

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

*You're the Cure – Aumente el consumo
de frutas y verduras*



NOTA PREVIA: Solicite al moderador que comparta con los participantes del programa una breve introducción escrita sobre el tema. También encárguese de preparar sus propios comentarios de apertura. Por ejemplo, puede empezar con alguna cita o lectura que motive a su auditorio.

- Inicie su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura.
- Presente al moderador a los miembros de su comunidad. O, si usted es el moderador, cuénteles al grupo por qué este tema es importante para usted y por qué se ofreció a moderar esta clase.

Resumen de la clase

Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

- Llamado a la acción: You're the Cure: aumente el consumo de frutas y verduras en su comunidad

Reflexiones finales



- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase demora de 1 hora a 1 hora y ½.

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud.

- Nos unimos a la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios orientados a una mejor salud, en diversas comunidades de todo el país.
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.

Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



3 – ¿Consume frutas? ¿Y verduras?



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Lea la introducción a EmPowered To Serve.
- Cuente por qué se ha sumado al movimiento creado por ETS.
- Inste a quienes aún no formen parte de la megacomunidad de ETS a ingresar en línea luego de concluido el programa, para inscribirse en este movimiento de alcance nacional.
- Explique que ETS es producto de una iniciativa de American Heart Association/American Stroke Association llevada a cabo en forma conjunta con las organizaciones comunitarias de todo el país.
- Destaque el compromiso de American Heart Association con el país para el 2020.

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.

- Explique que el chequeo de salud de ETS es una alternativa para que los miembros de cada comunidad controlen su presión arterial y estén al tanto de su peso.
 - Repase junto a los participantes la información sobre los motivos por los que es importante controlar la presión arterial.
 - Haga hincapié en los motivos por los que el sobrepeso debe ser causa de preocupación.
- Esta prueba de detección opcional proporciona la información necesaria para completar la evaluación de salud Marcando los 7 pasos para mi salud[®].
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®], hágalo usando su URL individual. Solo le tomará unos cuantos minutos completarla. Nuestro objetivo es que un 15 por ciento de nuestro grupo complete esta sencilla evaluación de salud.
- ¿Ya completó la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®]?
 - ¿Se ha enfocado en tomar decisiones de vida más saludables?
 - Le recomendamos ingresar en línea y volver a hacer la evaluación.
 - Revise su puntaje. ¡Evalúe cómo está su salud!

Frutas y verduras

Las frutas y verduras son claves para gozar de una buena salud:

- Tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibras.
- Tienen bajo contenido de grasas saturadas (malas).

¡Son jugosas, crujientes, coloridas y sabrosas; puede cocinarlas de muchas maneras y comerlas es divertido!



La American Heart Association recomienda implementar una alimentación basada en comidas saludables, como, por ejemplo, una variedad de frutas y verduras.

- Repase la información de la diapositiva.
- Implemente una alimentación mayormente saludable que incluya una variedad diaria de frutas y verduras.
- Frutas y verduras frescas, enlatadas, secas, empaquetadas y exprimidas: todas valen, siempre y cuando se trate de productos de calidad sin sal o azúcar agregadas.
- Consumir diversas frutas y verduras conlleva los siguientes beneficios para la salud:
 - Menor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
 - Mejor presión arterial.
 - Mayor control de peso.
 - Menor riesgo de contraer cáncer.
 - Digestión más saludable.

Objetivos del programa

Al finalizar esta presentación, usted podrá hacer lo siguiente:

- Hablar sobre lo que otras comunidades están haciendo para aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Participar activamente de las iniciativas de apoyo locales, estatales y nacionales.
- Debatir sobre las medidas que nuestro grupo puede implementar para que haya mayor disponibilidad de frutas y verduras.



6 – ¿Consume frutas? ¿Y verduras?

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
EmPOWERED To Serve™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Explique a los participantes que el programa de hoy se trata sobre cómo unir fuerzas dentro de la comunidad en pro de la igualdad en lo que se refiere a los servicios de salud, para que todos los estadounidenses tengan la misma oportunidad de mejorar su estado de salud y evitar enfermedades mortales.
- Se ha demostrado que una dieta saludable disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
 - Elegir opciones saludables no solo es una de las mejores, más sencillas y más sabias maneras de tener su salud cardíaca bajo control.
 - El movimiento EmPowered to Serve fomenta los 7 pasos, que son siete medidas sencillas que pueden tomarse para tener una salud cardíaca ideal.
 - Incluso los pequeños cambios pueden traer beneficios a largo plazo.
- ¿Recuerdan que hablamos sobre la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud[®] ?
 - La evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®] le ayuda a saber en qué posición se encuentra respecto de los 7 pasos.
- Ahora, retomando nuestra clase, aprenderemos lo siguiente:
 - Razones por las que la American Heart Association recomienda entre 4 y 5 porciones de frutas e IGUAL cantidad de verduras por día.
 - Maneras de promover buenas prácticas para que todos los miembros de nuestra comunidad puedan aumentar el consumo de frutas y verduras.

Punto #1

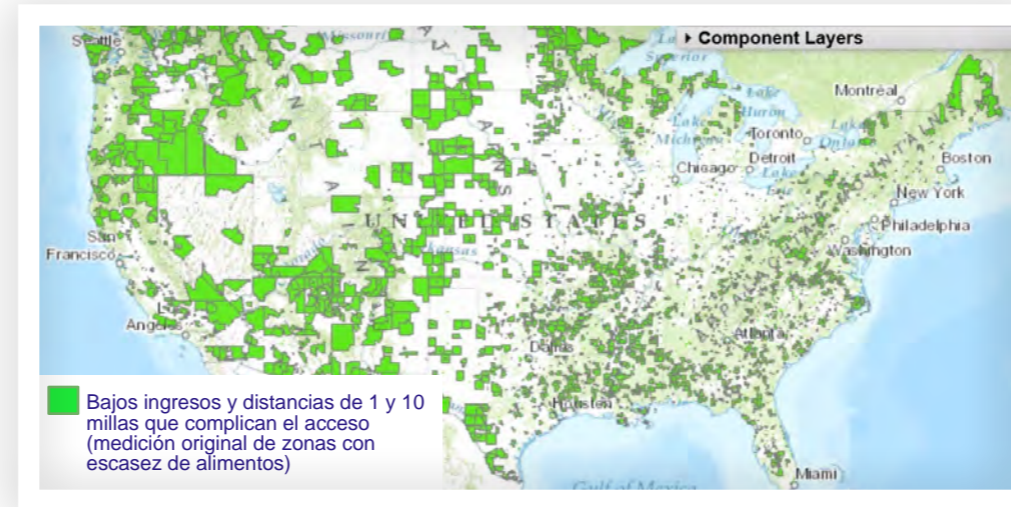
Tener un mayor consumo de frutas y verduras de calidad es FUNDAMENTAL para gozar de buena salud, además de reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y obesidad.



Explíquelo al grupo lo siguiente:

- La mayoría de nosotros no consume la cantidad de frutas y verduras recomendadas para gozar de buena salud.
- Asimismo, nuestros hijos tampoco consumen la cantidad necesaria.
- No todos tienen la misma posibilidad de elegir comidas saludables.
- A muchas personas les resulta difícil brindarles a todos los miembros de su familia la variedad y cantidad adecuadas de frutas y verduras de buena calidad.

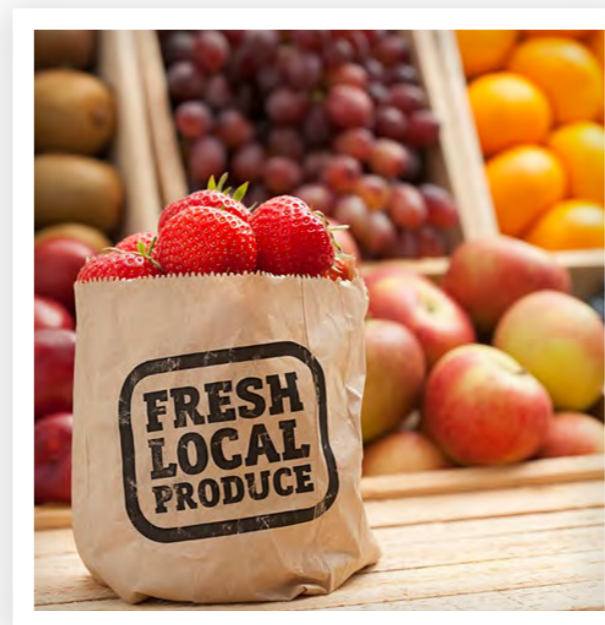
No todos tienen acceso



¿Qué es una zona con escasez de alimentos?

Es un barrio urbano o pueblo rural sin acceso inmediato a alimentos frescos, saludables y asequibles.

- Este mapa muestra qué áreas de nuestro país tienen acceso limitado a alimentos asequibles y saludables.
- Cada una de las áreas sombreadas en verde son denominadas zonas con escasez de alimentos.
 - Un zona con escasez de alimentos es un barrio urbano o pueblo rural sin acceso inmediato a alimentos frescos, saludables y asequibles.
- Por lo general, estas áreas están rodeadas de tiendas de comida rápida y comidas precocidas, que ofrecen opciones menos saludables, por lo que quienes viven en ellas deben hacer viajes largos al supermercado o los centros de compras.



Cantidad limitada de tiendas

- En muchas comunidades urbanas y rurales, las tiendas minoristas, las tiendas de comidas precocidas, las bodegas y las estaciones de gasolina son los únicos lugares cercanos para comprar alimentos.
- En estos lugares, las frutas y verduras suelen ser limitadas o de mala calidad.
- Estos productos de un huerto pueden ser muy costosos.

- Explique que la frecuencia con que consumimos frutas y verduras depende de si tenemos la posibilidad de comprarlas en el área local.
 - En otras palabras, existe una relación entre el acceso de los consumidores de bajos ingresos a las tiendas minoristas de productos comestibles y una dieta pobre en nutrientes.
 - Las diferencias entre los vecindarios respecto del acceso a alimentos saludables es una preocupación creciente, ya que puede afectar enormemente la calidad de la dieta.
- Asimismo, a medida que el precio de los alimentos aumenta, los individuos y las familias que viven en zonas con escasez de alimentos pagan aún más, en especial, por los alimentos saludables.
 - En 2009, entre los adultos estadounidenses que vivían en suma pobreza, solo uno de cada tres consumía la ración diaria recomendada de frutas.
 - Y solo uno de cada cinco consumía la cantidad de verduras recomendada por día.
- El déficit en los sistemas de transporte en muchos vecindarios es también otro factor que puede dificultar el acceso a alimentos saludables.

Mejorar el acceso

La AHA apoya políticas que permitan lo siguiente:

- Aumentar la concientización pública sobre la importancia de una dieta y un estilo de vida saludables y equilibrados.
- Facilitar la disponibilidad y el consumo de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos.



- La American Heart Association trabaja para que las comunidades de toda la nación unan fuerzas a fin de que:
 - Trabajen con el objetivo de eliminar las zonas con escasez de alimentos, aumentar el acceso a los alimentos saludables y ofrecerlos a precios asequibles.
 - Afiancen las normas nutricionales no solo a nivel escolar, en lo que respecta a la preparación de comidas y la venta de alimentos competitivos, sino también a nivel gubernamental, en lo que respecta a sus programas de alimentación y asistencia nutricional.
 - Trabajen por programas nutricionales sólidos en el marco de la legislación agrícola.
- Muchas comunidades a lo largo del país han logrado excelentes resultados.



Punto #2

Si otras comunidades han aumentado el acceso a frutas y verduras, nosotros también podemos hacerlo.

Observaremos tres ejemplos:

- Iniciativas comunitarias.
- Cambios en las políticas estatales.
- Apoyo del gobierno federal.

- Repase la información de la diapositiva.
- Presente los tres ejemplos:
 - En la comunidad: alentar a los adultos jóvenes de color a iniciar carreras profesionales en el área de la salud y solicitar becas.
 - Programa estatal: garantizar la cobertura de salud para adultos de bajos ingresos, incluidos los servicios de salud preventiva gratuitos de Medicaid.
 - A nivel federal: trabajar para mantener y mejorar la ley de reforma, así como otras políticas que permitan abordar situaciones de desigualdad en materia de salud.

Iniciativas comunitarias **Programa Get Healthy Philly**

Filadelfia, PA.

Busca facilitar la disponibilidad de los alimentos frescos de granja en aquellos vecindarios donde las comidas rápidas y chatarra lideran el mercado, para lo cual:



- Establece mercados agrícolas en aquellas comunidades en las que en el pasado no tenían acceso a frutas y verduras frescas.
- Da incentivos a las familias, llamados Philly Food Bucks o cupones para alimentos, del Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) para comprar alimentos saludables en mercados agrícolas.

- Pídales a dos voluntarios que lean la información.

Programa Philly Food Bucks

- Por cada \$5 en cupones para alimentos gastados en el mercado agrícola, los consumidores reciben un cupón de \$2 para frutas y verduras frescas.
- Muchos de los mercados agrícolas, incluyendo 10 nuevos que se abrieron gracias a la financiación de la ciudad, se encuentran en vecindarios de bajos ingresos.
- Este programa permite también que a través de las granjas locales los granjeros incrementen sus ingresos.



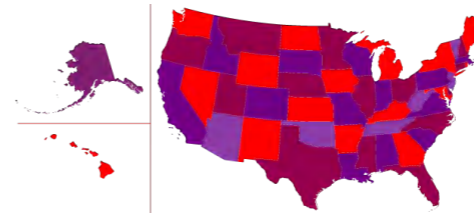
- Pídale a dos voluntarios que lean dos puntos.
- Haga hincapié en el trabajo que Filadelfia está haciendo a nivel local para promover un mejor acceso a alimentos saludables, como frutas y verduras.

Cambios en las políticas estatales *Logran un verdadero avance.*

Alaska

El gobernador aumenta la financiación para la prevención y el control de la obesidad:

- Hace llegar a más escuelas las verduras de cultivo local a través del programa Farm to School de Alaska.
- Permite el acceso a beneficios electrónicos, como el uso de tarjetas EBT de WIC en los mercados agrícolas.



Misisipi

El Gobernador firmó un proyecto de ley para establecer el Farm to School Council:

- Facilita a las escuelas la compra de frutas y verduras cultivadas a nivel local.
- Mejora la calidad de las comidas servidas en las escuelas.
- Fortalece la economía local.

- Pídales a dos voluntarios que lean los ejemplos que se muestran en la diapositiva.
- Explique que estos son tan solo dos de los varios ejemplos que demuestran de qué manera puede trabajar la comunidad a nivel estatal para instar al Gobernador y a otros funcionarios elegidos a crear políticas que promuevan un mejor acceso a frutas y verduras.

Apoyo del gobierno federal

Para defender el acceso

- Los representantes de You're the Cure de los estados de CO, KS, MN, NE, OR y TX se reunieron con los miembros del Congreso.
- Instaron a sus representantes de la Cámara a proteger el Programa de Frutas y Verduras Frescas.
- Animaron a continuar con la financiación para entregar refrigerios de frutas y verduras frescas en las escuelas de las áreas de bajos ingresos de todo el país.



- Repase la información de la diapositiva.
- Explique que las dos siguientes diapositivas muestran ejemplos reales del alcance que tiene esta política federal en sus escuelas locales.



Recursos modelo

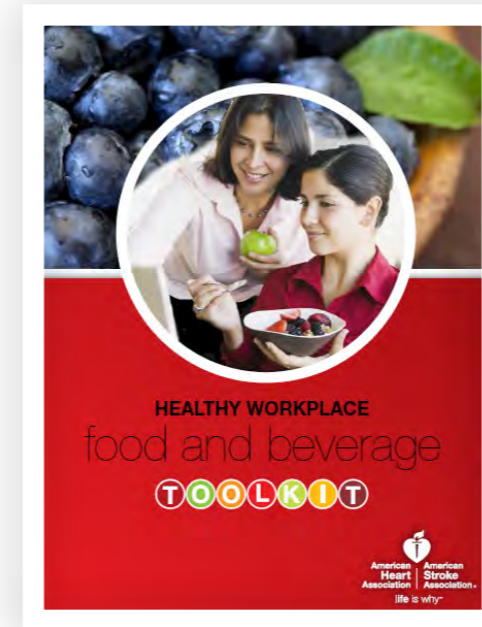
La American Heart Association ofrece herramientas estratégicas

- Guía sobre alimentos y bebidas para lugares de trabajo saludables
- Voices for Health Kids: Guía "Healthy Food Options Could be Just Around the Corner"

- Repase la información de la diapositiva.

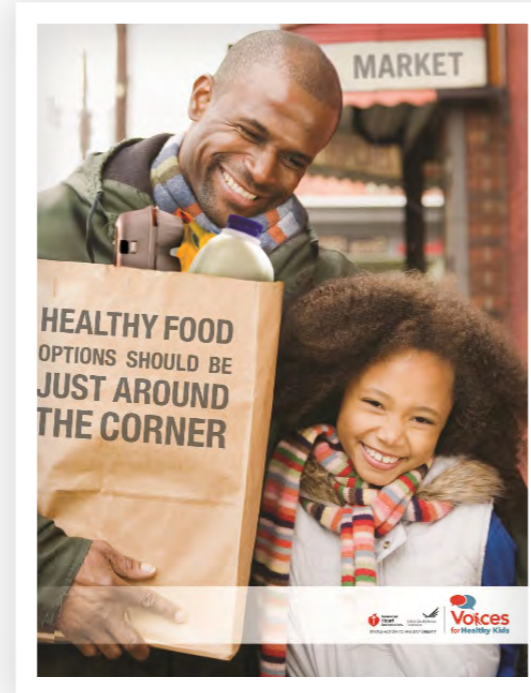
Cómo lograr cambios en los lugares de trabajo

- Ofrece sugerencias para máquinas expendedoras, refrigerios o eventos especiales en los que se sirve comida.
- Ayuda a promover cambios saludables.
- Es una guía que se puede modificar con facilidad en función de las necesidades de su oficina u organización.



NOTA PREVIA: Busque en la lista de recursos de esta clase la URL correspondiente a Guía sobre alimentos y bebidas para lugares de trabajo saludables. Descargue las copias antes del programa.

- Repase la información de la diapositiva.
- Entregue las copias; pídale al grupo que las repase y la haga circular por el salón para que todos puedan verlas.



Voices for Healthy Kids

- Los niños comen alimentos de mejor calidad cuando hay políticas que facilitan su acceso a alimentos saludables.
- Voices for Healthy Kids apoya de manera activa los cambios de políticas en aquellos lugares donde los niños viven, se educan y juegan.

- La Guía Voices for Healthy Kids Corner Stores es un claro ejemplo de la ayuda que brinda la American Heart Association a las comunidades para que haya un mayor consumo de alimentos saludables.
 - Esta guía ayuda a las comunidades a tener un mayor acceso a alimentos asequibles y saludables.
 - La guía ofrece específicamente información sobre cómo apoyar a las tiendas minoristas locales para que ofrezcan frutas y verduras de alta calidad.
- Entregue algunas guías de muestra para que el grupo las vea.

Aportar soluciones



¿Qué podríamos hacer como comunidad para facilitar el acceso a frutas y verduras?

- Lea la pregunta de la diapositiva.
- Recuerde que antes de abordar el tema sobre lo que podríamos hacer como comunidad para facilitar el acceso a frutas y verduras frescas, miraremos un video sobre un excelente recurso para dar apoyo nuestras iniciativas.

You're the Cure - Una comunidad de luchadores



20 – ¿Consume frutas? ¿Y verduras?

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

**EmPOWERED
To Serve™**

NOTA PREVIA: Revise la lista de recursos para esta clase. Busque el enlace para el video así: “You’re the Cure: Una comunidad luchando contra las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares”. Descargue el video antes de la clase o, bien, omita esta diapositiva.

Punto #3

Súmese a You're the Cure: trabaje como voluntario, ofrezca su apoyo y tenga participación activa. Hagámonos escuchar.

You're the Cure:

- Ofrece estructura y asesoramiento.
- Orienta.
- Ofrece actualizaciones.
- Lo pone en contacto con los representantes estatales de la AHA



Unidos como comunidad, podemos generar un cambio positivo.

- Podemos impulsar acciones saludables en nuestra comunidad.
- Podemos influir sobre quienes ocupan cargos de poder para que haya suministro de frutas y verduras en la comunidad.

- Repase la información de la diapositiva.
- Explíquelo al grupo lo siguiente:
 - Súmese a You're the Cure.
 - Vaya a "Mi perfil", donde verá nuestros contactos por estado.
 - Al trabajar con nuestros contactos por estado, podemos impulsar iniciativas a nivel estatal para luchar por el control del tabaco y por un aire más puro.

www.youarethecure.org

Ofrece información sobre cómo lograr un compromiso a nivel local, estatal y federal.

- Ofrece actualizaciones sobre cómo generar un cambio positivo en los temas que son importantes para usted, y para todos nosotros como comunidad.

you're the **cure**



- Repase la información de la diapositiva.
- Destaque que esta es una red nacional de personas cuyas iniciativas están generando cambios positivos en el ámbito de la salud a nivel local, estatal y federal.

Generemos el cambio junto a You're the Cure.

**Enfoquémonos en los problemas
a los que queremos darles una
solución como grupo.**

- Sea parte de You're the Cure.
- Comparta nuestras historias en línea.
- Invite a cinco amigos a sumarse a You're the Cure.
- Responda a las alertas de acción.
- Pida a sus amigos que respondan a las alertas de acción compartiéndolas en Facebook y Twitter.



- Repase la información de la diapositiva.

Medidas que podemos implementar

Posibles maneras de aumentar el consumo de frutas y verduras

1. Organizar un mercado agrícola.
2. Iniciar una huerta comunitaria.
3. Enseñar a las familias a cultivar frutas y verduras en macetas.
4. Solicitar a las tiendas de comestibles y tiendas minoristas locales que incorporen más frutas y verduras.
5. Formar una asociación compuesta por los padres y los centros de actividades extracurriculares o las guarderías para que soliciten que se sirvan frutas o verduras como refrigerio.
6. Organizar una campaña de cartas y programar reuniones con los principales funcionarios del gobierno estatal. Por ejemplo, solicitar financiación para crear un mercado agrícola en una comunidad con poca disponibilidad de alimentos saludables.
7. Invitar a todos sus conocidos a inscribirse en "You're the Cure" y enviar una nota a su congresista que explique que los niños necesitan tener comidas saludables en las escuelas.



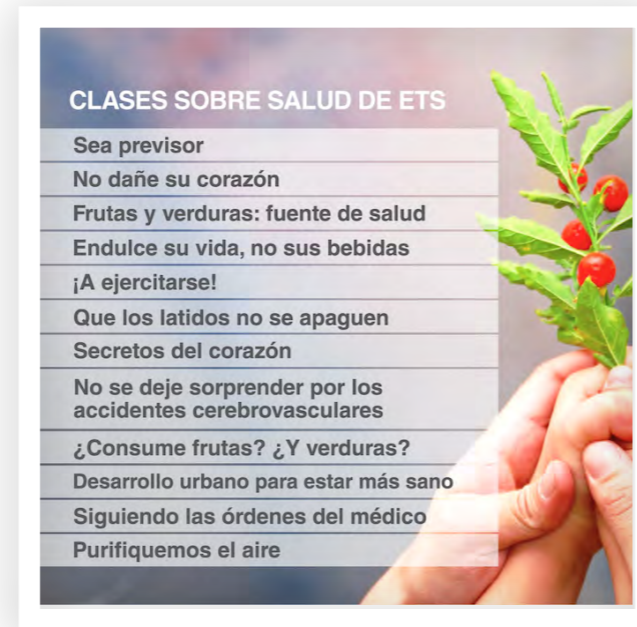
- Repase la información de la diapositiva.
- Invite a los asistentes a debatir dónde se deben enfocar las energías como grupo.
 - Esto podría ser a nivel comunitario, al igual que en la iniciativa de Filadelfia. A nivel estatal, tal vez se pueda organizar una campaña para escribir cartas y/o visitar a los funcionarios estatales. A nivel federal, se podrían enfocar las energías en sumarse a las iniciativas de la American Heart Association para modificar las leyes y reglamentaciones federales, con el objetivo de ampliar el acceso a un buen servicio de salud en nuestra comunidad.
 - *Asegúrese de destacar que el sitio de YTC ofrece las herramientas para comunicarse con los funcionarios estatales. Para comenzar, puede ponerse en contacto con el equipo de defensores estatales de la AHA.*
- Inicie la conversación con alguno de los siguientes temas o con todos ellos:
 - ¿Sirven frutas y verduras de calidad los restaurantes de comidas rápidas y otros sitios de comida locales?
 - ¿Puede usted comprar y cocinar tantas frutas y verduras como quisiera para su familia?
 - ¿Dónde compra habitualmente las frutas y verduras?
 - ¿Por qué va a ese lugar?
 - ¿Hay algún medio de transporte público que lo acerque hasta las tiendas donde se venden frutas y verduras de calidad?
 - Debido al acceso limitado a frutas y verduras, ¿les resulta complicado a usted y su familia obtener a diario las 9 a 10 porciones?
 - ¿Qué factores dificultan más la situación?
 - ¿Qué medidas la facilitarían?
 - ¿Cuáles son nuestras barreras personales y de la comunidad que evitan que las personas no obtengan frutas y verduras suficientes?
 - ¿Qué tipos de medidas podemos tomar como comunidad para superar estas barreras?
 - ¿Qué tipo de medidas podríamos tomar como comunidad para aumentar el acceso a frutas y verduras?



Llamado a la acción

- You're the Cure—tome medidas para aumentar el consumo de frutas y verduras en su comunidad.
- Comparta lo que aprendió con 5 amigos. ¡Pídales que se unan a usted para hablar en nombre de la comunidad!

- Repase el llamado a la acción que figura en la diapositiva.
- Recuérdele al grupo que se ha comprometido a _____ y aliéntelos nuevamente a inscribirse en www.yourethecure.com.



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Comprométase a actuar:

- Vaya a EmPoweredToServe.org.
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Únase a nosotros para participar en más programas de ETS.

- Inste a todos a participar activamente en el movimiento EmPowered to Serve.
- Cuente a los participantes de qué manera sumarse a la megacomunidad de ETS les puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable.
- Inste a todo el grupo a asistir a futuras clases sobre salud de ETS.

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:
<http://community.empoweredsoserve.org/home>



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivador o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- **¡Advertencia!** Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



- Coloque esta diapositiva a modo de cierre y déjela puesta hasta que todos los participantes se hayan ido.
- Colóquese junto a la puerta y recoja los formularios de comentarios.

Nuestro lema: EmPowered To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org
© 2015 American Heart Association