

ESTAR SALUDABLE - A MI AODO

GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE



Este proyecto es financiado en parte por L.A. Care Health Plan para mejorar la salud y bienestar de las personas con discapacidades.

GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE

La Guía para una vida saludable puede ayudarle a tener una vida sana, activa, a comer aquellos alimentos que son buenos para usted y sentirse bien consigo mismo. Esta guía le ayudará a crear su propio objetivo de vida saludable y un plan de acción.

CÓMO USAR ESTA GUÍA:



1. Lea las recomendaciones para cuidarse a sí mismo.

2. Hable sobre lo que es importante para usted.



3. Corte la última página y escriba allí su plan.

4. Colóquelo en un lugar que usted vea todos los días.

ESTA GUÍA LE ENSEÑARÁ:



Lo que es un objetivo de vida saludable.

Páginas: 1 - 2



Métodos para tener una buena nutrición.

Páginas: 3 - 9



Nuevos ejercicios e ideas de movimiento.

Páginas: 10 - 13



Cómo sentirse bien consigo mismo.

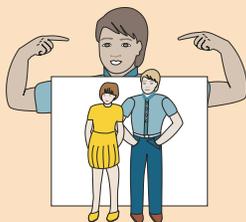
Páginas: 14 -16



AVISO IMPORTANTE: Pregúntele siempre a su proveedor de atención médica sobre aquello que es seguro para usted antes de comenzar algún plan de nutrición o ejercicio.

TOMAR EL CONTROL DE LA SALUD PROPIA

CÓMO DIRIGIRSE A SÍ MISMO:



Dirigirse a sí mismo significa hacerse cargo de la propia salud. Piense cómo quiere sentirse, obtenga apoyo y haga un plan para poder hacer las cosas que son importantes para usted.

OBJETIVO DE VIDA SALUDABLE:



¿Qué es un objetivo de vida saludable?

Un objetivo de vida saludable es su propia idea con respecto a cómo se siente y las cosas que usted desea hacer para sentirse bien.

DIVERSIÓN
SENTIMIENTOS
SALUD



DESEOS



¿Cómo establecer un objetivo de vida saludable?

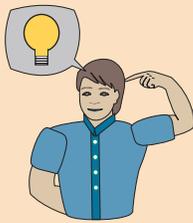
Tómese un momento y piense sobre lo que es importante para usted con respecto a su salud.

Preste atención a cómo desea sentirse y qué clases de cosas desea hacer.

SU OBJETIVO DE VIDA SALUDABLE

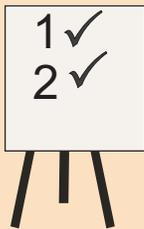
Muchas personas usan el esquema “Pensar, Planificar, Hacer” para establecer objetivos y tomar medidas para tener éxito y estar saludables.

PENSAR (establecer el objetivo)



¿Qué es importante para mí?
¿Cómo deseo sentirme?
¿Hay algo especial que desee hacer?

PLANIFICAR (tomar medidas)



Las medidas que usted necesita tomar para hacer que su objetivo de vida saludable se haga realidad.

HACER (hacerlo realidad)



Lo que usted hará para sentirse mejor y estar saludable. Esta es una parte importante de su plan porque significa que usted entrará en acción.

DIARIO DE LOS ALIMENTOS

SEPA LO QUE COME



El diario de los alimentos es un cuadro en el que usted escribe lo que come y bebe. Lleve un diario durante 2 días. Hable con un amigo sobre lo que comió y si las elecciones de los alimentos le ayudarán a estar más saludable. ¿Necesitaba usted todos los alimentos? El diario de los alimentos le ayudará cuando prepare su plan de vida saludable.

HEALTHY FOOD IDEAS

DESAYUNO



Jugo



Frutas



Cereales

BOCADILLO



Barra de Granola

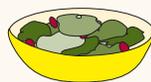


Yogur



Frutas

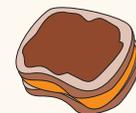
ALMUERZO



Ensalada



Frutas



Sándwich

CENA



Ensalada



Pescado



Frutas

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cuando usted come alimentos saludables se siente mejor, tiene más energía, puede perder peso y moverse con más facilidad. Comer saludablemente es parte de cuidarse a sí mismo.

IDEAS SOBRE LOS ALIMENTOS SALUDABLES:

Verduras:	zanahorias 	habichuelas o ejotes 	
Proteínas:	carne 	pollo 	pescado 
Almidón:	pan 	pastas 	arroz 

BUENAS PREGUNTAS PARA HACERSE A UNO MISMO



¿Tengo hambre realmente?



¿Tengo sed en vez de hambre?



¿Me sentiría mejor si bebiera agua?

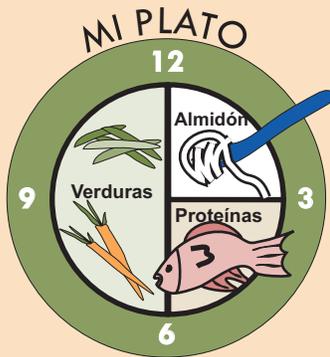


¿Realmente deseo comer o quiero otra cosa?

LA PORCIÓN ADECUADA

Piense en cuánto come en cada comida. Si sirve una cantidad pequeña de comida en su plato es posible que coma menos.

UNA BUENA IDEA PLATO DE CONTROL DE LAS PORCIONES:



Imagine que su plato es un reloj. Entre las 12 y las 3 es para el almidón [por ejemplo, papas, arroz, pasta], entre las 3 y las 6 es para las proteínas [por ejemplo, carne vacuna, pollo, pescado] y entre las 6 y las 12 es para las verduras.

CÓMO MEDIR LOS ALIMENTOS:

Un buen método para perder peso o estar saludable es saber qué cantidad uno come.

MODOS FÁCILES PARA MEDIR ALGUNOS ALIMENTOS:



Una cucharadita = desde la punta del pulgar hasta el primer nudillo



Una cucharada = todo el pulgar



3 onzas de carne = un mazo de cartas



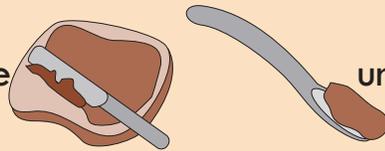
1 taza = una pelota de tenis

COMER UNA PORCIÓN

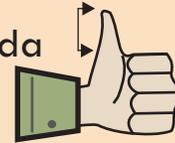
Ejemplos de la porción correcta. Esto quiere decir una porción de lo que a todos nos gusta comer a la vez.

UNA PORCIÓN

Crema de cacahuete



una cucharada



Fideos spaghetti



una taza



Cereales



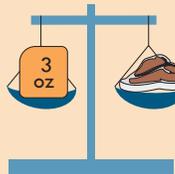
Mantequilla



una cucharadita



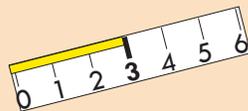
Carne



3 onzas



Muffin



tres pulgadas
de ancho



BUENAS IDEAS DE ALIMENTACIÓN



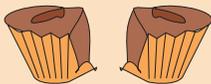
Use platos o tazones más pequeños para sus comidas.



Apague el televisor cuando coma.



Deje de comer cuando se sienta lleno.



Comparta con un amigo.



HÁBITOS NUEVOS

Tómese un recreo para beber: Tome agua o té en vez de café o gaseosas.

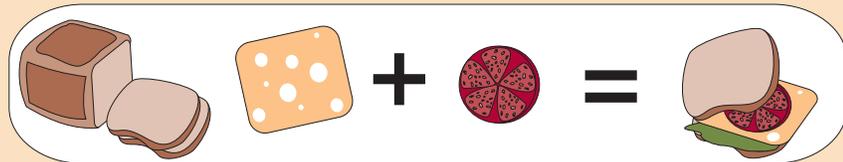


Ideas para los bocadillos: Trozos de verduras y frutas rescas, una sola porción de bocadillos de bajas calorías o paquetes de galletas de bajas calorías.



Pruebe comidas nuevas: Un muffin con salvado en lugar de una dona, palomitas de maíz en vez de cacahuates, sopa y ensalada en lugar de hamburguesa con papas fritas.

A mí me gusta “uno más”: Piense en algo que le guste que sea bueno para usted, agregue un alimento nuevo que también le guste. Ahora tiene algo nuevo para comer.



CONSEJOS Y TRAMPAS



CONSEJOS



Tómese su tiempo, coma más despacio.

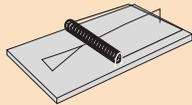


Coma frutas en vez de  beber jugo de frutas.

Beba más agua  menos  gaseosas.



Escuche a su cuerpo y deje de comer cuando está lleno.



TRAMPAS



Comer muy apresurado.

Comer cuando usted está  lleno.



Mirar la TV cuando come.

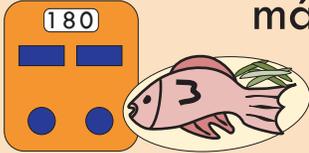
Comer porciones grandes rápidas.



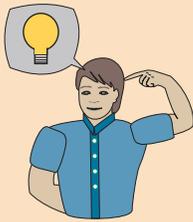
de comidas

LA HISTORIA DE WILLY

El objetivo de Willy: “Deseo perder peso y comer más pescado para estar saludable.”



PENSAR:



Willy se preguntó:

¿Qué clase de pescado deseo probar?
¿Dónde lo puedo comprar?
¿Cómo lo cocino?

PLANIFICAR: *Willy decidió que quería probar el atún.*



Ir a la tienda y comprar atún.
Pedirle a un amigo una buena receta.
Pedir ayuda para cocinar el atún.

HACER:



Willy entró en acción.

Fui a la tienda con mi dinero.
Compré el pescado que quería.
Busqué ayuda y probé una receta nueva.
¡Me gustó!

BUENOS MOVIMIENTOS

Antes de comenzar un programa de ejercicio, fíjese cómo se siente ahora y cómo desea sentirse.

Escuche a su cuerpo y cómo se siente cuando usted:



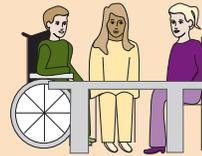
Está de pie



Se mueve



Hace una flexión



Se sienta

¿Desea hacer más actividades?



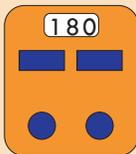
EL MOVIMIENTO Y EL EJERCICIO AYUDAN A:



Tener más energía.



Reducir el estrés.



Mantenerse en un peso saludable.



Sentirse y verse bien.

EJERCICIOS

IDEAS DEL EJERCICIO PARA EL HOGAR:



Hacer las tareas del hogar escuchando música

Quitar el polvo



Pasar la aspiradora



Limpiar los pisos



Usar botellas llenas de agua como pesas para hacer ejercicio

COMIENCE HÁBITOS NUEVOS:

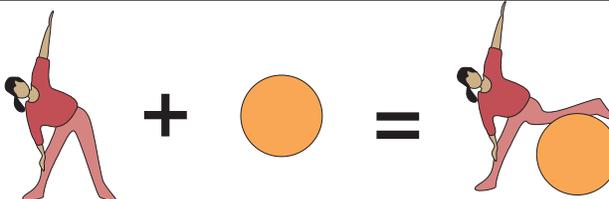


Caminar siempre que pueda: Intente caminar más y usar las escaleras en vez de los elevadores.



Movimientos nuevos: Intente hacer movimientos y estiramientos nuevos cuando se sienta, recuesta o pone de pie.

A mí me gusta “uno más”: Piense en un ejercicio que le gusta y luego agregue una idea nueva. Pida apoyo.



COSAS QUE PUEDE INTENTAR EN SU HOGAR



CONSEJOS

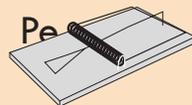
Haga ejercicio con un amigo.



Haga ejercicios que le gusten.



Establezca su propio objetivo de ejercicio.



TRAMPAS



Pensar que hacer ejercicio es demasiado difícil.



No intentarlo nunca.



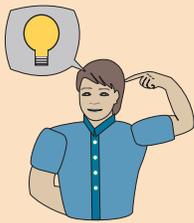
Intentarlo sin guía ni apoyo.

MIGUEL USA PENSAR, PLANIFICAR, HACER

El objetivo de Miguel: “Mi objetivo es tener un cronograma para mi programa de ejercicio. Quiero tener un horario regular para hacer ejercicio para mantener mi fuerza.”



PENSAR: *Miguel pensó en lo que es importante para él.*

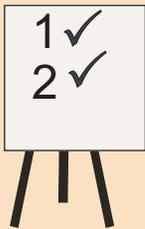


¿Qué días y en qué horarios tengo tiempo para hacer ejercicio?

¿Qué debería hacer y dónde puedo hacer ejercicio?

¿A quién puedo pedirle que me acompañe?

PLANIFICAR: *Miguel pide apoyo.*



Pedir un plan de ejercicio a un profesional.

Usar un almanaque para escribir los horarios para el ejercicio.

Buscar un compañero de ejercicio.

Buscar un gimnasio y arreglar el tema del transporte.

HACER: *Miguel entra en acción.*



Programa hacer ejercicio tres veces a la semana.

Arregla el transporte el día anterior.

Sigue su plan de ejercicio.

Se divierte con un compañero de ejercicio.

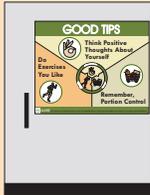
BUENOS PENSAMIENTOS

Tener pensamientos y acciones positivas le ayudan a estar concentrado en el cuidado de sí mismo.



ALGUNAS SUGERENCIAS:

Llevar un diario de su progreso y cómo se siente.



Colocar pensamientos de inspiración en lugares visibles.



Buscar apoyo cuando necesita hablar con alguien.



Meditar o tomarse unos minutos para pensar sobre las cosas buenas que ha hecho.



Escuchar música relajante que le agrade.

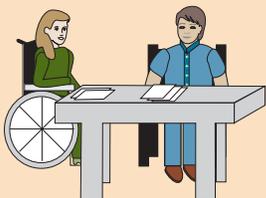


Rodearse de personas positivas.

CONSEJOS Y TRAMPAS



CONSEJOS



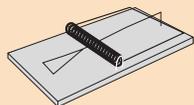
No tiene que hacerlo solo.



Las actitudes positivas atraen amigos positivos.



Los líderes allanan el camino para que otros caminen.



TRAMPAS

Pensar que no puede hacerlo.



No sé cómo hacer algo.



No tendré mis propias opciones.

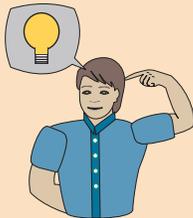
EUGENIA USA PENSAR, PLANIFICAR, HACER

El objetivo de Eugenia: “Quiero sentirme bien



conmigo misma. Parte de cuidarme a mí misma es creer que puedo hacerlo. Me siento bien cuando doy pequeños pasos y veo una diferencia en cómo me siento.”

PENSAR:



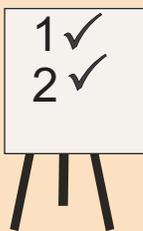
Eugenia se preguntó:

¿Cómo puedo sentirme bien conmigo misma?

¿Cómo puedo sentirme en paz y menos nerviosa?

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

PLANIFICAR: ***Eugenia usa el humor para sentirse mejor.***



Deseo detener los sentimientos negativos.

Pienso en algo gracioso.

Me tomo un momento para reír y relajarme.

HACER:



Eugenia entra en acción.

Me doy cuenta de que no me siento bien.

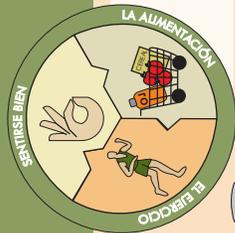
Dejo de hacer lo que estoy haciendo.

Pienso en algo gracioso.

Me río y hablo sobre eso.

Estoy menos nerviosa.

PLAN PARA UNA VIDA SALUDABLE



Mi objetivo para una VIDA SALUDABLE es:



PENSAR

(Ejemplo) Deseo comer buena



PLANIFICAR

(Ejemplo) Cenar verduras



HACER

(Ejemplo) Comenzar el lunes:



ALIMENTACIÓN

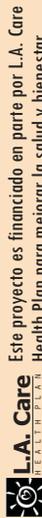


EJERCICIO



PENSAMIENTOS

CÓRTELO, LÉNFELO Y COLÓQUELO DONDE PUEDA VERLO



Este proyecto es financiado en parte por L.A. Care Health Plan para mejorar la salud y bienestar de las personas con discapacidades.



AVISO IMPORTANTE: Pregúntele siempre a su proveedor de atención médica sobre aquello que es seguro para usted antes de comenzar algún plan de nutrición o ejercicio.



Board Resource Center, Inc.
Post Office Box 60-1477 Sacramento, CA 95860
866.757.2457 www.brcenter.org

IDEAS DE LOS PARTICIPANTES



La comida y la nutrición:

- Comer una porción en vez de muchas.
- Comer una sola cucharada de helado y evitar agregarle chocolate, crema u otras salsas.
- No consumir alimentos grasosos.
- Comer una ensalada en lugar de una hamburguesa.



Ejercicio:

- Bajarse antes del autobús y caminar.
- Salir a caminar con la familia o los amigos.



Sentirse bien:

- Usted puede lograr cualquier cosa si es constante.
- Los pensamientos positivos determinan su dirección.
- El compromiso hace que se alcancen los objetivos.
- Pruebe las cosas nuevas antes de decir: "No me gusta".



Mensaje de Alison, abril de 2007

"¡Tengo buenas noticias! No bebí gaseosas. Mi papá tenía razón. No puedes beber muchas gaseosas o comer mucho chocolate y estar saludable. Ahora, cuando tengo sed, bebo más agua."

Como frutas, ensaladas, pollo, tofú, pescado, espinaca, carne vacuna y arroz. No he comido pasteles ni helados por mucho tiempo. ¿Te gusta el tipo de alimentos que como? ¿Cuáles son tus alimentos saludables favoritos?

Para hacer ejercicio, la semana pasada salí a caminar tres veces por mi vecindario. También hice ejercicio mientras miraba una película.

Buenas ideas y lugares para probar:

- Caminar por el vecindario y encontrarse con los vecinos.
- Jugar al boliche con los amigos.
- Ir al YMCA o a un gimnasio para hacer ejercicio y conocer personas nuevas.
- Hacer nuevos amigos en la iglesia o templo.

CÓMO SE HIZO EL LIBRO

GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE:

Hecho por personas con discapacidades del desarrollo para personas con discapacidades del desarrollo.



La guía para una vida sana fue desarrollada en 2007 por The Board Resource Center en sociedad con Eastern Los Angeles Regional Center a través de un subsidio de LA Care. Un grupo de 20 personas con discapacidades del desarrollo se ofrecieron como voluntarias para colaborar con esta guía por

medio de su participación en un entrenamiento y en un grupo de estudio para estar más saludables. Los participantes trabajaron con un dietista, un fisioterapeuta y un entrenador de la vida. Las personas compartieron sus historias con respecto a estar en buen estado físico, perder peso, la prevención y control de la diabetes, la reducción del colesterol y otras inquietudes sobre la salud que les impedía llevar la vida que deseaban.

A través del entrenamiento y las actividades grupales, los participantes aprendieron nuevos modos de estar saludables, celebrar sus éxitos y superar los desafíos. Las ideas, consejos, trampas e historias que forman parte de esta guía provienen directamente de los participantes que han hecho cambios en el modo de comer, de ejercitarse y los pensamientos que mejoraron la autoestima.

Un sentido agradecimiento a todos los que contribuyeron con sus historias y su tiempo.

AGRADECIMIENTOS

Brian Marsh, MBA, CPCC, (Entrenador Co activo Profesional Certificado) PCC

Beth Rubenstein, PT, (Fisioterapeuta) Feldenkrais Therapist

Mary Anne Patino, MSRD (Dietista Registrada Maestría)

Miguel Lugo, Líder de los consumidores/ Consultor
Jesse Padilla, del Consumidor de ELARC



**Eastern Los Angeles
Regional Center**

1000 South Fremont

Alhambra, CA91802

626-299-4700 www.Elarc.org

Gloria Wong

Frances Jacobs

Liz Harrell

Magda Carrero

Jacqueline Valenzuela



The **Board** Resource Center, Inc.
Post Office Box 60-1477

Sacramento, CA 95860

866.757.2457 www.brcenter.org



L.A. Care
HEALTH PLAN

555 West 5th St., 29th Floor

Los Angeles, CA 9001

213-694-1250 www.lacare.org