

Huesos Fuertes, Familia Saludable

**Un programa educativo sobre la salud de
los huesos para promotoras**



Huesos Fuertes, Familia Saludable

Un programa educativo sobre la salud de
los huesos para promotoras





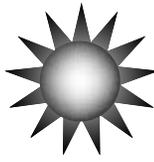
Arnold Schwarzenegger
Governor
State of California

S. Kimberly Belshé
Secretary
Health and Human Services Agency

Sandra Shewry
Director
Department of Health Services



Producido por el Proyecto LEAN de California, un programa del Departamento de Servicios de Salud de California y el Instituto de Salud Pública. Los fondos para esta publicación fueron otorgados por el Programa nacional de Sello de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, que provee asistencia a personas de bajos ingresos y puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su alimentación. Esta institución es un proveedor de igual oportunidad. Para más información llame al 1-800-221-5689.



Reconocimientos

DEL PROYECTO LEAN CALIFORNIA

Elizabeth Bell-Moreno, M.S., R.D., C.D.E.
Nutricionista, Salud Pública

Luz Maria Rodriguez, B.A.
Especialista en Mercadeo

Nestor Martinez, M.P.H., R.D.
Manager, Network

Cyndi Guerra Walter, B.A.
Manager de Mercadeo

DEL CONDADO DE SAN BERNARDINO, DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA, PROGRAMA DE NUTRICIÓN, EQUIPO DE IMPLEMENTACIÓN:

Jeanne Silberstein, M.P.H., R.D.,
Directora de Servicios de Nutrición

Eddy Jara, M.P.H., R.D.,
Nutricionista de Salud Pública

Maria Whitaker-Saucedo,
Especialista de Información Pública

Sonia Vega
Asistente de Educación en Salud

Leticia Salazar
Asistente de Educación en Salud

Sandra Keirns
Asistente Administrativa

EQUIPO DE SUPERVISIÓN Y RECLUTAMIENTO COMUNITARIO:

Sonia Lopez, Clerk II

Yolanda Jimenez, Clerk II

Guadalupe Alvarado, Clerk II

Elizabeth Galvan, Clerk II

Sylvia Castro, Asistente de Educación en Salud

CONCEPTOS, GRÁFICAS Y PLAN DE LECCIONES ADAPTADOS DE:

“Your Heart Your Life”

Office of Prevention, Education and Control
Instituto Nacional de la Salud
Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre

“Por La Vida, Mujeres Decididas,”

A Spanish-English Facilitator’s Guide to a Community Health Improvement Program

Programa de Mejoramiento de la Salud,
Guia Comunitaria

“Por la Vida, User’s Guide,” Como trabajar con la Comunida Latina Desarrollando el Proyecto Promoción de Salud.

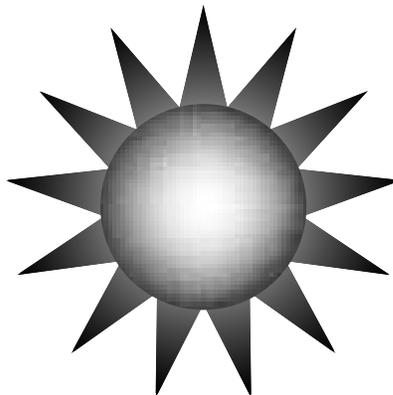
GRÁFICAS ADICIONALES DEL JUEGO BINGO COMIDAS LATINAS:

Lorraine J. Karcz
Formas de Comida
43 Fairmount Avenue
Somerville, MA 02144
Phone: 617/666-1846
email: info@foodshapes.com

DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE SAN DIEGO CALIFORNIA ESCUELA DE SALUD PÚBLICA

Lori McNicholas, Ph.D., R.D.
Consultante de la Salud, Investigador y Profesor





Preparación

La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y se quiebran fácilmente. El mantener una buena salud, incluyendo el ejercicio regular y el comer comidas ricas en calcio pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

A nivel nacional, el 16 por ciento de las mujeres México-Americanas mayores de 50 años sufren de osteoporosis. Sin embargo, el saber cuales son los factores de riesgo y el cambiar algunos hábitos de salud pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer esta enfermedad.

El Proyecto LEAN de California (las siglas significan: Dirigentes que promueven actividad y nutrición) desarrolló la Campaña de California para la Salud de los Huesos para brindar información acerca de la salud de los huesos a las mujeres latinas y sus familias. Al educar y brindar información a las mujeres latinas, las cuales generalmente son las que compran y preparan los alimentos en sus hogares, la campaña intenta llegar a toda la familia y a la comunidad latina en general.

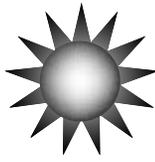
Resumen del Programa

El objetivo de la Campaña de California para la Salud de los Huesos, conocida como “*Huesos Fuertes, Familia Saludable*” es aumentar el consumo de comidas ricas en calcio como la leche 1%.

La campaña usa comerciales de radio y televisión, participación en eventos comunitarios y demostraciones de alimentos en super mercados para motivar a las familias a tomar leche 1% y otras comidas con calcio.

Otro aspecto de la campaña también incluye a mujeres de la comunidad conocidas como “promotoras” que han recibido entrenamiento en el área de salud y que realizan pequeñas reuniones educativas entre sus familiares, amigos, y vecinos. Dichas sesiones cubren temas tales como la salud de los huesos, la osteoporosis, comidas ricas en calcio y el ejercicio.





Ser una Promotora

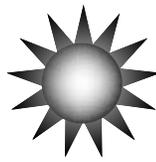
La “*promotora*” juega un papel importante en mejorar la salud dentro de la comunidad latina. Ellas ayudan a las personas a aprender acerca de los distintos problemas de salud y a mejorar su estilo de vida para que sean más saludables. Sin la ayuda de las promotoras, la comunidad latina quizás no recibiría información de gran importancia. Las *promotoras* exitosas cuentan con ciertas cualidades. Conocen bien a sus comunidades y están comprometidas a mejorar la salud de ellas. Las promotoras disfrutan enseñando a los demás, se sienten cómodas frente a un grupo y saben trabajar dentro del mismo. Además son:

- Buenas para escuchar
- Se interesan por los demás
- Pacientes
- Bondadosas
- Justas
- Les gusta ayudar a los demás
- No juzgan
- Amables
- De mente abierta
- Seguras de si mismas
- Están dispuestas a tratar nuevas maneras de mejorar su salud
- Respetuosas

¡Les agradecemos su interés y su apoyo en ayudar a la comunidad latina a mejorar su salud y la de sus familias!

Además de las cualidades que ya tienen, también aprenderán a reclutar y a ser líderes de un grupo de mujeres. Aprenderán información acerca de la salud de los huesos para poder enseñar las distintas sesiones que ayudarán a mejorar la salud de otras mujeres, sus familias y de la comunidad.





El usar un grupo de aprendizaje ofrece varias ventajas. Las mujeres pueden ofrecer una a la otra:

- Apoyo
- Diversión/Entretenimiento
- Compartir ideas de cómo resolver problemas y cómo tener éxito

Reclutamiento de las Participantes

Las cosas más importantes que debe hacer antes de empezar un grupo son prepararse y organizarse. Usted necesita analizar varios puntos antes de hablar con otras mujeres acerca de pertenecer a su grupo.

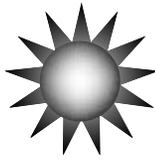
- 1. Repase el propósito del programa.** Usted ayudará a que las participantes se sientan motivadas a asistir al grupo si entienden el motivo por el que se van a reunir.
- 2. Decida a quien va a invitar.** El programa “*Huesos Fuertes, Familia Saludable*” está diseñado para las mujeres latinas. Puede invitar a amigas y familiares que usted piense estarían interesadas en unirse al grupo. Además, puede haber interés entre las madres de la escuela de sus hijos, o quizás de mujeres que conozca en la tienda o en la iglesia. Las participantes deben ser mujeres latinas de bajos ingresos, que hablen español y tengan entre 18-55 años de edad (pre-menopáusicas), que tengan hijos viviendo en su casa, y que consuman leche.

El tamaño del grupo ideal es de 15 personas. Esto quiere decir que debe invitar a por lo menos 20 personas para que 15 asistan regularmente.

- 3. Piense en los detalles antes de empezar a invitar a las mujeres a su grupo.** Estos incluyen:

- El lugar donde se puedan reunir (¿Necesita pedir permiso o hacer arreglos especiales? ¿Hay lugar suficiente si se necesita cuidado de niños?)
- La hora en que se reunirán (recuerde que las sesiones serán de 1 1/2-2 horas cada una)
- El día de la semana que se reunirán (una vez a la semana durante 4 semanas)





4. Comience el reclutamiento del grupo. Empiece a pensar exáctamente cómo invitará a las mujeres a sus sesiones. Se recomienda una invitación personal para cada participante. Dependiendo de la situación, es posible tener una reunión de orientación para todas las mujeres interesadas en participar. También puede asistir a otros grupos que ya estén formados y hacer una invitación especial.

Se recomienda hacer una reunión para juntarse y hablar del programa. Cuando hable con cada mujer en su lista, asegúrese de que ella sepa que su ayuda y participación van a enriquecer al grupo. Dígale que sus buenas cualidades (amabilidad, buen sentido del humor, buena cocinera, etc.) la motivaron a invitarla al grupo.

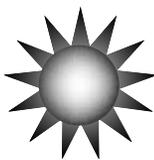
5. Dele a cada mujer el volante “Huesos Fuertes, Familia Saludable” (el volante se encuentra al final de esta sección). Revise la información como la hora y fecha de la primera reunión.

6. Si necesita ayuda de la coordinadora del programa. La coordinadora es _____ y el/ella está lista para ayudarle. Puede comunicarse con la coordinadora llamando al _____.

7. Si durante la sesión alguna participante tiene alguna pregunta que usted no pueda contestar, dígale que en ese momento no tiene toda la información necesaria para contestarla, pero que usted anotará la pregunta y tendrá la respuesta para la próxima sesión.

Para ser una promotora, no es necesario ser una experta en osteoporosis, calcio, etc. Recuerde que la coordinadora del programa siempre está disponible para ayudarle. Por favor no dude en llamar a _____ para pedirle ayuda.





Unase al Programa Comunitario Huesos Fuertes, Familia Saludable

Sabía usted que...

¿Casi una de cada seis mujeres Latinas sufre de osteoporosis?

¡Usted puede hacer algo para prevenir esta enfermedad!

En el programa usted:

- Aprenderá cómo mantener sus huesos y los de su familia sanos y fuertes.
- Aprenderá más sobre la osteoporosis y cómo proteger a su familia de esta enfermedad.
- Disfrutará de actividades que harán el aprender muy divertido.
- Recibirá materiales para llevar a casa y compartir con los demás.

¡El programa es GRATIS!

Todas las mujeres que terminen el programa recibirán un certificado.

Las clases de “*Huesos Fuertes, Familia Saludable*” serán una vez a la semana durante 4 semanas.

Patrocinado por: _____

Lugar: _____

Fecha/hora: _____

La clase comienza: _____

Para más información llame a: _____





Huesos Saludables Para Toda la Vida

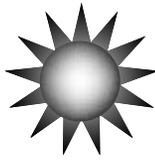
Resumen

En esta primera sesión de cuatro sesiones en total, las participantes aprenderán que son parte de una gran campaña en su comunidad que ha sido diseñada para mejorar la salud de los huesos de sus familias.

Esquema

- Bienvenida (15 minutos)
- Tomar la Encuesta (15 minutos)
- Introducción al Programa (10 minutos)
- Reglas del Programa (5 minutos)
- Compartiendo Sobre Nuestras Vidas (10 minutos)
- ¿Qué es la Osteoporosis? (20 minutos)
- Factores de Riesgo que Pueden Causar Osteoporosis (20 minutos)
- La Importancia de la Leche/Preguntas Acerca de la Leche (10 minutos)
- Meta Para Tener Huesos Saludables (10 minutos)
- Conclusión (5-10 minutos)





Lista de Materiales/Ingredientes

Antes de comenzar la clase, asegúrese de tener los siguientes materiales en cantidades suficientes para el grupo:

(1) Gafetes en blanco y plumas para escribir, **(2)** Lista de las Personas Presentes, **(3)** Lápices y plumas adicionales, **(4)** Hoja con la Encuesta, **(5)** Folleto de la campaña, **(6)** “Calendario de Clases,” **(7)** Hoja con la Lista de Factores de Riesgo, **(8)** Hoja titulada “La Meta Para Tener Huesos Saludables,” **(9)** Hoja con la Receta del Licuado de Fresa.

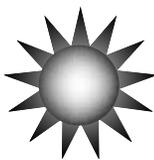
Es opcional, pero también puede tener bocadillos ricos en calcio para el grupo, servilletas, platos de papel, vasos, etc.

Objetivos

Las participantes de esta sesión podrán:

- Describir la campaña “Huesos Fuertes, Familia Saludable.”
- Definir la osteoporosis.
- Identificar los factores que aumentan el riesgo de contraer osteoporosis.
- Nombrar dos formas para evitar la osteoporosis.
- Introducir el mensaje de tomar una taza extra de leche 1% para tener huesos saludables.





Bienvenida e Introducción (15 minutos)

15



Es importante que todas las mujeres invitadas se sientan bienvenidas. Cuando llegue cada una de ellas, salúdelas y déles un galletito con su nombre. Pídale a cada una que firme la hoja de personas presentes y que marque la sesión número uno. Cuando tenga la oportunidad, presente a cada mujer para que todas en el grupo se conozcan. Después de 15 minutos, cuando llegue la mayoría, comience la reunión. Para ser consistentes, es importante comenzar la reunión a la misma hora cada semana.

Tomar la Encuesta (15 minutos)

15



Dígale a las participantes:

- Ustedes son parte de una campaña en la comunidad diseñada para promover la salud de los huesos y prevenir la osteoporosis.
- Para ayudarnos a determinar si las clases son efectivas, les voy a pedir que participen en una encuesta y contesten algunas preguntas el día de hoy y otra vez al final de la última clase.
- Su participación es voluntaria y la información que nos de ayudará a mejorar las clases. Sus respuestas serán confidenciales.

Diga:

Antes de comenzar, a cada una le voy a dar un número de acuerdo al orden en que fueron llegando (lea el nombre y el número de cada una como está en la lista de personas presentes). Tendrán que escribir este número donde dice “número de participante” en la primera página de la encuesta que les voy a dar. ¿Tienen alguna pregunta?

Ahora le voy a dar a cada una la encuesta y una pluma. Vamos a llenar la encuesta juntas, yo les voy a leer cada pregunta y ustedes la contestan individualmente. Por favor, no compartan sus respuestas.

Dele a cada participante la hoja con la encuesta y una pluma.

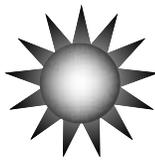
Diga:

- En la parte de arriba de la encuesta, por favor hagan un círculo donde dice “pre”, esto nos indicará que llenaron la encuesta antes de comenzar las clases.
- Por favor no escriban su nombre en la encuesta. Cada quien va a escribir el número que les acabo de dar. De esta manera, su nombre será confidencial.

Diga:

Vamos a leer las preguntas juntas y cada una de ustedes vaya marcando la respuesta en la encuesta.





Nota: Lea cada pregunta en voz alta y deje suficiente tiempo para que todas puedan contestar.

Diga:

- Ahora que hemos terminado, voy a recoger las encuestas. Gracias por su tiempo y participación.

Nota: Asegúrese de que durante la semana devuelva las encuestas a la coordinadora. Asegúrese de haber completado la información en la parte superior a mano derecha de la página uno. Si no sabe su número de grupo, pregúntele a la coordinadora.



Introducción al Programa (10 minutos)

10

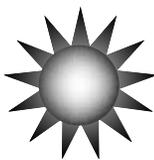


Diga:

- Como había mencionado anteriormente, ustedes son parte de una gran campaña en su comunidad que está diseñada para mejorar la salud de los huesos y ayudar a prevenir la osteoporosis. En sus comunidades quizás escuchen comerciales en la radio o los vean en la televisión, acerca de tomar más leche 1%. Posiblemente también prueben la leche 1% en licuados a través de distintas demostraciones en los super mercados. Estas clases junto con las otras actividades son parte de la campaña “Huesos Fuertes, Familia Saludable”.
- Dele a cada mujer el folleto rosado de la campaña “Huesos Fuertes, Familia Saludable”.
- Los temas de las distintas sesiones incluyen:
 - Huesos Saludables Para Toda la Vida.
 - Los Alimentos Como Fuentes de Calcio Para Tener Huesos Saludables.
 - El Ejercicio y la Salud de los Huesos.
 - Como Mantener sus Huesos Saludables.
- Este programa requiere tiempo y esfuerzo por parte de cada participante. Es importante que ustedes asistan a cada sesión y que lleguen a tiempo. Cada sesión durará entre una 1 1/2-2 horas cada semana.

Dele a las participantes la hoja con el “Calendario de Clases” con los temas para cada clase y llénelo juntas.





Reglas del Programa (10 minutos)

10


Diga:

Estas son algunas de las cosas que ustedes pueden hacer para sacarle mayor provecho y aprender lo más que se pueda de estas cuatro sesiones:

1. Pueden hacer cualquier pregunta.
2. Por favor compartan y hablen acerca de sus experiencias personales. Esto hará que las reuniones sean más interesantes y significativas.
3. Traten de no salirse del tema. Hay mucha información que tenemos que cubrir en muy poco tiempo.
4. Por favor respeten las ideas y opiniones de las otras personas en el grupo.

***Nota:** Esta sección hará que las participantes se sientan como en equipo. Así será más fácil enseñarle al grupo.*

Diga:

Todas se sentirán más cómodas sabiendo lo que pueden esperar de cada clase. Antes de comenzar, hablemos acerca de la mejor manera para conducir estas sesiones. Quiero que nos pongamos de acuerdo en algunas reglas básicas.

Pregunte:

1. ¿Están de acuerdo en mantener los comentarios y todo lo que se comparta dentro del grupo?
2. ¿Están de acuerdo en no juzgar a las demás?
3. ¿Están de acuerdo en venir a las cuatro sesiones y llegar a tiempo?
4. ¿Hay alguna otra regla que quieran discutir?

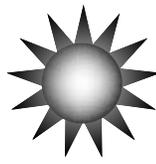
Compartiendo Sobre Nuestras Vidas (10 minutos)

10


COMIENCE LA DISCUSIÓN CON ESTAS PREGUNTAS:

- ¿Han oído hablar acerca de la enfermedad llamada osteoporosis?
- ¿Alguna vez ustedes, sus familiares, vecinos o amigos han hablado acerca de la osteoporosis?
- ¿Ustedes conocen a alguien que sufra de osteoporosis?





¿Qué es la Osteoporosis? (20 minutos)

20



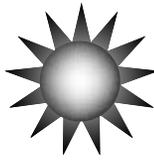
Diga:

- La osteoporosis sucede cuando los huesos se debilitan y aumenta el riesgo de que se quiebren o de tener una fractura. Osteoporosis significa “huesos” (osteo) “porosos” (porosis).
- Una de cada dos mujeres puede sufrir de una fractura en la cadera, la espina dorsal, o la muñeca a causa de la osteoporosis.
- Una de cada cinco personas que sufre de una fractura en la cadera a causa de la osteoporosis muere dentro de un año. Esto ocurre a causa de que la persona no tiene el mismo nivel de actividad y aumenta su riesgo de contraer otras enfermedades como pulmonía.

Diga:

- El hueso es un tejido vivo que crece y se renueva constantemente. El cuerpo produce hueso nuevo y elimina el hueso viejo.
- En las etapas tempranas de la vida, hay más hueso que se forma del que se debilita. Así es como los niños crecen.
- Alrededor de los 30 años, los huesos están en su punto más fuerte.
- Después de los 30 años, el hueso se debilita más rápidamente de lo que se forma y esto causa que vaya perdiendo su fuerza.
- Las mujeres pierden más hueso cuando dejan de tener sus ciclos menstruales porque el cuerpo produce menos cantidades de estrógeno. El estrógeno es una hormona femenina producida en los ovarios que ayuda en el desarrollo de los huesos. Cuando los niveles de estrógeno bajan durante la menopausia, el hueso se va perdiendo más rápidamente.





Factores de Riesgo Para la Osteoporosis (20 minutos)

20



1. Lista de Osteoporosis

Dele a cada participante la hoja titulada “¿Está Usted en Riesgo de Sufrir Osteoporosis?”

Diga:

Por favor lean cada frase y marquen las respuestas que apliquen a su persona. En unos minutos compartiremos los resultados.

2. Resumen de los Riesgos que Pueden Causar la Osteoporosis

Diga:

1. La mayoría de las mujeres y sus familias no comen suficientes alimentos ricos en calcio ni hacen el ejercicio necesario.
2. Dos cosas muy importantes que ustedes pueden hacer para protegerse contra la osteoporosis son:
 - a. Comer o tomar comidas ricas en calcio todos los días (como la leche 1%).
 - b. Hacer más ejercicios de resistencia o que fortalezcan los músculos como caminar, correr, bailar, o levantar pesas.
3. Las diferentes opciones para hacer ejercicio se discutirán más a fondo en la sesión tres.



La Importancia de la Leche (10 minutos)

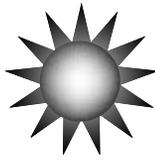
10



Diga:

1. La leche tiene dos nutrientes importantes que ayudan a desarrollar y a mantener los huesos sanos, estos son: el calcio y la vitamina D.
2. Este programa recomienda que ustedes tomen la leche 1% porque tiene menos grasa. La leche 1% tiene la misma cantidad de calcio (y a veces más) y vitamina D que la leche entera.





Preguntas Acerca de la Leche (15 minutos)

15



Pregunte:

1. ¿Qué comidas preparan que llevan leche?
2. ¿Generalmente ustedes hacen un licuado o toman café con leche en la mañana?
3. ¿Ustedes comen cereal con leche en la mañana en o en la noche?
4. ¿Cuántos vasos de leche toman al día?
5. ¿Qué tipo de leche toman?



La Meta Para Tener Huesos Saludables (10 minutos)

10



Por favor dele a cada participante la hoja con “La Meta Para Tener Huesos Saludables.”

Pregunte:

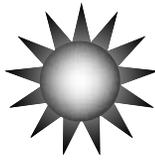
¿Ustedes creen que podrían tomar una taza más de leche 1% al día? ¿Podrían hacer de esto un hábito? ¿Sí o no y por qué? ¿Qué tal sus niños, podrían ellos tomar una taza más de leche 1%?

Diga:

La meta de esta semana es tratar de aumentar una taza extra de leche 1% al día con su familia. Pueden tomar la leche 1% en un licuado, con cereal, avena, atole, arroz con leche o en sus recetas favoritas.

Hablaremos de cómo les fue tratando de cumplir con esta meta durante la próxima sesión.





Receta con el Licuado de Fresa

Dele a cada participante la hoja con la “Receta del Licuado de Fresa.”

***Nota:** Esta receta les dará a los miembros del grupo la oportunidad de probar una receta saludable en casa.*

Diga:

Esta receta lleva leche 1% y fresas. La leche 1% tiene la misma cantidad de calcio y vitamina D que otros tipos de leche. Pruébenla en su casa esta semana. Yo prepararé esta receta y la tendré lista para que la prueben durante la próxima sesión.

Conclusión

Diga:

1. Gracias por haber venido y por compartir con el grupo.
2. Me gustaría repasar lo que hemos aprendido acerca de la salud de los huesos y la osteoporosis.

- **Pregunte:** ¿Quién me puede decir qué es la osteoporosis?

Respuesta: La osteoporosis es una enfermedad que causa que los huesos se vuelvan débiles, que se quiebren fácilmente y aumente el riesgo de sufrir una fractura.

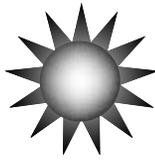
- **Pregunte:** ¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo para la osteoporosis que discutimos hoy? (Estos aparecen en la hoja titulada “Factores de Riesgo para la Osteoporosis.”)

Respuesta: El no consumir suficientes comidas ricas en calcio como la leche 1%, el ser de huesos pequeños, el tomar alcohol en exceso, no hacer suficiente ejercicio, tener un historial de osteoporosis en la familia y el fumar cigarrillos.

- **Pregunte:** ¿Cuáles son las dos cosas importantes que puede hacer para protegerse contra la osteoporosis?

Respuesta: Comer y beber más comidas ricas en calcio como la leche 1% y 2%) hacer más ejercicio como caminar, correr, bailar, o levantar pesas.





3. No olviden cumplir con la meta para tener huesos saludables: traten de tomar una porción extra de leche 1% en casa con su familia. Pueden disfrutar la leche 1% en un licuado, con cereal, avena, arroz con leche, gelatina o en sus recetas favoritas.
4. Si necesitan más hojas de las que repartí en la clase, con gusto les puedo dar más.
5. Espero verlas en la siguiente sesión el próximo_____ (decir la hora y la fecha).
El tema de la próxima clase será: los alimentos como fuente de calcio.

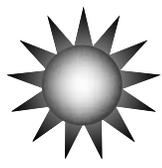




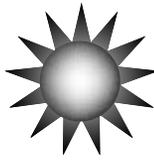
Huesos Fuertes, Familia Saludable

Lista de Personas Presentes

Región: _____
de Promotora: _____
de Grupo: _____



NOMBRE	Sesión #1	Sesión #2	Sesión #3	Sesión #4
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				



Calendario de Clases

Promotora: _____

Número de Teléfono: _____

Sobre las Sesiones:

Lugar: _____

Día: _____

Hora: _____

Sesiones

Fecha

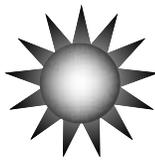
1. Huesos Saludables Para Toda la Vida _____

2. Los Alimentos Como Fuentes de Calcio
Para Tener Huesos Saludables _____

3. El Ejercicio y la Salud de los Huesos _____

4. Como Mantener Sus Huesos Saludables _____





¿Está Usted en Alto Riesgo de Sufrir Osteoporosis?

Estos son algunos factores que pueden aumentar su riesgo de desarrollar osteoporosis. Por favor marque todas las respuestas que apliquen a su persona.

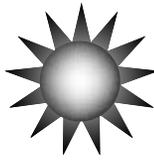
- Actualmente no tomo mucha leche ni elijo comidas ricas en calcio o fortificadas con calcio. (Una dieta baja en comidas ricas en calcio aumenta su riesgo de perder hueso y sufrir de osteoporosis)
- Soy baja de estatura o de huesos pequeños. (Las mujeres delgadas y de huesos pequeños tienen un riesgo más alto de sufrir osteoporosis)
- Fumo cigarrillos. (El fumar cigarrillos aumenta su riesgo de sufrir osteoporosis y otras enfermedades serias)
- Frecuentemente tomo más de una bebida alcohólica al día. (El tomar alcohol en exceso puede aumentar su riesgo de sufrir osteoporosis y otras enfermedades serias)
- No hago ejercicio regularmente. (El no hacer suficiente ejercicio aumenta su riesgo)
- La osteoporosis es común en mi familia. (El tener parientes con osteoporosis o un historial de sufrir fracturas aumenta su riesgo)
- He llegado a la menopausia o me han quitado los ovarios. (En una mujer que ha llegado a la menopausia, los huesos comienzan a adelgazarse)

¡Usted tiene un mayor riesgo de sufrir osteoporosis si marcó alguna de las respuestas!

Usted puede cambiar estos factores de riesgo al comenzar hábitos más saludables. Elija diferentes áreas en las que pueda hacer cambios-tales como escoger más comidas con calcio, hacer más ejercicio, etc. Si no toma suficiente leche, agréguela a su cereal, a los licuados o inclúyala en sus recetas favoritas.

Discuta los factores de riesgo que pueden causar osteoporosis con su doctor. Quizás el/ella quiera hacerle un examen para determinar la densidad de sus huesos. Este examen no causa dolor y usualmente mide la densidad de los huesos en la muñeca, cadera, talón o espina dorsal.





Meta Para Tener Huesos Saludables

Durante la siguiente semana mi meta es:

Tomar una porción más de leche 1% al día usando alguna de las sugerencias mencionadas abajo.

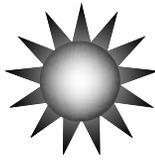
SUGERENCIAS (POR FAVOR ESCOJA UNA):

- Tomar una taza más de leche 1%.
- Agregar leche 1% al cereal o la avena.
- Tomar un licuado con leche 1%.
- Incluir leche 1% en mis recetas favoritas como el arroz con leche, atole, flan, agua de horchata, o gelatina.
- Otra actividad

Firma _____ Fecha: _____

**Nota: Esta hoja es para recordarle de la meta que tiene esta semana*





Licudo de Fresa (rinde 2 porciones)

Ingredientes:

1 1/2 tazas de fresas

2 tazas de leche 1%

2 cucharadas de azúcar (opcional)

1/2 taza de hielo

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licue bien. Sirva.





Los Alimentos Como Fuente de Calcio Para Tener Huesos Saludables

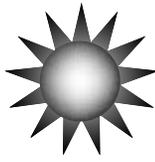
Resumen

En esta segunda sesión, las participantes aprenderán acerca de los alimentos ricos en calcio y el papel que juegan en mantener la salud de los huesos. También podrán identificar maneras simples de aumentar el calcio que consumen todos los días.

Esquema

- Bienvenida (15 minutos)
- Discusión Sobre su Meta (10 minutos)
- El Papel del Calcio (20 minutos)
- Fuentes de Calcio (20 minutos)
- Leyendo la Etiqueta de los Alimentos (15 minutos)
- La Pirámide Alimenticia (15 minutos)
- Meta Para Tener Huesos Saludables (10 minutos)
- Conclusión (10 minutos)





Lista de Materiales//Ingredientes

Antes de comenzar la clase, asegúrese de tener los siguientes materiales en cantidades suficientes para el grupo:

(1) Materiales Para Hacer el Licuado de Fresa (fresas, leche 1%, azúcar, hielo, licuadora, vasos, servilletas), **(2)** Gafetes, **(3)** Lista de Personas Presentes, **(4)** Lápices y plumas, **(5)** Hoja titulada “Repaso de la Meta Para Tener Huesos Saludables” **(6)** La hoja titulada “Alimentos Ricos en Calcio” **(7)** Hoja titulada “Intolerancia a la Lactosa,” **(8)** Hoja titulada “Leyendo la Etiqueta de los Alimentos,” **(9)** Hoja con “La Pirámide Alimenticia,” **(10)** Hoja con la receta del Yogurt con Fruta Fresca

Objetivos

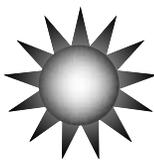
Las participantes de esta sesión podrán:

- Discutir su experiencia al compartir información durante la primera sesión.
- Definir el calcio y el papel que juega en la salud de los huesos.
- Discutir las recomendaciones del calcio que cada persona necesita según su edad.
- Nombrar diferentes fuentes de calcio que se encuentran en los alimentos y bebidas.
- Identificar tres maneras de cómo aumentar el calcio que consumen todos los días.

Antes de Comenzar la Sesión

Prepare la receta del licuado de fresa. Tenga el licuado en vasos para que las participantes lo prueben al ir llegando.





Bienvenida e Introducción (15 minutos)

15



Cuando las mujeres vayan llegando, deses el gafete con su nombre de la semana pasada y anímelas a platicar sobre si compartieron la información que aprendieron en la última sesión con otras personas.

Pase la lista de personas presentes para que todas la firmen o lea en voz alta el nombre de cada persona. Si están presentes ponga una marca junto a la Sesión dos.



Discusión Acerca de la Meta Para Tener Huesos Saludables (15 minutos)

15



Nota: *El hablar sobre la meta que hicieron la semana pasada donde indicaron que aumentarían una porción más de leche 1% a su alimentación, permitirá que las mujeres se apoyen y motiven a si mismas.*

Dele a las participantes: la hoja titulada “Repaso de la Meta Para Tener Huesos Saludables”.

Diga:

- Por favor señalen en este papel la meta que hicieron la semana pasada.
- Por favor señalen lo que hicieron para cumplir con su meta.
- Por favor escriban un par de frases sobre si les pareció fácil o difícil tratar de cumplir con su meta.

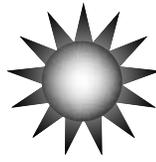
Diga:

Vamos a compartir nuestra experiencia con la meta que hicimos. ¿Fue fácil o difícil cumplir con ella?

Nota: *Quizás usted tenga que hablar de su experiencia primero para comenzar la discusión en grupo.*

Nota: *Después de la discusión, recoja las hojas de las participantes para que usted pueda darlas y discutir las con la coordinadora del programa. No es necesario que las participantes pongan su nombre en la hoja, pero sí es importante que escriban la fecha, el número de participante, el número de promotora, y el número de grupo en la parte superior derecha de la página.*





El Papel que Juega el Calcio (15 minutos)

15



Diga:

Ahora vamos a repasar algunas preguntas acerca del calcio.

P: ¿Por qué es importante el calcio?

R: El calcio es muy importante para toda la familia porque:

- Los niños necesitan calcio para crecer y para tener dientes sanos.
- Las mujeres necesitamos calcio para prevenir la osteoporosis y tener huesos y dientes sanos.
- El calcio es importante para el corazón y para mantener los músculos sanos.

Pregunte:

¿Qué pasa cuando no consumimos suficientes alimentos ricos en calcio?

Respuesta:

Si no consumimos suficientes alimentos ricos en calcio, el cuerpo tomará el calcio que necesita de nuestros huesos. A lo largo del tiempo, esto puede hacer que nuestros huesos se debiliten y aumente el riesgo de contraer osteoporosis.



Fuentes de Calcio (20 minutos)

20



Dele a cada participante la hoja titulada “Alimentos Ricos en Calcio”.

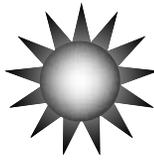
Diga:

- Ahora que hemos aprendido acerca de la cantidad de calcio que necesitamos todos los días, piensen un poco sobre su propia alimentación.
- En la hoja que les di, por favor marquen los alimentos que generalmente comen. Tomen unos minutos para hacer esto.
- Cuando terminen, revisen la parte de abajo para ver cuánto calcio necesitan tomar todos los días.

Pregunte:

- ¿Están sorprendidas de cuáles alimentos tienen la mayor cantidad de calcio?
- Si necesitan consumir más calcio, ¿qué cambios pueden hacer en su alimentación?





Dele a cada participante la hoja titulada “Intolerancia a la Lactosa”.

Diga:

La leche es importante para desarrollar huesos y dientes fuertes, pero ¿qué se puede hacer cuando la leche es difícil de digerir?

- **Pida que algunas voluntarias** lean la hoja.



Leyendo la Etiqueta de los Alimentos (20 minutos)

20



Dele a cada participante la hoja titulada “Leyendo la Etiqueta de los Alimentos.”

Lea al grupo:

- Toda la comida empaquetada lleva una etiqueta titulada “Nutrition Facts” (Datos de Nutrición).

Diga:

- Vamos a practicar la palabra en inglés para “datos de nutrición”, se dice “nutrition facts”
- Digamos todas: “nutrition facts”

Lea al grupo:

- Al comparar las etiquetas de los alimentos, ustedes podrán escoger comidas con alto contenido de calcio.
- Para saber cuánto calcio están consumiendo, sólo agreguen un cero al porcentaje de calcio en la etiqueta. Esto les dirá cuántos miligramos de calcio están obteniendo de las comidas que coman. Por ejemplo, 30 por ciento es igual a 300 miligramos de calcio; 25 por ciento es igual 250 miligramos de calcio, etc.

Diga:

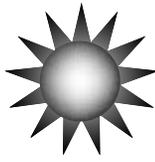
Como pueden ver, la leche 1% tiene más calcio que la leche 2% y la leche entera.

Nota: La sección que sigue está diseñada para practicar palabras en inglés que son utilizadas en las etiquetas de nutrición que vienen en las comidas. Sin embargo, esta sección puede ser **opcional**, en caso de que usted quiera repasarla con sus participantes.

Diga:

- Vamos a practicar otras palabras en inglés.
- Digamos juntas la palabra “fat” que significa: grasa.
- Repitan conmigo “fat.”





Pregunte:

De acuerdo a la hoja que tienen, ¿cuál es la leche que tiene más grasa?

P: ¿Por qué debemos preocuparnos por la grasa?

R: Porque si consumimos demasiada grasa, esto puede causar enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

Diga:

- Vamos a practicar la palabra en inglés para “grasa saturada.” Se dice “saturated fat.”
- Digamos juntas “saturated fat.”

Diga:

- La grasa saturada es sólida y la mayoría viene de los animales.
- Algunos ejemplos de la grasa saturada son: la manteca y la mantequilla.

Diga:

Busquemos la palabra “saturated fat” en las etiquetas de nutrición.

Pregunte:

¿Qué tipo de leche tiene menos grasa saturada?

Respuesta:

La leche 1% tiene menos grasa saturada comparada con la leche entera o la del 2%.

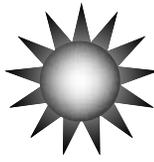
Diga:

- Vamos a practicar la palabra en inglés para “baja en grasa.” Se dice “low-fat.”
- Digamos todas “low-fat.”

Diga:

- Baja en grasa o “low fat” se refiere a la leche 1%.
- Para estar saludable es importante comer más alimentos que sean bajos en grasa, así como la leche 1%.





La Pirámide Alimenticia (15 minutos)

15



Dele a las participantes la hoja titulada “La Pirámide Alimenticia.”

Diga: Veamos juntas la Pirámide Alimenticia.

P: ¿Cuántas porciones del grupo de la leche, yogurt y queso se recomiendan para tener huesos fuertes y sanos?

R: Dos a tres (2-3) porciones al día.

- Diga:**
- Necesitamos consumir de 2-3 porciones al día para ayudar a nuestro cuerpo a obtener el calcio que necesita.
 - Una porción es igual a: una taza de leche, una taza de yogurt, o una onza de queso.

***Nota:** Deben darle leche entera a los niños hasta que cumplan dos años, después pueden tomar leche baja en grasa.*

La Meta Para Tener Huesos Sanos (10 minutos)

10

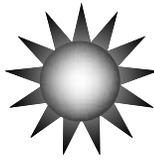


Diga: Quiero que cada participante comparta con el grupo una manera simple de aumentar la cantidad de calcio en su alimentación para tener una mejor salud.

Diga: Sigán con su meta de aumentar una porción extra de leche 1% al día con su familia. También traten de aumentar su consumo de calcio con otras comidas y bebidas. Pueden hacer esta receta en casa y probar otra comida deliciosa que es rica en calcio.

Dele a cada participante la hoja con la receta del “Yogurt con Fruta Fresca”.





Conclusión (10 minutos)

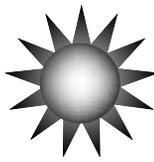
10



Diga:

1. Gracias por haber venido y por compartir con el grupo.
2. Me gustaría repasar rápidamente lo que hemos discutido hoy acerca de los alimentos ricos en calcio.
 - **Pregunte:** ¿Por qué es importante el calcio para la salud de los huesos?
Respuesta: Los niños necesitan calcio para crecer y tener dientes sanos, ayuda a proteger a las mujeres de la osteoporosis, es importante para el corazón y para mantener los músculos sanos.
 - **Pregunte:** ¿Cuánto calcio necesita consumir una mujer entre los 19 y 50 años de edad todos los días?
Respuesta: 1000 mg al día.
 - **Pregunte:** ¿Cuáles son algunas buenas fuentes de calcio en su alimentación?
Respuesta: Leche 1%, yogurt, queso, frijoles, tortillas, nopales, etc.
3. No se les olvide cumplir con la meta para tener huesos saludables. Traten de tomar una porción más de leche 1% en casa con su familia. Pueden disfrutar la leche 1% en un licuado, con cereal, avena, arroz con leche, gelatina o en sus recetas favoritas.
4. ¿Qué fue lo que más les gustó de la sesión de hoy? ¿Van a compartir con alguien lo que aprendieron hoy?
5. Si necesitan más hojas de las que repartí en la clase, con gusto les puedo dar más.
6. Espero verlas en la siguiente sesión _____ (decir la hora y la fecha). El tema de la próxima clase será: el ejercicio.





Región: _____

de Promotora: _____

de Participante: _____

de Grupo: _____

Fecha: _____



Repaso de la Meta Para Tener Huesos Saludables

La semana pasada prometí:

- Tomar una taza extra de leche 1% todos los días.
- Agregar leche 1% al cereal o en la avena.
- Tomar un licuado con leche 1%.
- Preparar mi receta favorita con leche 1% tal como arroz con leche, gelatina, flan, o agua de horchata.
- Otra actividad _____ .

Yo:

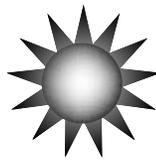
- Tomé una taza extra de leche 1% todos los días.
- Agregué leche 1% al cereal o en la avena.
- Tomé un licuado con leche 1%.
- Preparé mi receta favorita con leche 1% tal como arroz con leche, gelatina, flan, o agua de horchata.
- Otra actividad _____ .

¿Qué fue lo más fácil de su promesa? _____

¿Qué fue lo más difícil? _____

***Nota:** Por favor regrese esta hoja a la promotora después de la discusión.





Alimentos Ricos en Calcio

Marque los alimentos que generalmente come:

Productos Lácteos

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Yogurt congelado
- Requesón

Cantidad de Calcio en miligramos

- 300-350 mg por taza
- 300 mg por taza
- 270 mg por onza
- 212 mg por taza
- 155 mg por taza

Pescado y Frijoles

- Tofu hecho con calcio
- Sardinias enlatadas con el hueso
- Salmón enlatado con el hueso
- Frijoles Pintos
- Garbanzos
- Frijoles negros
- Camarones

Cantidad de Calcio en miligramos

- 432 mg por 1/2 taza
- 371 mg por 3 onzas
- 167 mg por 3 onzas
- 82 mg por taza
- 80 mg por taza
- 64 mg por taza
- 50 mg por 3 onzas

Otras Fuentes

- Nopales
- Brócoli
- Naranja
- Tortillas de maíz

Cantidad de Calcio en miligramos

- 122 mg por 1/2 taza
- 70 mg por 1/2 taza
- 52 mg 1 mediana
- 47 mg cada una

Suplementos

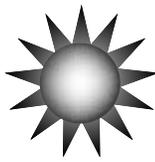
- Pastillas de calcio (si toma suplementos, deben tomarse en dosis de 500 mg o menos durante el día)

¿Está tomando suficiente calcio todos los días?

Cantidades de Calcio Necesarias Diariamente:

De 9 a 18 años de edad	1,300 mg
De 19 a 50 años de edad	1,000 mg
De 50 a 70+ años de edad	1,200 mg





Intolerancia a la Lactosa

La leche ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Pero ¿qué puede hacer si tiene problemas para digerir la leche?

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es el azúcar natural de la leche y otros productos lácteos. Algunas personas no pueden digerir este azúcar, sin embargo esto no significa que tengan que dejar de tomar leche. Lo único que tienen que hacer son unos pequeños cambios en su alimentación

Cuando la lactosa no se digiere bien puede tener:

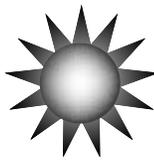
- Gas o diarrea
- Dolores o hinchazón

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa usualmente se sienten de 30 minutos a dos horas después de tomar alimentos con lactosa.

¿Qué puedo hacer si soy intolerante a la lactosa?

- Coma o tome pequeñas cantidades de productos lácteos frecuentemente durante todo el día.
- Coma o tome productos derivados de la leche con otros alimentos y no con el estómago vacío. Por ejemplo, pruebe algunas de estas combinaciones: café con leche y pan, cereal con leche y fruta fresca, o enchiladas y quesadillas hechas con queso.
- Coma alimentos que contienen menos lactosa, como los quesos duros, el yogurt o requesón.
- Consuma otros alimentos que no provienen de la leche como: los frijoles, nopales, jugo de naranja fortificado con calcio y brócoli.
- Compre alimentos que indiquen en la etiqueta que son “low lactose” (poca lactosa) o “lactose free” (no contienen lactosa).
- Hable con su doctor y pídale gotas o pastillas especiales que le ayuden a digerir la leche. Así podrá disfrutar de los productos lácteos y beneficiarse de los nutrientes que estos contienen.





Leyendo la Etiqueta de los Alimentos

LECHE
ENTERA

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (236ml.)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 8g	
Vitamin A 6% *	Vitamin C 4%
Calcium 30% *	Iron 0% * Vitamin D 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 diet. Your daily values may be higher depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Sat Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

LECHE
1%

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (236ml.)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 15mg	3%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 15g	
Protein 10g	
Vitamin A 10% *	Vitamin C 4%
Calcium 35% *	Iron 0% * Vitamin D 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 diet. Your daily values may be higher depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Sat Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

LECHE
2%

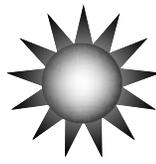
Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (236ml.)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 25mg	7%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 14g	
Protein 9g	
Vitamin A 10% *	Vitamin C 4%
Calcium 30% *	Iron 0% * Vitamin D 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 diet. Your daily values may be higher depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Sat Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Nutrition Facts

Todos los alimentos empaquetados tienen una etiqueta titulada "Datos de Nutrición." Al comparar las etiquetas, usted podrá escoger comidas con un alto contenido de calcio.

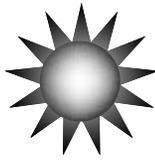
Para saber cuánto calcio está consumiendo, sólo agregue un cero al porcentaje de calcio en la etiqueta. Por ejemplo, 30% es igual a 300 miligramos de calcio; 35% es igual a 350 miligramos de calcio. Esto le indica cuántos miligramos de calcio está obteniendo de los alimentos.





La pirámide de alimentos para los latinos





YOGURT CON FRUTA FRESCA

(rinde 4 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt sabor a vainilla que sea bajo en grasa (lowfat) o sin grasa (nonfat)
- 1/4 de taza de piña fresca o 1 taza de piña enlatada, sin el jugo
- 4 naranjas peladas (opcional)

Lave la fruta. Córte-la en pedacitos pequeños. Póngala en un plato hondo y agregue el yogurt. Revuelva bien. Ponga la mezcla en el refrigerador y sívala fría.

Variaciones:

En lugar de piña y naranjas, puede usar fresas, melón, o plátano. De ser necesario, también puede usar fruta enlatada.

- 1 porción de 1/2 taza = 180 mg de calcio





El Ejercicio

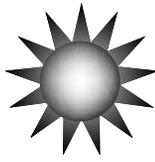
Resumen

Las participantes hablarán acerca de lo que significa hacer ejercicio y lo importante que es mantenerse activo durante toda la vida. También podrán hablar de los diferentes tipos de ejercicio y aprender acerca de la relación que estos tienen con la salud de los huesos. La promotora también hará un repaso de las recomendaciones generales del ejercicio para adultos y niños. Las participantes aprenderán distintos ejercicios que se pueden hacer utilizando bandas elásticas de resistencia. Además, hablarán acerca de las barreras para comenzar y mantener un programa de ejercicio. Al concluir la sesión se les pedirá que fijen una meta que quieran lograr y que hagan un compromiso frente al grupo para hacer más ejercicio con sus familias.

Esquema

- Bienvenida (10 minutos)
- Compartiendo Acerca del Ejercicio (15 minutos)
- Los Beneficios del Ejercicio (15 minutos)
- Comenzando a Hacer Ejercicio-Cosas Importantes que Debe Saber (15 minutos)
- Caminar-La Actividad que la Mayoría de las Personas Puede Hacer (10 minutos)
- Caminando en Grupo (30 minutos)
- Conclusión (10 minutos)





Lista de Materiales

Antes de comenzar la clase, asegúrese tener en cantidades suficientes para el grupo:

(1) Los materiales para hacer la receta del yogurt con fruta fresca (yogurt de vainilla bajo en grasa, piña, naranjas, un recipiente grande, cuchillo, cuchara, vasos, servilletas), **(2)** Gafetes, **(3)** Lista de Personas Presentes, **(4)** Lápices, plumas y papel, **(5)** Tarjetas (2-4, 2-5, 2-6), **(6)** Hoja titulada “Diga Sí al Ejercicio,” **(7)** Hoja titulada “Ejercicios de Calentamiento,” **(8)** Bandas Elásticas Para Hacer Ejercicio.

Objetivos

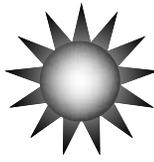
Las participantes de esta sesión podrán:

- Hablar acerca de la relación entre el ejercicio y la salud de los huesos.
- Explicar los diferentes tipos de ejercicio.
- Fijarse una meta para hacer más ejercicio con su familia.

Antes de Comenzar la Sesión:

Prepare la receta de yogurt con fruta fresca y sívalo en vasos para que las participantes lo prueben al ir llegando.





Bienvenida (10 minutos)

10



Dele a cada mujer el gafete con su nombre. Pase la lista de personas presentes o lea cada nombre en voz alta.

Diga:

¡Bienvenidas! Antes de comenzar con el tema del ejercicio, quiero discutir algunas ideas de la última sesión.

Pregunte:

¿Han compartido con alguien la información que han aprendido?

Diga:

Me gustaría compartir lo que hemos hecho desde la última sesión para aumentar las comidas ricas en calcio en nuestra alimentación diaria.



Compartiendo Sobre el Ejercicio (15 minutos)

15



Diga:

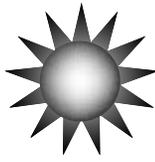
El tema de hoy es el ejercicio y cómo este ayuda a que nuestros huesos se mantengan sanos y fuertes.

Pregunte:

1. ¿Qué tipo de ejercicio hacían cuando eran niñas o adolescentes?
2. ¿Es este ejercicio diferente al que hacen ahora?

Nota: Es importante que las participantes escojan una actividad divertida y que les guste hacer porque esto aumentará las posibilidades de que la realicen la mayoría de los días de la semana.





Los Beneficios del Ejercicio (15 minutos)

15



Pregunte:

¿Cómo creen que el ejercicio les ayuda?

Nota: *Dele al grupo cinco minutos para que responda. Si lo desea, escriba sus respuestas en un papel grande y péguelo en la pared. Agregue las siguientes razones si nadie las menciona.*

Diga:

El ejercicio puede:

- Hacer sus huesos más fuertes
- Ayudarle a sentirse mejor
- Reducir el estrés
- Ayudarle a dormir mejor
- Darle más energía

Diga:

Existen diferentes tipos de ejercicio. El ejercicio incluye algunas de las cosas que probablemente ustedes hacen todos los días, como caminar, subir escaleras y hacer las tareas del hogar.

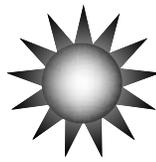
Muestre la tarjeta 2-4.

Pueden comenzar a hacer ejercicio con actividades como estas:

- Caminar
- Subir escaleras
- Bailar
- Recoger las hojas del jardín
- Pasar la aspiradora
- Trabajar en el jardín
- Jugar con sus niños

Muestre la tarjeta 2-5.





Diga:

Después de un tiempo podrán hacer otras actividades como:

- Correr
- Jugar fútbol, baloncesto o béisbol
- Aeróbicos
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Levantar pesas
- Saltar la cuerda
- Patinar

Dele a cada participante la hoja titulada “Diga Sí al Ejercicio.” Deje pasar unos minutos para que la vean.

Deje que una voluntaria lea la hoja en voz alta para todo el grupo.

Diga:

La mayoría de los ejercicios ayudan a fortalecer los huesos. Es importante comenzar lentamente y después continuar con ejercicios más avanzados. Por ejemplo, puede comenzar caminando y cuando se sienta lista, puede correr.

Diga:

No es necesario hacer demasiado ejercicio para estar en forma. Encuentren una actividad que les guste hacer y háganla la mayoría de los días de la semana.

Es importante hacer diferentes actividades para darle variedad a su programa de ejercicio. La variedad ayudará a que tengan éxito.

P: ¿Cuánto ejercicio creen ustedes que necesitan hacer para mejorar su salud?

R: Los niños y los adultos necesitan hacer ejercicio por lo menos 30 minutos o más todos los días.

Enseñe la tarjeta 2-6.

Diga:

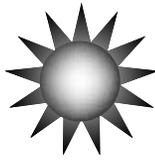
Si no tiene tiempo de hacer 30 minutos de ejercicio a la vez, puede dividir el tiempo en segmentos de 10 minutos.

Aquí tienen un ejemplo de cómo hacerlo:

- Lleve a sus hijos caminando a la escuela 10
- Ponga música alegre y baile mientras hace las tareas del hogar 10
- Salga a caminar con su familia después de la cena 10

30





Comenzar a Hacer Ejercicio (15 minutos)

15



Nota: Esta sesión es para dar información a las personas que recién comienzan a hacer ejercicio o para las que quieran agregar más actividad física a su rutina diaria.

Diga:

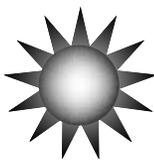
Hay algunas cosas que deben saber antes de comenzar a hacer ejercicio.

1. La mayoría de las personas no necesitan consultar con su doctor si comienzan un programa de ejercicio a un ritmo lento. Sin embargo, si tiene alguno de los siguientes síntomas, consulte a su médico:
 - a. Problemas con el corazón o toma medicina todos los días.
 - b. Es mayor de 50 años y quiere hacer una actividad más difícil, por ejemplo salir a correr.
 - c. Alta presión, colesterol, diabetes, sobrepeso o si fuma.
 - d. Tiene un historial familiar de enfermedades del corazón a una temprana edad (antes de los 45 años para los hombres y 55 años para las mujeres).
2. Comiencen despacio. Aumenten el tiempo y esfuerzo que pongan a cualquier actividad. No deben sentirse cansadas al siguiente día.
3. Tomen suficiente agua antes, durante y después del ejercicio, aún cuando no tengan sed.
4. Usen ropa liviana y zapatos cómodos que den apoyo a sus pies.
5. Nunca deben ponerse ropa pesada o apretada ni usar ningún tipo de faja, crema o plástico para rebajar de peso. Esto no ayuda a perder peso, lo único que hace es:
 - a. Hacerla sudar más.
 - b. Hacer que suba la temperatura del cuerpo.
 - c. Hacer que su corazón palpite rápido.
 - d. Causar malestar estomacal o náuseas.
 - e. Que sufran un desmayo.
 - f. Dañar sus órganos.

Pregunte:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que acabamos de discutir? Deje unos dos o tres minutos para contestar preguntas.





Sugerencias de Cómo Prepararse Para la Caminata en Grupo

ANTES DE COMENZAR ESTA SESIÓN:

- Repase la hoja con “Los Ejercicios de Calentamiento.” Practique los ejercicios hasta que se sienta cómoda y pueda enseñarlos al grupo.
- Practique su forma de caminar. Tome pasos grandes y mueva los brazos.

AL ENSEÑAR ESTA ACTIVIDAD CON EL GRUPO RECUERDE:

- La música le da energía a las personas. Use música alegre para comenzar a hacer el ejercicio de calentamiento, algo más movido durante el rato que estén caminando y música más suave para terminar.
- Demuestre entusiasmo. Las participantes se sentirán motivadas y con ganas de seguir con el ejercicio.
- Si no hay mucho espacio, pueden caminar en un círculo.
- Es importante tener suficiente agua para cuando terminen la actividad.



Caminar-Una Actividad que la Mayoría de las Personas Pueden Disfrutar (10 minutos)

10



Diga:

Caminar es muy buen ejercicio. Es fácil de hacer y no necesita ningún equipo especial, sólo un par de zapatos cómodos.

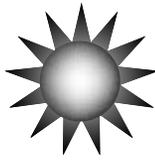
Diga:

Se puede caminar adentro o afuera. Si no se siente segura para salir a caminar alrededor de su vecindario, quizás podría caminar cerca de una escuela o un centro comercial.

Diga:

- Es importante tomar unos minutos antes y después de comenzar el ejercicio para hacer calentamiento y relajar sus músculos al final.
- Aunque el riesgo de sufrir alguna lesión al estar caminando es mínimo, el calentamiento prepara los músculos para la actividad.
- El relajarse al final permite que su corazón lentamente vuelva a su ritmo normal.





Caminando en Grupo (30 minutos)

30



Pida a las participantes que se pongan de pie y dejen un espacio entre unas y otras.

Si va a usar música, póngala ahora.

Diga:

- Primero les voy a enseñar los ejercicios de calentamiento.

Nota: Puede decidir hacer sólo algunos de los ejercicios.

- Sígueme a mí y traten de hacerlo ustedes también. Algunos ejercicios son más fáciles que otros. No se preocupen si les cuesta trabajo, con el tiempo y un poco de práctica podrán hacerlo muy bien.
- Yo les daré una hoja con estos ejercicios para que puedan practicar en su casa.

Nota: Después del calentamiento, **guíe al grupo** en una caminata de 10-15 minutos o si no hay espacio, caminen en el mismo lugar. Comience caminando lentamente durante los primeros cinco minutos, después acelere su paso y al final nuevamente camine despacio.

Diga:

- Comenzaremos despacio para calentarnos.
- Después caminaremos más rápido.
- Al final dejaremos unos minutos para que el corazón vuelva a su ritmo normal.
- Es importante estirar los músculos al final.

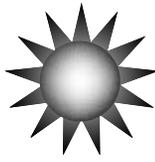
Pregunte:

¿Cómo se sienten? ¿Creen que puedan seguir caminando así? ¿Sí o no y por qué?

Diga:

Si ustedes ya caminan tres veces o más por semana, traten de agregar otras actividades. Intenten correr, nadar o andar en bicicleta.





Dígale al grupo:

Una de las cosas más difíciles para seguir con el ejercicio es sentirse motivadas. Se recomienda hacer ejercicio con un compañero(a). Así:

- Se darán ánimo entre las dos y será más fácil cumplir con sus metas.
- El tiempo se va más rápido.
- El compañero puede ser algún familiar, amiga, o vecina.

Dele a cada participante la hoja titulada:

- “Ejercicios De Estiramiento.”

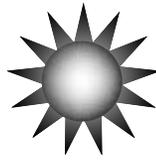
Dele a cada participante una Banda Elástica.

Diga:

Pueden tratar de utilizar la banda elástica para hacer ejercicios de resistencia y fortalecer sus músculos.

Nota: *La promotora puede enseñar un par de ejercicios simples con la banda elástica.*





Meta Para Hacer Ejercicio y Tener Huesos Saludables (15 minutos)

15



Diga:

- Quiero que cada una de ustedes se fije una meta para hacer más ejercicio durante la siguiente semana.
- Pueden escribir su meta en la hoja titulada “Diga Sí al Ejercicio.”

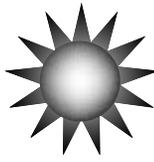
Nota: *Asegúrese de que cada participante explique bien su meta. Por ejemplo, en lugar de decir “Voy a caminar,” pídale que dé más detalles y diga “Voy a caminar tres veces a la semana durante 30 minutos.” Dele a las participantes unos minutos para escribir sus metas.*

Diga:

Vamos a compartir nuestras metas.

Nota: *Si no hay alguna voluntaria que quiera compartir, comparta usted su propia meta.*





Conclusión (10 minutos)

10



Diga:

1. Gracias por venir a compartir con el grupo.
2. ¿Qué les pareció la sesión de hoy?
3. Me gustaría repasar rápidamente lo que discutimos hoy acerca del ejercicio y la salud de los huesos.

- **Pregunte:** ¿Cuáles son algunos beneficios del ejercicio?

Respuesta: Fortalece los huesos, ayuda a sentirse mejor, disminuye el estrés, te ayuda a dormir mejor, te da más energía, etc.

- **Pregunte:** ¿Cuáles son los ejercicios que ayudan a fortalecer los huesos?

Respuesta: La mayoría de los ejercicios ayudan, especialmente el caminar, correr, bailar, nadar, y andar en bicicleta.

- **Pregunte:** ¿Cuánto ejercicio necesitan ustedes y sus hijos para mantener una buena salud?

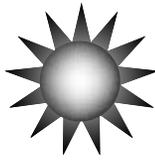
Respuesta: Por lo menos 30 minutos todos los días.

4. Si necesitan más hojas de las que repartí en la clase, les puedo dar más.

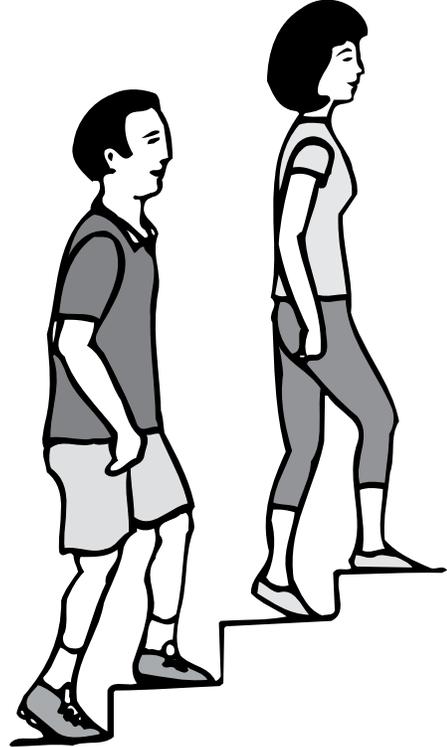
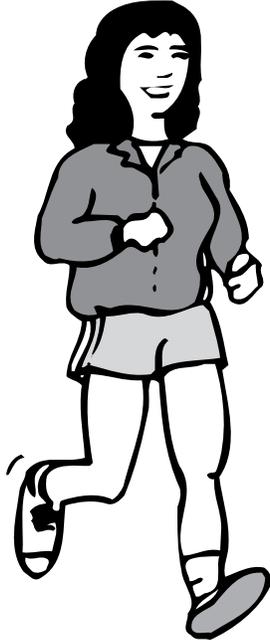
5. Espero verlas la semana entrante en nuestra última sesión que será el _____ (diga la fecha y la hora). El tema será: manteniendo sus huesos sanos. También tendremos una pequeña ceremonia de graduación.

Opcional: Pregúntele al grupo si para la próxima semana quieren traer alguna comida o bebida que sea rica en calcio para compartir con el grupo. Dígale a las participantes que escriban la receta del platillo que preparen y se la den a la promotora la próxima semana.





Dibujo Educativo 2-4



Diga:

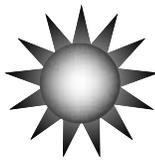
Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez quieran comenzar con actividades como estas:

- Caminar
- Subir escaleras
- Bailar

OTRAS ACTIVIDADES INCLUYEN:

- Rastrillar hojas
- Pasar la aspiradora
- Trabajar en el jardín
- Jugar boliche





Dibujo Educativo 2-5



Diga:

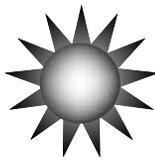
Después de un tiempo, podrán hacer aún más ejercicio. Algunas de las actividades que les pueden gustar son:

- Jugar fútbol, baloncesto, o béisbol
- Correr
- Hacer aeróbicos o gimnasia

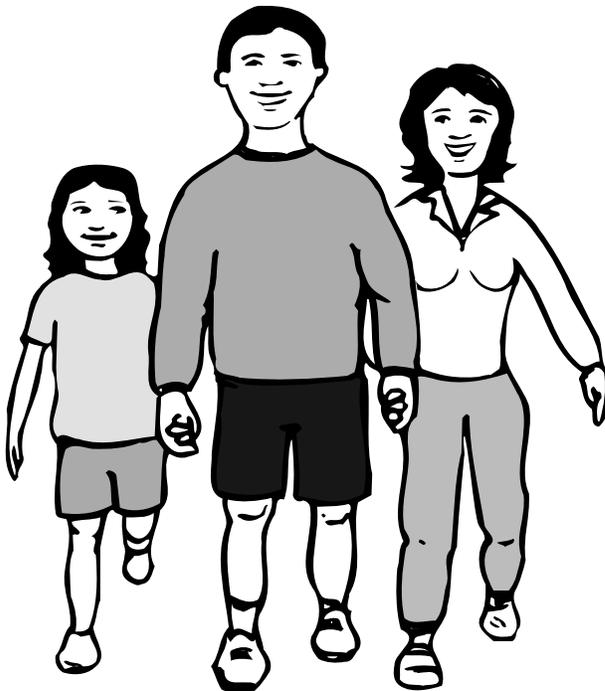
OTRAS ACTIVIDADES INCLUYEN:

- Nadar
- Andar en bicicleta
- Saltar la cuerda
- Patinar





Dibujo Educativo 2-6

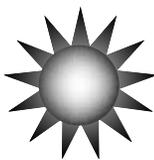


Diga:

Si usted no tiene tiempo de hacer 30 minutos de ejercicio a la vez, puede dividir el tiempo en segmentos de 10 minutos.

- Use una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo
- Camine con su familia después del trabajo
- Haga ejercicios aeróbicos por 10 minutos.





**¡A Moverse!
Comience despacio
y aumente poco a
poco su nivel.**

Intente hacer 30 minutos de ejercicio todos los días.

Recuerde que puede dividir el tiempo en segmentos de 10 minutos cada uno.

MANERAS SIMPLES DE COMENZAR:

- Juegue con sus niños
- Use las escaleras y no el elevador
- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine

SIGA CON ESTAS ACTIVIDADES:

- Camine
- Baile
- Salte la cuerda
- Trabaje en el jardín
- Ande en bicicleta

LLEGUE A ESTE NIVEL:

- Haga aeróbicos
- Nade
- Levante pesas
- Juegue fútbol
- Corra

Diga Sí Al Ejercicio

Otras actividades que puede hacer para comenzar:

- Deje un par de zapatos en el auto para caminar
- Fije una fecha para comenzar a caminar con una amiga o vecina

Haga su meta para hacer ejercicio:

Fíjese en estos tres ejemplos:

MAÑANA:

Lleve a sus hijos caminando a la escuela

TARDE:

Ponga música alegre y baile

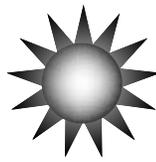
NOCHE:

Después de la cena salga a caminar con su familia

Escriba los cambios que hará esta semana:

¡Recuerde que el ejercicio la hará sentirse relajada y con más energía!

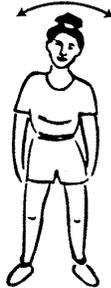




Ejercicios de Estiramiento



1. Respirando Profundo:
Levante los brazos y respire profundo. Baje los brazos y saque el aire. Repítalo dos veces.



2. Estirando el Cuello:
Mueva la cabeza de lado a lado y mire hacia abajo y adelante. Repítalo dos veces.



3. Estirando los hombros:
Mueva en forma circular los hombros abajo y arriba. Hagalo 5 veces por cada hombro.



4. Estiramiento de Costados:
Estire sus costados levantando sus manos empuñadas hacia arriba y abajo. Alterne sus manos mientras lo hace hagalo cinco veces por cada lado.



5. Estiramiento de la cintura:
Estire su cintura de lado a lado. Hagalo tres veces en cada dirección.



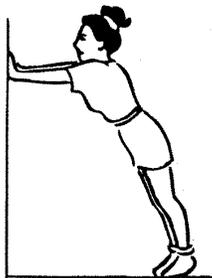
6. Rotacion:
Rote su cintura de lado a lado. Haga esto tres veces en cada dirección.



7a. Estirando la cintura y piernas:
Mueva sus manos hacia adelante y trate de llegar hasta sus pies. Hagalo cinco veces.



7b.
Agachese sin doblar las rodillas y pase sus manos a través de sus piernas. Hagalo cinco veces.



8. Estirando las piernas:
Apoyándose en la pared despegue el pie y presione sobre sus talones hacia arriba y abajo unas seis veces.



9a. Posición sentada:
Gire su cintura hacia la derecha o izquierda, y entre sus manos sostenga sus tobillos. Repítalo unas seis veces.



9b. Posición sentada:
Mueva sus caderas hacia adelante, colocando sus brazos entre medio de sus piernas. Repítalo unas seis veces.

Mantener la postura apropiada, erecta levantando el pecho, hombros hacia atrás, abdomen y caderas firmes.

Respire naturalmente. Haga todo el ejercicio de estiramiento despacio, No salte o brinque.

MDS 06081066 sp 02/02





Como Mantener Sus Huesos Saludables

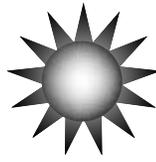
Resumen

En esta cuarta y última sesión, la promotora hablará con sus participantes acerca de las dificultades que hayan tenido para hacer cambios en su alimentación o en hacer más ejercicio. Una de estas dificultades puede ser la “intolerancia a la lactosa.” Para cada una de las dificultades mencionadas, el grupo responderá con una sugerencia. Después, la promotora hará algunas preguntas al grupo para que las participantes reflexionen sobre su responsabilidad para mejorar la salud de sus huesos, los de su familia y los de la comunidad en general. La sesión terminará con una graduación y la entrega de certificados a las participantes por haber completado las cuatro sesiones. Además, las mujeres darán su testimonio acerca de algunos cambios que hayan hecho como resultado de su participación en este programa. Se recomienda que también haya una comida donde compartan recetas ricas en calcio.

Esquema

- Bienvenida (10 minutos)
- Superando las Dificultades (20 minutos)
- Carta Dirigida a Mí (15 minutos)
- Juego de Lotería Para la Salud de los Huesos (15-20 minutos)
- Realizar la Encuesta Final (15 minutos)
- Presentación y Entrega de Certificados (20 minutos)
- Celebración (20-25 minutos)
- Clausura (5 minutos)





Lista de Materiales/Ingredientes

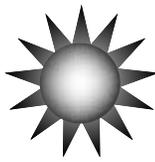
Antes de comenzar la clase, asegúrese de tener los siguientes materiales en cantidades suficientes para el grupo: **(1)** Lista de personas presentes **(2)** lápices y plumas, **(3)** Hoja en blanco con la “Carta Dirigida a Mí,” **(4)** Tarjetas de Lotería para las participantes y fichas, **(5)** Hoja con la Encuesta, **(6)** Certificados del Programa.

Objetivos

Cada participante podrá:

- Compartir con el grupo algunas sugerencias de cómo superar las dificultades que se presenten al tratar de aumentar su consumo de comidas ricas en calcio y de hacer más ejercicio todos los días para mejorar la salud de sus huesos.
- Hablar de algún cambio que haya hecho y relacionarlo con lo que haya aprendido en el programa.





Bienvenida (10 minutos)

10



Cuando las mujeres vayan llegando, deses el gafete con su nombre y anímelas a platicar sobre si compartieron la información que aprendieron en la última sesión con otras personas. Asegúrese de que cada participante firme la lista de personas presentes. Dígale a las mujeres que recuerden el número junto a su nombre en la lista, ya que lo apuntarán en la encuesta final que tomarán durante la clase.



Superando las Dificultades (20 minutos)

20



Diga:

Aunque todas sabemos la importancia del calcio y el ejercicio para la salud de los huesos, muchas veces no seguimos las recomendaciones apropiadas.

Pregunte:

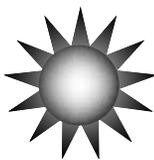
¿Qué dificultades han tenido durante las últimas tres semanas?

Nota: *Es posible que la promotora tenga que compartir su propia experiencia para comenzar la discusión.*

Vamos a discutir entre todas cómo podemos superar los problemas y dificultades que se presenten.

Nota: *Quizás las participantes tengan problemas o sugerencias como las que se mencionan enseguida.*





DIFICULTAD

POSIBLE SOLUCION

1. A mi familia no le gusta tomar leche 1% porque está acostumbrada a la leche entera.

1. Comience a usar la leche 1% en alimentos que cree que su familia no notará la diferencia. Use la leche 1% en cereal, licuados, avena, y con café.

2. No tengo tiempo para hacer ejercicio.

2. Combine el ejercicio con otra actividad. Esta es una buena manera de estar con su esposo, niños, o amigos. Recuerde que puede hacer diferentes actividades como caminar, correr, bailar, jugar fútbol, etc. Además, no olvide que puede dividir los 30 minutos de ejercicio en segmentos de 10 minutos.

3. No me gusta el sabor de la leche 1%.

3. Dele sabor a la leche agregándole chocolate, fresa o vainilla antes de tomarla. Pruébela con cereal, un licuado, agua de horchata, o en sus recetas favoritas.

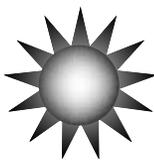
4. Me canso fácilmente cuando comienzo a hacer ejercicio.

4. ¡Comience despacio! Haga de 5-10 minutos de ejercicio y continúe hasta llegar a 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Asegúrese de hacer ejercicios de calentamiento y de relajarse al final.

5. Tengo problemas para digerir la leche.

5. Tome pequeñas cantidades de leche durante el día y consúmlala con otros alimentos, no con el estómago vacío. Además, puede comer otros productos que contengan menos lactosa como el yogurt, requesón o los quesos duros. Si continúa teniendo malestar estomacal, consulte con su doctor.





Carta Dirigida a Mí (15 minutos)

15



Dele a las participantes la hoja en blanco de la “Carta Dirigida a Mí” y un lápiz.

Diga: Reflexionen sobre su vida y cuáles hábitos nuevos harán durante los próximos tres meses para hacer que usted y su familia sean más sanas.

Diga: Vamos a tomar unos minutos para escribir nuestras cartas y pensar en el compromiso que estamos haciendo.

(Nota: también puede hacer esta actividad verbalmente con el grupo.)

Pregunte:

¿A quién le gustaría compartir con el grupo los hábitos nuevos que pondrán en práctica con su familia?



Juego de Lotería Para la Salud de los Huesos (15-20 minutos) (Opcional)

15



20



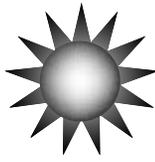
Dele a cada participante una tarjeta de lotería junto con ocho frijolitos, centavos, o cualquier otra ficha para marcar la tarjeta.

Diga: Vamos a jugar lotería para repasar lo que hemos aprendido acerca de cómo prevenir la osteoporosis. Así es como se juega:

1. Para empezar, pongan una ficha en el espacio gratuito en el centro de la carta.
2. Escuchen a la persona que está anunciando las palabras relacionadas con el calcio, ejercicio y la salud de los huesos.
3. Si alguna de las palabras anunciadas es igual a la que tienen en su tarjeta, márquenla con una ficha.
4. Si juntan tres fichas seguidas, gritan “Lotería.” Las fichas pueden estar hacia arriba, abajo, horizontales o diagonales. **(Levante la tarjeta y enséñela al grupo).**

Nota: *Puede jugar dos o tres veces dependiendo del tiempo que tengan. Después de cada juego, déle a las mujeres una tarjeta nueva. Si es posible déle un regalito a las ganadoras o un aplauso de parte del grupo.*





Llenar la Encuesta Final (15 minutos)

15



Diga:

Antes de seguir con nuestra celebración, quiero pedirles que nuevamente llenen la encuesta que hicieron durante la sesión número uno. Esta información nos ayudará a saber si las clases fueron efectivas.

Dele a cada participante la hoja con la encuesta y un lápiz.

Diga:

- En la parte de arriba de la encuesta, por favor circulen donde dice “post,” esto nos indicará que llenaron la encuesta al final de las clases.
- Por favor no escriban su nombre en la encuesta. Utilicen el mismo número de cuando tomaron la encuesta en la primera sesión, que es el mismo que se encuentra en la lista de personas presentes. En este momento voy a leer sus nombres con su número correspondiente.

Diga:

Vamos a llenar la encuesta juntas, yo les voy a leer cada pregunta y ustedes la contestan individualmente. Por favor, no compartan sus respuestas.

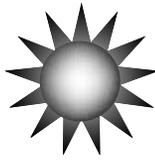
Nota: Lea cada pregunta en voz alta y deje suficiente tiempo para que todas puedan contestar.

Diga:

Ahora que hemos terminado, voy a recoger las encuestas. Gracias por su tiempo y participación en esta encuesta.

Nota: Asegúrese de que durante la semana devuelva las encuestas junto con la lista de personas presentes a la coordinadora. Asegúrese de haber completado la información en la parte superior a mano derecha de la página uno. Si no sabe su número de grupo, pregúntele a la coordinadora.





Presentación y Entrega de Certificados (20 minutos)

20



Graduación

Diga:

Cada una de ustedes ha hecho un gran esfuerzo para venir y participar en cada sesión. Espero que hayan disfrutado el tiempo que hemos compartido y que puedan usar la información que han aprendido para mejorar la salud de sus huesos y los de su familia.

Diga:

Ahora me gustaría darle a cada una de ustedes un certificado en reconocimiento por todo lo que han logrado.

Diga el nombre de cada participante, dele a cada una su certificado.

Diga:

Ahora hablemos un poco acerca de lo que más les haya gustado o ayudado de estas clases.

Pregunte:

¿Alguien quiere compartir la reacción que haya tenido su familia como resultado de lo que han aprendido en estas clases?



Celebración (Opcional)

Diga:

¡Ahora es tiempo de comer y de celebrar juntas!

Nota: Si es posible, recoja las hojas con las recetas de los platillos que las participantes prepararon y déselas a la coordinadora.



Clausura (5 minutos)

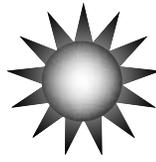
5



Diga:

- Gracias por haber venido y por terminar el programa. ¡Les deseo mucha suerte y espero que lo que han aprendido aquí les ayude a mejorar sus vidas al igual que la salud de sus huesos y los de su familia!
- Si saben de otras mujeres que les gustaría asistir a estas clases, por favor dejen su nombre y número de teléfono para poder llamarles cuando comience el siguiente grupo.





Carta Dirigida a Mí

He aprendido que hay muchas cosas que puedo hacer para mejorar mi salud y reducir la posibilidad de desarrollar la osteoporosis. Yo puedo ayudar a que mi familia haga cambios que mejoren su salud. Durante los próximos tres meses, voy a tratar de hacer lo siguiente para proteger la salud de mis huesos y poder estar fuerte y sana para mi familia.

1. _____

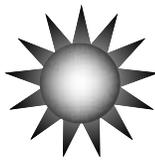
2. _____

3. _____

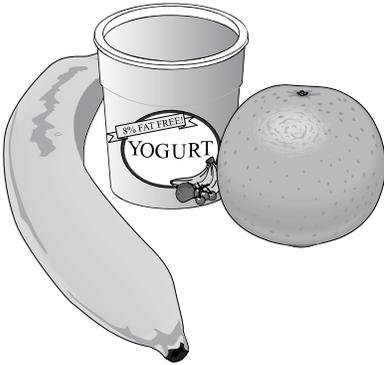
Firma: _____

Fecha: _____





Huesos Fuertes Bingo



Para un bocadillo mejor pruebe fruta y yogur bajo en grasa.



Frijoles, tortillas de maíz, nopales y otros alimentos latinos favoritos contienen calcio.



Bailar ayuda mantener sus huesos fuertes.



Caminar rápido es una actividad que casi todos pueden hacer.

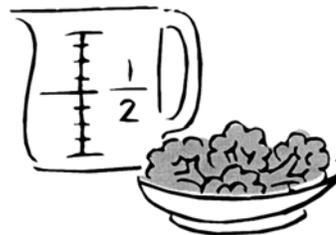
libre



Coma más alimentos con calcio cada día.



Haga 30 minutos de actividad física cada día.

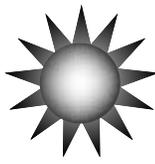


Una porción de vegetales cocidos es 1/2 taza.



Fumar no es saludable para los huesos.





Huesos Fuertes Bingo



Lista de compras



Para acordarse de alimentos ricos en calcio, haga una lista de compras.



Caminar rápido es una actividad que casi todos pueden hacer.



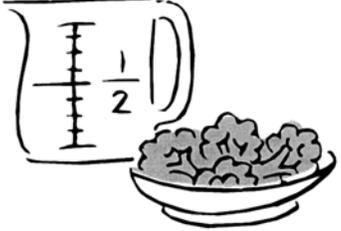
Haga 30 minutos de actividad física cada día.



Fumar no es saludable para los huesos.



libre



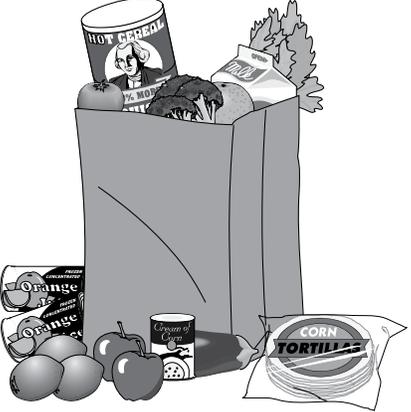
Una porción de vegetales cocidos es 1/2 taza.



Frijoles, tortillas de maíz, nopales y otros alimentos latinos favoritos contienen calcio.

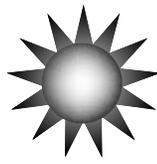


Actividad física hace sus huesos fuertes.

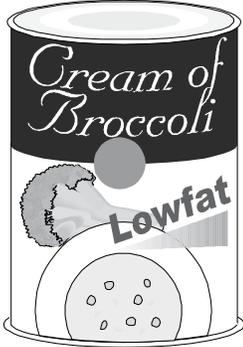


Coma más alimentos con calcio cada día.





Huesos Fuertes Bingo

Los caldos enlatados se pueden hacer con leche en vez de agua.



Coma más alimentos con calcio cada día.



Actividad física hace sus huesos fuertes.



Manténgase activo. Camine con su familia o con un amigo.



libre



Caminar rápido es una actividad que casi todos pueden hacer.



Frijoles, tortillas de maíz, nopales y otros alimentos latinos favoritos contienen calcio.

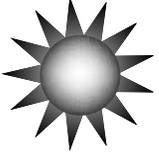


Fumar no es saludable para los huesos.



Haga 30 minutos de actividad física cada día.





Certificado de Reconocimiento



Para:

**Por Terminar el Programa
*Huesos Fuertes, Familia Saludable***

Fecha

Promotora