

# COMA BIEN Y MANTÉNGASE ACTIVO

QUEREMOS AYUDARLE A VIVIR SANO



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

**Estimado(a) miembro:**

**En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a estar sano(a) y mantenerse activo(a). Como su aliado de la salud, creamos este libro de atención. Esperamos que le ayude a empezar y mantener hábitos saludables de por vida.**

**Le deseamos lo mejor para su salud,**

**Programas de Salud de Alliance**

## ÍNDICE

<b>Coma bien</b>	<b>3</b>
<b>Manténgase activo</b>	<b>7</b>
Maneras de empezar a moverse	11
Cómo iniciar un programa de caminata	12
<b>Mantenga un peso sano</b>	<b>15</b>
<b>Alcance sus objetivos</b>	<b>16</b>
Registro de alimentos	18
Registro de ejercicio	21
<b>Recursos para una vida sana</b>	<b>25</b>



## EN ESTE LIBRO DE ATENCIÓN...

Aprenderá lo que significa comer bien y mantenerse activo, por qué debe importarle y cómo puede empezar. Puede ver qué cambios podría querer hacer en su vida y establecer objetivos para hacer que sucedan.

Incorpore a su estilo de vida hábitos sanos para sentirse mejor y más fuerte cada día. ¡Siga los consejos de este libro de atención para lograr su versión más sana!

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**

Lea sobre Susan y cómo trabajó para lograr cambios sanos:

*Susan trató de hacer cambios más sanos saliendo a correr aquí y allá, y preparando batidos un par de veces, pero nada parecía convertirse en hábito. Lo que finalmente la ayudó fue tomar las cosas paso a paso y establecer objetivos. Primero, se propuso agregar una verdura o una fruta a su almuerzo. La siguiente semana comenzó a caminar con sus hijos después de la cena durante al menos 15 minutos al día. Después de eso, decidió beber solo agua y leche entre semana, y tomar refrescos o jugos de vez en cuando los fines de semana. Al poco tiempo, Susan notó que podía volver a ponerse algunas prendas de su ropa vieja e incluso tenía más energía a lo largo del día.*



## COMA BIEN

**Comer bien nutre su cuerpo y le da energía.**

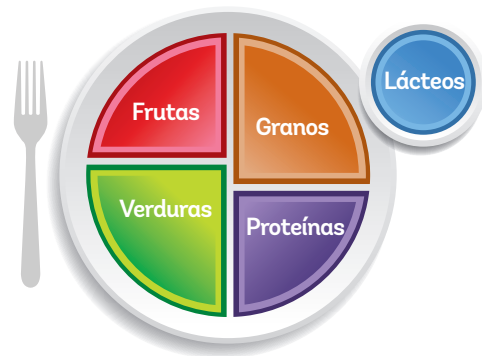
Comer bien significa:

- Planear comidas balanceadas
- Escoger opciones sanas
- Comer la cantidad correcta de calorías para usted

Comer bien también puede prevenir y controlar problemas de salud como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Los alimentos que le gustan, y su cultura y tradiciones dan forma a lo que a usted le parece una alimentación sana.

### PLANEAR COMIDAS BALANCEADAS

Elija frutas, verduras, cereales, lácteos y alimentos con proteína. MyPlate le muestra cómo puede equilibrar estos grupos de alimentos para preparar comidas sanas. Las cantidades que se mencionan a continuación muestran una taza o una onza de un grupo de alimentos. Encuentre los objetivos de su grupo de alimentos en [www.choosemyplate.gov/myplateplan](http://www.choosemyplate.gov/myplateplan) (inglés, español).



✓ Prepare la mitad de su plato **con frutas y verduras.**



**1 taza de frutas es:**

- 1 fruta fresca pequeña
- 1 taza de fruta congelada o enlatada (sin azúcar añadida)
- 1/2 taza de frutos secos



### 1 taza de verduras es:

- 1 taza de verduras cocidas o crudas
- 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas

✓ Asegúrese de que la mitad de sus **granos sean integrales**.

---



### 1 onza de granos es:

- 1 rebanada de pan integral o una tortilla de seis pulgadas
- 1/2 taza de cereal cocido, pasta integral, cebada, bulgur o arroz integral
- 1 taza de cereal de trigo integral seco
- 1/2 panecillo inglés o pan pita
- 1 mini bagel de una pulgada o 1/4 de un bagel grande
- 4 a 6 galletas saladas bajas en grasa

✓ Varíe sus **proteínas magras**.

---



### 1 onza de proteína es:

- 1/4 de taza de frijoles, lentejas, tofu o chícharos cocidos
- 1 cucharadita de crema de cacahuete
- 1/2 onza de nueces o semillas
- 1 onza de carne magra cocida, pollo (sin piel) o pescado
- 1 huevo o 1/4 de taza de sustituto de huevo

- ✓ Obtenga calcio de los productos **lácteos** y otros alimentos no lácteos, como verduras, pescado enlatado, frijoles y tofu.



### 1 taza de lácteos es:

- 1 taza de leche descremada o al 1 %
- 1 taza de leche de soya enriquecida con calcio
- 8 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa
- 1½ onzas de queso bajo en grasa o sin grasa

## ESCOGER OPCIONES SANAS

Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

- Lea las etiquetas de los alimentos y elija artículos con las cifras más bajas.
- Ase, hornee o cocine al vapor los alimentos en lugar de freírlos.
- Use aceites saludables para cocinar como el de oliva, vegetal o canola. Limite la mantequilla, el aceite de coco, la manteca y el aceite de palma.
- Agregue especias o hierbas para sazonar los alimentos sin agregar sal.
- Elija agua, té sin azúcar o leche descremada, o al 1 % en lugar de bebidas azucaradas.



## COMER LA CANTIDAD CORRECTA DE CALORÍAS PARA USTED

Necesita energía como combustible para su cuerpo. La energía que se obtiene de los alimentos y las bebidas se mide en calorías. Consumir más calorías de las que utiliza el cuerpo puede provocar un aumento de peso.

- Tome al menos 3 comidas al día y planee las comidas y los refrigerios con anticipación.
- Coma despacio para saber cuando ya comió lo suficiente.
- Concéntrese en su comida, en lugar de comer mientras hace otras cosas o ve la televisión.
- Disfrute la comida, pero coma porciones más pequeñas en platos o tazones más pequeños.
- Cuando salga a comer, elija opciones del menú con menos calorías.
- Encuentre sus necesidades calóricas diarias en [www.choosemyplate.gov/myplateplan](http://www.choosemyplate.gov/myplateplan) (inglés, español).

## RECURSOS

Obtenga más información sobre una alimentación sana y obtenga recetas en:

- [www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov) (inglés, español, chino, vietnamita y hmong)
- [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) (inglés, español y chino)
- [www.healthyeating.nhlbi.nih.gov](http://www.healthyeating.nhlbi.nih.gov)



## MANTÉNGASE ACTIVO

El ejercicio lo hace más fuerte y quema calorías. Estar activo mejora la salud tanto de su mente como de su cuerpo.

### El ejercicio ayuda a:

- Mejorar el equilibrio, el tono muscular y el movimiento de las articulaciones
- Mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones
- Mantener un peso sano o bajar de peso
- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, osteoporosis (debilidad ósea) y diabetes
- Aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo

El objetivo es ejercitarse la mayor cantidad de días a la semana. Trate de hacer un total de 30 a 60 minutos al día. Es mejor distribuir el tiempo a lo largo de la semana. No es necesario que esté activo durante 30 minutos a la vez todos los días. Diez minutos a la vez está bien.

Para evitar lesiones, aumente lentamente la cantidad de días y la cantidad de tiempo que dedica a hacer ejercicio.





## PARA EMPEZAR:

- Escoja un ejercicio que le guste hacer.
- Trate de variar el tipo de ejercicio que haga para aumentar los beneficios de salud, y evitar aburrirse o lesionarse.
- Use ropa y zapatos cómodos.

Hable con su médico sobre qué tipo de ejercicio y cuánto ejercicio debe hacer si:

- No ha estado activo.
- Tiene problemas de salud.
- Está embarazada.

## TIPOS DE EJERCICIO:

El **ejercicio aeróbico** hace que su corazón lata más rápido y que su respiración sea más difícil de lo normal. Puede caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, jugar tenis o bailar.

Póngase como objetivo:

- 150 minutos por semana de *actividad moderada*, como caminar a paso ligero, de manera que aún pueda hablar;
- 75 minutos por semana de *actividad vigorosa*, como trotar, donde no pueda hablar mucho sin quedarse sin aliento,
- o una mezcla de ambos.





El **ejercicio de entrenamiento de fuerza** fortalece los músculos y desarrolla huesos fuertes. Este incluye usar pesas, bandas de ejercicio, o hacer flexiones y abdominales. Hable con su médico antes de comenzar a realizar entrenamiento de fuerza si tiene presión arterial alta u otros problemas de salud. Realice una actividad de fuerza que involucre a todos los grupos musculares principales, como las piernas, los brazos y el abdomen, 2 o más días a la semana.



El **ejercicio de flexibilidad**, también llamado estiramiento, aumenta la longitud de los músculos para mejorar el equilibrio y la salud de las articulaciones. Los ejemplos incluyen yoga, tai chi, y estiramientos antes y después del ejercicio.



Las **actividades de equilibrio** son importantes para los adultos mayores. Intente pararse sobre un pie y luego sobre el otro. Levántese de una silla sin usar las manos ni los brazos. De vez en cuando, camine de talón a punta. Mientras camina, coloque el talón de un pie justo delante de los dedos del otro pie. El talón y los dedos de los pies deben tocarse o casi tocarse.

## CONSEJOS PARA AYUDARLE A ESTAR MÁS ACTIVO:

- **Evite la inactividad.** Cualquier cantidad de movimiento es mejor que nada. Elija cualquier cosa que lo ponga en movimiento.
- **Comience y termine una sesión de ejercicio con 5 minutos de ejercicio suave o estiramiento.** Por ejemplo, camine 5 minutos antes y después de trotar. Esto ayudará a evitar lesiones.
- **Beba mucha agua** antes, durante y después del ejercicio.
- **Haga ejercicio a un ritmo cómodo.**

Escuche a su cuerpo. Se está ejercitando demasiado si:

- Siente dolor en las articulaciones, los pies, los tobillos o las piernas.
  - Tiene problemas para respirar.
  - Se siente débil, mareado o a punto de desmayarse durante o después de hacer ejercicio.
- **Busque un compañero de ejercicio** o alguien a quien le guste la misma actividad.
  - **Haga un plan.** Establezca objetivos y elija lo que le gustaría hacer. Puede hacer un plan en línea en [www.health.gov/moveyourway/activity-planner](http://www.health.gov/moveyourway/activity-planner) (inglés, español).



## MANERAS DE EMPEZAR A MOVERSE

### Muévase en casa

- Haga labores de la casa.
- Trabaje en el patio o en el jardín.
- Siga un video de ejercicios en línea.
- Suba y baje escaleras.



### Muévase en exteriores

- Salga a caminar, trotar o correr.
- Juegue fútbol o básquetbol.
- Ande en bicicleta.
- Vaya a un parque.

### Combine su rutina

- Baile.
- Haga saltos de tijera y abdominales.
- Haga yoga o tai chi.
- Pruebe los ejercicios desde una silla.
- Use pesas.



Para obtener más ideas, visite [www.health.gov/moveyourway](http://www.health.gov/moveyourway) (inglés, español).

## CÓMO INICIAR UN PROGRAMA DE CAMINATA

¿Ha estado pensando en agregar más actividad física a su vida? Iniciar un programa de caminata puede ser una excelente manera de mantenerse más activo. A continuación le indicaremos cómo empezar.

### Haga un plan

Estas preguntas pueden ayudarle a empezar:

- ¿Dónde caminará?
- ¿Con qué frecuencia caminará?
- ¿Quién caminará con usted?
- ¿Qué tan lejos o por cuánto tiempo caminará?

Haga que caminar sea divertido yendo a lugares que disfrute, como un parque o un centro comercial. Lleve a un amigo o un miembro de la familia con quien conversar o escuche música mientras camina. Mantenga el volumen bajo para que pueda escuchar los ruidos a su alrededor.

**Tenga en cuenta la seguridad** al planear cuándo y dónde caminará.

- Camine con otras personas cuando pueda y lleve un teléfono y una identificación con usted.
- Dígales a su familia y amigos cuál es su horario y rutina para caminar.
- Si está oscuro afuera, use un chaleco reflectante o ropa de colores brillantes.
- Lleve una linterna.
- Tenga cuidado de su entorno.





## Prepárese

Asegúrese de tener todo lo que podría necesitar.

Estos son algunos ejemplos:

- Botella de agua
- Zapatos con soporte de arco adecuado, tacón firme, y suelas gruesas y flexibles
- Ropa que lo mantenga seco y cómodo
- Sombrero o visera para el sol, bloqueador solar y lentes de sol
- Un gorro y una bufanda para cubrirse la cabeza y las orejas cuando haga frío afuera





## Adelante

Divida su caminata en tres partes:

1. Caliente caminando lentamente durante unos 5 minutos.
2. Aumente su velocidad a una caminata rápida. Esto significa caminar lo suficientemente rápido como para aumentar su frecuencia cardiaca y al mismo tiempo poder hablar y respirar con facilidad.
3. Enfríe reduciendo el ritmo durante unos 5 minutos.



## Agregue más

A medida que caminar se vuelva más fácil, camine más rápido y vaya más lejos. ¡Cuanto más camine, más beneficios para su salud podrá obtener!

Trate de agregar 5 minutos a la parte de la caminata rápida cada 2 semanas aproximadamente hasta que alcance su objetivo. Si camina menos de tres veces por semana, tómese más de 2 semanas antes de agregar más.

**Cuando surjan barreras**, como las demandas de tiempo o el mal tiempo, piense en formas de superarlas, como caminar dentro de un centro comercial.

Si tiene un contratiempo, comience de nuevo tan pronto como pueda. Con el tiempo, caminar se convertirá en parte de su rutina diaria y podría facilitar la realización de otros tipos de actividad física.



Este folleto se adaptó de "Walking... A Step in the Right Direction" (Caminar... Un paso en la dirección correcta) de la Red de Información sobre el Control de Peso, Institutos Nacionales de Salud.

## MANTENGA UN PESO SANO

Tener un peso sano puede ayudarle a sentirse mejor y reducir su riesgo de problemas de salud. Tendrá más energía para hacer las cosas que le gustan.

Lograr y mantener un peso sano requiere un cambio de estilo de vida: una alimentación sana balanceada con la actividad física regular. Las dietas que prometen resultados rápidos pueden no ser sanas y es posible que no le ayuden a mantener un peso sano a largo plazo.

**¿Ya se impuso el objetivo de bajar de peso? ¡Nosotros creemos que sí puede!** Trabaje con su médico para encontrar el mejor peso para usted y establecer un objetivo de pérdida de peso. La pérdida de peso segura es entre 1/2 libra y 2 libras por semana. La mayoría de las veces es mejor perder peso poco a poco.





## ALCANCE SUS OBJETIVOS

¿Quiere crear nuevos hábitos para vivir sano? Puede comenzar estableciendo objetivos.

### CÓMO EMPEZAR CON SUS OBJETIVOS

Establezca objetivos para realizar cambios pequeños en torno a la alimentación sana y la actividad física, con los cuales pueda vivir a largo plazo. Realice uno o dos cambios a la vez y comience con algo simple.

Escriba la **acción** que va a realizar y la **frecuencia** con la que la realizará.

#### Ejemplos

*“Tomaré leche baja en grasa con mi cereal todos los días de esta semana”.*

*“Subiré las escaleras hasta mi oficina al menos una vez al día cuando esté en el trabajo”.*

*“Limitaré los alimentos de comida rápida a dos veces por semana”.*





## ALCANCE SUS OBJETIVOS

- Sea paciente consigo mismo.
- Pídales apoyo a sus amigos y familiares.
- Puede ser útil llevar un registro de alimentos y un registro de ejercicio para que pueda ver dónde se pueden hacer los cambios y hacer un seguimiento de su progreso.
- Es posible que deba volver a redactar sus objetivos. Establezca nuevos objetivos a medida que se sienta listo.
- ¡Recompénsese por alcanzar sus objetivos! Dese recompensas que no sean alimentos, como pasar tiempo haciendo algo que disfrute.

## REGISTRO DE ALIMENTOS

Escribir lo que come en un registro de alimentos puede ser un gran primer paso para comenzar a establecer sus objetivos. Podrá ver qué hábitos tiene ahora. Después, puede establecer un objetivo para comenzar un hábito de alimentación sano. Cuando vuelva a completar un registro de alimentos, podrá ver el cambio.

En la página siguiente se muestra un ejemplo de un registro de alimentos que puede **descargar e imprimir** de la Biblioteca Viva Sano dentro de la sección “Healthy Eating, Exercise and Weight” (Alimentación sana, ejercicio y peso) en [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library). También puede usar su propio diario o agenda para crear uno.



Escriba lo que **come y bebe** cada día.  
Incluya el tamaño de la porción.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**SEMANA DEL:** \_\_\_\_\_

	EJEMPLO	DOMINGO	LUNES	MARTES
DESAYUNO	1 pan tostado integral 1 huevo 1 taza de leche descremada			
REFRIGERIO	1 durazno ¼ de taza de almendras agua			
ALMUERZO	2 tortillas de maíz ¼ de taza de frijoles Pechuga de pollo a la plancha salsa de aguacate 1 lata de refresco de cola dietético			
REFRIGERIO	1 taza de yogur agua			
CENA	½ taza de arroz integral carne de res y verduras ensalada agua			
REFRIGERIO	¼ de taza de humus zanahorias agua			

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO				
REFRIGERIO				
ALMUERZO				
REFRIGERIO				
CENA				
REFRIGERIO				

## REGISTRO DE EJERCICIO

Puede realizar un seguimiento del ejercicio a medida que aumenta lentamente la cantidad y el nivel de esfuerzo con el tiempo. ¡A medida que se vuelve más activo, puede establecer objetivos más altos!

El primer cuadro es para las actividades aeróbicas que hacen que su corazón lata más rápido y su respiración sea más difícil. Con un *esfuerzo moderado*, todavía puede hablar. Con un *esfuerzo vigoroso*, no se puede hablar mucho sin quedarse sin aliento. El objetivo es hacer al menos 2 horas y 30 minutos por semana de ejercicio moderado, 1 hora y 15 minutos por semana de ejercicio vigoroso, o una combinación de ambos.

Este es un ejemplo de un registro de ejercicio que puede **descargar e imprimir** de la Biblioteca Viva Sano dentro de la sección “Healthy Eating, Exercise and Weight” (Alimentación sana, ejercicio y peso) en [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library). También puede usar su propio diario o agenda para crear uno, o hacer un plan en línea en [www.health.gov/moveyourway/activity-planner](http://www.health.gov/moveyourway/activity-planner) (inglés, español).



## EJERCICIOS AERÓBICOS

Mi objetivo es hacer actividades aeróbicas durante un total de 2 horas y 30 minutos esta semana.

Cuándo lo hice y por cuánto tiempo									
Qué hice	Esfuerzo	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Horas o min. totales
Caminé	Moderado		30 min	30 min		30 min		30 min	2 horas
Anduve rápido en bicicleta	Vigoroso						30 min		30 min
Este es el número total de horas o minutos que realicé estas actividades esta semana:									2 horas y 30 minutos

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Mi objetivo es hacer actividades de fortalecimiento durante un total de 2 días esta semana.

Cuándo lo hice								
Qué hice	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Días totales
Flexiones	Sí							1 día
Bandas elásticas				Sí				1 día
Este es el número total de días que realicé estas actividades esta semana:								2 días

## EJERCICIOS AERÓBICOS

Mi objetivo es hacer actividades aeróbicas durante un total de \_\_\_\_\_ horas y \_\_\_\_\_ minutos esta semana.

Cuándo lo hice y por cuánto tiempo									
Qué hice	Esfuerzo	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Horas o min. totales
Este es el número total de horas o minutos que realicé estas actividades esta semana:									



## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Mi objetivo es hacer actividades de fortalecimiento durante un total de días esta semana.

Cuándo lo hice								
Qué hice	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Días totales

**Este es el número total de días que realicé estas actividades esta semana:**

## RECURSOS PARA UNA VIDA SANA

### ALIMENTOS

#### Alameda County Community Food Bank

Encuentre comestibles, comidas y ayuda para solicitar CalFresh (programa de beneficios alimenticios).

Número gratuito: **1.800.870.3663** (se ofrece servicio de intérprete)

**FoodNow.net** (inglés, español)

#### Información para personas de edad avanzada en el condado de Alameda

Conéctese con los servicios para personas de edad avanzada para tener acceso a mercados de agricultores, comestibles, sitios de comidas para grupos y comidas a domicilio.

**www.agefriendly.acgov.org/get-help**

Número gratuito: **1.800.510.2020** (se ofrece servicio de intérprete)

#### Mercados de agricultores

Visite el mercado de agricultores local. Algunos aceptan CalFresh y el Programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) o incluso igualan sus beneficios de CalFresh para que pueda gastar más dinero en productos frescos.

Encuentre un mercado en **www.fmfinder.org** (inglés, español)

#### Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Obtenga ayuda con los comestibles para mujeres embarazadas, nuevas madres, y bebés y niños de hasta 5 años.

Número gratuito: **1.888.942.9675** (inglés, español, chino y vietnamita)

**www.myfamily.wic.ca.gov**



## EJERCICIO

### Parques regionales de East Bay

Realice una caminata o únase a las actividades al aire libre en los parques regionales de East Bay.

[www.ebparks.org](http://www.ebparks.org)

### Bibliotecas

Encuentre clases de acondicionamiento físico y yoga en su biblioteca local.

[www.aclibrary.org](http://www.aclibrary.org)

[www.oaklandlibrary.org](http://www.oaklandlibrary.org) (español y chino)

### Centros para personas de edad avanzada

Muchos centros para personas de edad avanzada ofrecen clases de acondicionamiento físico.

Para encontrar su centro local para personas de edad avanzada, llame a Información para Personas de Edad Avanzada en el condado de Alameda.

Número gratuito: **1.800.510.2020** (se ofrece servicio de intérprete)



## COMA BIEN Y MANTÉNGASE ACTIVO

*diario*

*Use esta sección para tomar notas  
de su progreso y anotar cualquier  
pregunta que quiera hacerle a su médico.*

# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*“Siempre es el momento adecuado para hacer lo correcto.”*

– Martin Luther King, Jr.



# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





“Solos podemos hacer muy poco; juntos podemos hacer mucho.”

– Helen Keller







**¿Necesita más ayuda?** Llame a Programas de Salud de Alliance  
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**