

Manejo de Peso para Todas las Habilidades

Serie de Educación en Salud La Comida es Medicina — Clase #6

¡Hola! Bienvenido/a a nuestra serie educativa en salud La Comida es Medicina, presentada por la organización sin fines de lucro **Help Me Help You**. Hoy exploraremos cómo tú —sin importar tu edad, ingresos o habilidades— puedes vivir más sano/a, mantenerte activo/a y manejar tu peso. Ya seas un niño, un adulto mayor, alguien que ama moverse o alguien con movilidad limitada, ¡este video es para ti!

Sección 1: Por qué ser saludable y activo importa

¿Sabías que hacer pequeños cambios en tus hábitos diarios puede ayudarte a sentirte mejor, tener más energía y prevenir enfermedades como la diabetes y las del corazón? Aquí en Long Beach tenemos parques, playas y recursos comunitarios que pueden ayudarte a vivir de manera más saludable.

Primero hablemos de tu “Por qué”:

- Tómame un momento para pensar por qué quieres estar más saludable. ¿Para jugar con tus hijos? ¿Tener más energía en el trabajo? ¿Controlar una condición médica?
Escribe tu motivo y comparte tu “Por qué” en los comentarios.

Sección 2: Comer Saludable con Presupuesto Limitado

Comer de manera saludable no tiene que ser caro. Aquí tienes algunos consejos útiles:

- Compra frutas y verduras de temporada en los mercados de agricultores locales de Long Beach.
- Elige granos enteros como arroz integral o pan integral.
- Los frijoles y lentejas son económicos y tienen mucha proteína.

- Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Limita los alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes, como papas fritas, galletas y refrescos.

Consejos para todos:

- Cocina en casa: preparar tus comidas te ayuda a controlar los ingredientes y las porciones.
- Cuida las porciones: usa platos y tazones más pequeños para evitar comer de más.
- Revisa los azúcares añadidos: lee las etiquetas y evita productos con mucha azúcar.
- Come más vegetales: llena la mitad de tu plato con frutas y verduras en cada comida.

Para personas con movilidad limitada:

- Enfócate más en la nutrición, ya que puede ser más difícil hacer ejercicio.
- Come de cuatro a cinco comidas pequeñas al día para estabilizar el azúcar en sangre y evitar comer demasiado.
- Considera consultar a un/a nutricionista para obtener consejos personalizados.

Actividad interactiva: “¿Qué hay en tu cocina?”

- Pausa el video y revisa tu cocina. ¿Qué alimentos saludables ya tienes? ¿Qué necesitas comprar?
¡Haz una lista!

Cuestionario 1: Comer Saludable

Vamos a probar tus conocimientos:

1. ¿Cuál de estas es una merienda saludable y económica?
A) Papas fritas
B) Fruta fresca
C) Barra de chocolate
2. Verdadero o falso: tomar agua es mejor para tu salud que el refresco.
(Respuestas correctas: 1-B, 2-Verdadero)

Sección 3: Mantente Activo — Para Todas las Habilidades

¡No necesitas un gimnasio para mantenerte activo! Aquí te mostramos cómo moverte sin importar tu situación.

Para quienes pueden moverse libremente:

- Camina o anda en bicicleta por la playa o tu vecindario.
- Usa las zonas de ejercicio al aire libre en los parques de Long Beach (como Orizaba Park, Bixby Park, Admiral Kidd Park y más) para hacer fuerza y cardio.
- Baila tu música favorita en casa.
- Prueba nadar, trotar, andar en bicicleta o hacer yoga.
- Únete a clases gratuitas o de bajo costo en los centros comunitarios locales.

¿Sabías que LA Care tiene un centro comunitario que ofrece clases GRATUITAS de ejercicio? ¡Son abiertas al público, no necesitas ser miembro! 5599 Atlantic Ave. Long Beach, CA 90805

Para quienes usan silla de ruedas o tienen movilidad limitada:

- Prueba ejercicios sentados, como yoga en silla, ejercicios con bandas elásticas o círculos de brazos.
- Las clases de aeróbicos acuáticos o caminar en la piscina son suaves para las articulaciones y están disponibles en varias piscinas locales.
- Usa equipos accesibles conforme a ADA en parques como Lincoln Park, Chavez Park y Orizaba Park.
- Los programas de deportes adaptados pueden incluir baloncesto en silla de ruedas, tenis o Drumba Fitness (un entrenamiento cardiovascular con baquetas).
- Incluso pequeños movimientos —como estirarte o mover los brazos— pueden marcar la diferencia con el tiempo.

Para quienes no pueden salir de casa:

- Sigue videos de ejercicios en línea diseñados para movilidad limitada. Mira este video en YouTube: https://youtu.be/Ev6yE55kYGw?si=HTM_I0JYsCFL_sDz
- Haz estiramientos simples, ejercicios en silla o rutinas con bandas elásticas.

- Practica respiración profunda y movimientos suaves para reducir el estrés y mejorar la circulación.

Actividad interactiva: "¡Muévete con nosotros!"

- Ponte de pie (o siéntate derecho/a) y acompáñame en un estiramiento o rutina corta de un minuto.
(Con modificaciones para todas las habilidades.)

Cuestionario 2: Mantente Activo

1. ¿Cuántos minutos de actividad física debería realizar la mayoría de las personas cada día?
A) 10 minutos
B) 30 minutos
C) 2 horas
2. Nombra un lugar en Long Beach donde puedas mantenerte activo gratis.
(Respuestas correctas: 1-B, 2-Cualquier parque, playa o tu propio hogar.)

Sección 4: Fijar Metas y Obtener Apoyo

Fijar metas pequeñas y realistas puede ayudarte a mantenerte motivado/a. Empieza así:

- Define una meta para esta semana, como comer una porción más de verduras o moverte 10 minutos adicionales.
- Registra tu progreso en una libreta o en tu teléfono.
- Dile a un amigo o familiar para que te ayude a mantener el rumbo.
- Celebra tus logros, ¡sin importar lo pequeños que sean!

Actividad interactiva: "Fijando Metas"

- Escribe una meta para esta semana. Compártela con alguien o colócala donde la veas cada día.

Sección 5: Recursos Locales en Long Beach

Recursos gratuitos o de bajo costo:

- Zonas de Ejercicio: gimnasios al aire libre y senderos en parques como Orizaba Park, Bixby Park, Admiral Kidd Park y Chavez Park. Muchos tienen equipos accesibles ADA.
- Centros Comunitarios: ofrecen clases, educación nutricional y grupos de apoyo.
 - LA Care Community Center — 5599 Atlantic Ave, Long Beach, CA 90805
 - Long Beach Senior Center — 1150 E 4th St, Long Beach, CA 90802
- Mercados de Agricultores: compra productos frescos y asequibles en tu vecindario.
- Clínicas y Bancos de Alimentos: obtén apoyo adicional cuando lo necesites.

Sección 6: Consejos para el Éxito — Para Todas las Habilidades

Para Quienes Pueden Salir y Moverse	Para Quienes Tienen Movilidad Limitada o Están en Casa
Usa parques, playas y gimnasios al aire libre	Prueba ejercicios en silla y estiramientos en casa
Camina, anda en bicicleta, nada o baila	Haz aeróbicos en el agua en piscinas locales
Únete a clases o deportes en grupo	Usa videos de ejercicio en línea
Registra tus pasos o tu actividad	Enfócate en la nutrición y el control de porciones

Para Quienes Pueden Salir y Moverse	Para Quienes Tienen Movilidad Limitada o Están en Casa
Invita a amigos o familiares a unirse	Fija metas pequeñas y alcanzables

Conclusión

Recuerda: ¡estar saludable y activo es posible para todos en Long Beach! Pequeños pasos —como comer más vegetales, moverte un poco cada día y conectarte con tu comunidad— pueden generar grandes cambios con el tiempo.

Si necesitas apoyo adicional, visita los bancos de alimentos, centros comunitarios o clínicas de salud locales.

Gracias por acompañarnos — ¡pongámonos saludables juntos!

Para más recursos, contacta tu departamento de salud local o visita tu centro comunitario más cercano.

Descarga los materiales de este video en:

<https://www.helpmehelpu.org/healtheducation>

Antes de salir, revisa nuestras diapositivas de recursos y participa en el cuestionario para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$50 de Albertson's.

¿Quieres que te entregue este texto traducido en formato Word listo para imprimir y usar en la clase (con diseño bilingüe o solo español)? Puedo generarlo de inmediato.