésta debe ser visible para la audiencia. No sienta que necesita una cocina completa, ¡nada más acceso al agua! Si se puede, considere elegir un espacio que tenga televisión/computadora, acceso a internet, proyector y muchas sillas.

## **PAPELES Y RESPONSABILIDADES**

Determine quién va llevar acabo la implementación y los asuntos administrativos de la experiencia educativa, como el registro de los participantes o recoger las encuestas de evaluación (si aplica), conseguir los materiales necesarios, acomodar y recoger.

## **MATERIALES**

Enliste los materiales que necesita para la experiencia educativa y determine lo que ya tiene en su centro. Cada experiencia educativa enlista los materiales necesarios, recursos y productos (si aplica). Además, necesita un aproximado de cuánta gente habrá para determinar cuántos materiales y recursos conseguir. Considere utilizar una hoja de inscripción o agregar un formato para confirmar (RSVP) en los volantes del programa para tener un mejor estimado.

- ¡Sea ingenioso! Si su centro tiene cocina, revise y vea qué materiales puede utilizar, pídale a los productores locales donaciones de comida o visite las tiendas en oferta o baratas para conseguir los materiales básicos de cocina.

## **ALERGIAS A ALIMENTOS**

A realizar las actividades con alimentos, por favor ponga atención a cualquier alergia potencial a ellos y menciónelo a los participantes antes de que los prueben.

- Algunas alergias comunes a alimentos incluyen: leche, cacahuates/nueces, soya, trigo y mariscos.

## INCENTIVOS

Se sabe que los incentivos comprometen a los participantes a reforzar los conocimientos recientemente adquiridos a lo largo del programa, motivan a que la gente vaya y a que participe activamente. Considere ofrecer vales de transporte u otros incentivos específicos para su comunidad para reducir las barreras potenciales en cuanto a la asistencia. Por ejemplo, puede anunciar que los individuos entrarán a una rifa si participan en cierto número de experiencias educativas.

- *Considere encontrar incentivos que se alineen o apoyen el tema de la experiencia educativa:* Si está facilitando una experiencia educativa de actividad física, rife un tapete de yoga o un DVD de Zumba, o rife un libro de cocina sana o un electrodoméstico barato como una licuadora o tostador de \$20 en las experiencias educativas de comida y cocina. ¡Los incentivos no tienen que ser caros!

## CONFIGURACIÓN

Revise antes la guía de la experiencia educativa y obtenga todos los materiales y recursos necesarios, incluyendo, pero sin limitarse a:

- Recetas, infografías y material impreso para los participantes
- Materiales para la demostración
  - Alimentos
  - Tazones
  - Cuchillos
  - Tablas para picar
  - Kit de primeros auxilios
  - Materiales para limpiar: Jabón lavatrastes, jabón de manos, alcohol en gel para manos, trapos, toallas de papel, toallitas húmedas, bolsas de basura, esponjas
  - Materiales para probar/comer: Platos, tazas, servilletas y tenedores/cuchillos/cucharas
- Otros: extensiones eléctricas, delantales, bolsas de plástico para las sobras, recipientes para cargar los productos/materiales
- Capacidad de mostrar los videos de demostración
- Compre o consiga los materiales generales (por ejemplo, plumas, folders – necesitará suficientes para que les alcance a todos los participantes)
- Acomode el lugar con sillas/mesas para que se puedan formar grupos y tengan visibilidad clara del espacio de la demostración

# Opciones para romper el hielo

Una palabra

Mi equipo favorito

Los cinco más importantes

Por qué estamos aquí

¿Cuál es mi barrera?

## UNA PALABRA

1. Divida a los participantes en equipos de 3-5 personas dependiendo de qué tan grande sea el grupo.
2. Dígales que tienen un minuto para pensar una palabra que describa por qué quieren aprender a estar más saludables.
3. Cuando se acabe el tiempo pídale a un voluntario de cada equipo que comparta la palabra que eligieron con el resto del grupo.

## MI EQUIPO FAVORITO

1. Divida a los participantes en equipos de 3-5 personas dependiendo de qué tan grande sea el grupo.
2. Dígales que tienen dos minutos para pensar en cinco cosas que tengan en común con los demás.
3. Cuando se acabe el tiempo pídale a un voluntario de cada equipo que comparta las cinco cosas comunes que encontraron con el resto del grupo.

## LOS CINCO MÁS IMPORTANTES

1. Divida a los participantes en equipos de 3-5 personas dependiendo de qué tan grande sea el grupo.
2. Dígales que tienen dos minutos para determinar sus cinco frutas favoritas (u otro alimento relacionado con la salud como verduras o platillos culturales).
3. Cuando se acabe el tiempo pídale a un voluntario de cada equipo que comparta sus cinco cosas favoritas.

## POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ

1. Divida a los participantes en equipos de 3-5 personas dependiendo de qué tan grande sea el grupo.
2. Dígales que tienen dos minutos para determinar sus razones principales de por qué están aquí para aprender más del tema específico de la experiencia educativa.
3. Cuando se acabe el tiempo pídale a un voluntario de cada equipo que comparta con el resto del grupo sus razones principales.

## ¿CUÁL ES MI BARRERA?

1. Divida a los participantes en equipos de 3-5 personas dependiendo de qué tan grande sea el grupo.
2. Dígales que tienen dos minutos para decirles a los miembros del equipo su barrera más grande para alcanzar un estilo de vida saludable. Pida que una persona tome nota de las barreras de los demás.
3. Cuando se acabe el tiempo pídale a un voluntario de cada equipo que comparta sus barreras.

## Opciones de actividades para determinar metas

### GRUPO PEQUEÑO

1. Reparta el material impreso de Fijando metas SMART (eSpecíficas, Medibles, Alcanzables, Realistas, Tiempo/Plazo) y divida a los participantes en equipos de 3-5 personas dependiendo de qué tan grande sea el grupo.
2. Dígales que tienen cinco minutos para decidir una meta SMART para su equipo.
3. Cuando se acabe el tiempo, pídale a un voluntario de cada equipo que comparta su meta.
4. Ofrezca retroalimentación.

### GRUPO GRANDE

1. Reparta el material impreso de Fijando metas SMART.
2. Escriba 2 metas (una SMART y una no SMART) en el pizarrón/rotafolio y pídale a los participantes que levanten la mano para votar por la que creen cumple con los criterios de la meta SMART.
3. Explíquelo a los participantes por qué la meta correcta incluye el criterio de las metas SMART y pídale a los participantes que ellos piensen en un meta SMART.

#### References:

1. Mozaffarian, Dariush, et al. *Heart Disease and Stroke Statistics-2016 Update*. Dallas : *Circulation*, 2016.
2. *Status of Cardiovascular Health in US Adults: Prevalence Estimates from the National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES) 2003-2008*. Shay, Christina, et al. 2012, *Circulation*, pp. 45-56.
3. *Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies*. Wang, Xia, et al. 2014, *BMJ*, pp. 349: 1-14.

EXPERIENCIA EDUCATIVA	VIDEO(S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES IMPRESOS
<b>Competencia de ensalada picada</b>	Conozca sus cuchillos	Dividirse en equipos para la competencia de ensalada picada donde los participantes practicarán sus habilidades de moler, picar y cortar. Gana el equipo que utilice sus cuchillos de forma más eficiente y segura en toda la preparación de la ensalada.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta de ensalada colorida</li> <li><input type="checkbox"/> Prepare una ensalada más sana</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>Sustitución por ingredientes sanos</b>	Sustituciones sanas	Dividirse en equipos y competir para relacionar los ingredientes con su medida correspondiente para crear una versión sana de un dip cremosos de espinaca.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta de dip cremoso de espinaca y queso feta</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de trabajo de Dip cremoso de espinaca</li> <li><input type="checkbox"/> Venza los antojos con sustituciones saludables</li> <li><input type="checkbox"/> La vida es dulce</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor</b>	Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor	Dividirse en equipos para preparar una receta sana para el corazón por medio de diferentes técnicas culinarias sanas.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta del arroz de coliflor</li> <li><input type="checkbox"/> Receta del puré de coliflor</li> <li><input type="checkbox"/> Simplemente hierva a fuego lento</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>Comidas sabrosas y asequibles para las familias ocupadas</b>		Dividirse en equipos para practicar cocinar una comida de un platillo simple, sano y asequible lleno de frutas y verduras, proteína magra y granos.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta de sopa de frijol negro</li> <li><input type="checkbox"/> Consejos para la olla de cocción lenta</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>

EXPERIENCIA EDUCATIVA	VIDEO(S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES IMPRESOS
<b>Entendiendo las etiquetas nutricionales</b>	Entendiendo las etiquetas nutricionales	Visitar una tienda ficticia y practicar la habilidad de comparar etiquetas alimentarias para identificar las opciones más sanas.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta de ensalada (o salsa) de frijol negro</li> <li><input type="checkbox"/> Entendiendo las etiquetas nutricionales de los alimentos</li> <li><input type="checkbox"/> Comparación lado a lado</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>Renovación de alacena</b>	Renovación de alacena	Crear una comida deliciosa y nutritiva usando productos básicos sanos para el corazón seleccionados de una alacena ficticia.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta de ensalada de alubia carilla, maíz y arroz</li> <li><input type="checkbox"/> Refrésquese con frutas y verduras</li> <li><input type="checkbox"/> Productos esenciales en la cocina que son sanos para el corazón</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>Comprador sabio y sin miedo</b>	<p>Compre sabiamente según los precios</p> <p>Fresco y congelado contra enlatado</p> <p>Comprando en el perímetro</p>	Explorar un supermercado para practicar cómo seleccionar opciones de comida sanas para el corazón y amigables con el bolsillo.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta del smoothie: gran monstruo verde</li> <li><input type="checkbox"/> Alimentos de temporada</li> <li><input type="checkbox"/> Guía para las compras de Simple Cooking with Heart</li> <li><input type="checkbox"/> Comprando en el perímetro</li> <li><input type="checkbox"/> ¿Qué es un precio unitario?</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>Planee mejor sus comidas</b>		Explorar varias recetas sanas y crear su propio plan semanal para la familia y lista de compras.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Compre sabiamente y ahorre</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>

EXPERIENCIA EDUCATIVA	VIDEO(S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES IMPRESOS
<b>Ejercicio al alcance</b>	Ejercicio al alcance	Dividirse en equipos y rotar por tres estaciones con ejercicios específicos de diferentes niveles de intensidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lineamientos generales de la AHA para el ritmo cardiaco</li> <li><input type="checkbox"/> 7 sencillos pasos: Cómo estar más activo</li> <li><input type="checkbox"/> Descripciones de ejercicio</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>Alimente su potencial</b>	Alimente su potencial  ¿Cuánto es una porción?	Practicar cocinar un snack fácil y nutritivo que incluye todos los grupos alimenticios principales y sanos.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receta de Nachos de manzana</li> <li><input type="checkbox"/> Porciones de frutas y verduras</li> <li><input type="checkbox"/> 4 formas de comer más frutas y verduras en casa</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>El papel de los alimentos y su salud: presión arterial</b>	El papel de los alimentos y su salud: presión arterial	Reunión a 1 a con profesionales de la salud para hablar de los niveles biométricos personales y desarrollar un plan de acción.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 7 sencillos pasos: Controlando su presión arterial</li> <li><input type="checkbox"/> Los seis salados</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>
<b>El papel de los alimentos y su salud: colesterol y azúcar en sangre</b>	El papel de los alimentos y su salud: Colesterol  El papel de los alimentos y su salud: Azúcar en sangre  Datos sobre las grasas	Reunión a 1 a con profesionales de la salud para hablar de los niveles de colesterol y azúcar en sangre y desarrollar un plan de acción.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 7 sencillos pasos: Cómo controlar su colesterol</li> <li><input type="checkbox"/> 7 sencillos pasos: Cómo reducir su azúcar en sangre</li> <li><input type="checkbox"/> Bebe sabiamente</li> <li><input type="checkbox"/> Fijando metas SMART</li> </ul>



# ¡Vuélvase sano de por vida!

**DESCUBRA LO QUE LA COMIDA SANA PUEDE HACER POR USTED.**

Únase a estas experiencias grupales, divertidas y prácticas que le enseñarán a:



**Estar bien:**

Aprenda sus niveles y metas de salud

Fecha/Hora:

**Comer bien:**

Practique cocinar sano, fácil y barato

Lugar:

**Comprar bien:**

Sea un comprador listo y audaz

Inscríbese:

¡PARTICIPE PARA GANAR COMIDAS, PREMIOS Y MÁS!



# ¡Vuélvase sano de por vida!

## DESCUBRA LO QUE LA COMIDA SANA PUEDE HACER POR USTED.

Únase a estas experiencias grupales, divertidas y prácticas que le enseñarán a:

**Estar bien:**  
Aprenda sus niveles y metas de salud

**Comer bien:**  
Practique cocinar sano, fácil y barato

**Comprar bien:**  
Sea un comprador listo y audaz

**¡Participe para ganar comidas, premios y más!**

---

Fecha/Hora:

---

Lugar:

---

Inscríbese:

---