



Viva con salud en la *Fe*

Una guía comunitaria de fe para promover la nutrición y la actividad física





Vive
con salud
Georgia



Viva con salud en la
Una guía comunitaria de fe para promover
la nutrición y la actividad física

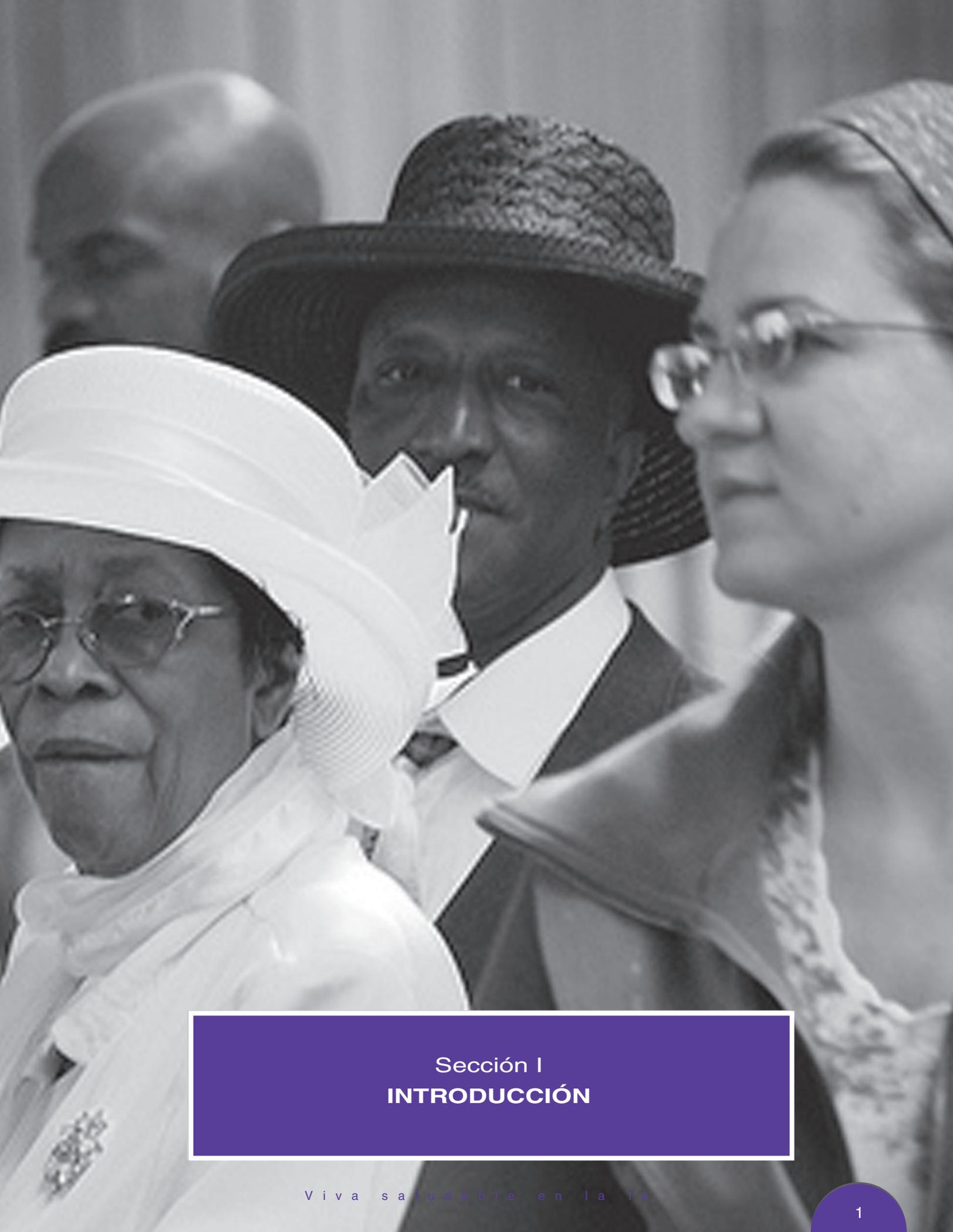
Fe



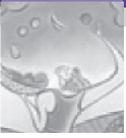


Índice

I.	Introducción	2
	¿Por qué fe y salud?	3
	Acerca de esta guía	5
II.	Planificación e implementación de su programa de promoción de la salud	7
	Ministerio de la salud y el papel del programa para la promoción de la salud	7
	Cómo organizar su programa para la promoción de la salud	8
III.	Para implementar la nutrición y actividad física es necesario evaluar e identificar recursos	18
	Cómo evaluar las necesidades de su membresía	18
	Cómo evaluar el entorno actual de su comunidad de fe	19
	Cómo identificar los recursos de su comunidad de fe y de su comunidad en general	19
	Cómo interpretar las evaluaciones y la identificación de recursos	20
IV.	El entorno de actividad física y nutrición de su comunidad de fe	22
	Nutrir el cuerpo	22
	Mantener la cocina segura	24
	Ser fiel al buen estado físico	25
	Atender las necesidades de las madres en período de lactancia	27
V.	Programas de muestra	30
	Clases de peso saludable	30
	Demostraciones o clases de cocina saludable	31
	Desafíos de marcha con podómetro	32
	Clubes de actividad o equipos deportivos	33
	Jardines comunitarios	34
	Ferias de salud	35
	Clases de amamantamiento (lactancia)	36
VI.	Actividades mes a mes	38
	Enero: Mes del peso saludable	39
	Febrero: Mes estadounidense del corazón	42
	Marzo: Mes nacional de la nutrición	44
	Abril: Semana del televisor apagado	46
	Mayo: Mes nacional del buen estado físico y los deportes	48
	Junio: Mes de las frutas y verduras frescas	50
	Julio: Alimentación inteligente en vacaciones	52
	Agosto: Semana mundial de la lactancia materna	53
	Septiembre: Mes nacional de "5 al día"	56
	Octubre: Semana de la cena en familia	58
	Noviembre: Mes estadounidense de la diabetes	61
	Diciembre: Alimentación saludable en días festivos	63
	¡Adelante y hazlo bien!	68
	Agradecimientos y recursos	70
	Apéndice	75
	Evaluación de salud de su membresía	75
	Inventario de las aptitudes familiares	78
	Evaluación de la salud de su organización de fe	80
	Inventario de recursos de la comunidad local	86



Sección I
INTRODUCCIÓN



Introducción

El pastor Ricky Bolden de la New Community Church (Iglesia de la Nueva Comunidad) en LaGrange, Georgia, se sentía cada vez más alarmado. En los últimos tiempos, parecía que la mayoría de las tarjetas de pedido de plegaria que completaban sus miembros tenían un inquietante tema en común: ¡todas eran sobre mala salud!
Iglesia de la Nueva Comunidad) en LaGrange, Georgia, se sentía cada vez más alarmado.
En los últimos tiempos, parecía que la mayoría de las tarjetas de pedido de plegaria que completaban sus miembros tenían un inquietante tema en común: ¡todas eran sobre mala salud!

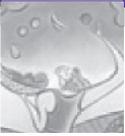
El pastor Ricky Bolden de la New Community Church (Iglesia de la Nueva Comunidad) en LaGrange, Georgia, se sentía cada vez más alarmado. En los últimos tiempos, parecía que la mayoría de las tarjetas de pedido de plegaria que completaban sus miembros tenían un inquietante tema en común: ¡todas eran sobre mala salud!

Coincidentemente, el pastor Bolden también había estado teniendo problemas personales: ya no podía mantener su presión arterial dentro de los límites normales. ¡De súbito comprendió que algo andaba terriblemente mal con las personas de fe (el conjunto de personas que se suponía debían vivir una vida de abundancia)! Y era el momento de hacer algo al respecto.

En cuestión de días, el pastor Bolden y su equipo habían acordado el comienzo de una solución: la serie Healthy Lifestyles (Estilos de vida sanos), que darían el puntapié inicial a un certamen llamado The Biggest Loser (El perdedor más grande), un desafío de 30 días para que entre toda la comunidad de fe perdieran la colosal cantidad de 5,000 libras incrementando el consumo diario de frutas y verduras, y comenzaran algún tipo de rutina de ejercicios. Como ejemplo del esfuerzo de toda la comunidad, quince de las cien personas que se presentaron voluntariamente en el certamen fueron agrupadas en tres equipos de cinco personas. Los equipos se enfrentaron entre sí para ver cuál de ellos podría lograr el mayor porcentaje colectivo de peso perdido al terminar los treinta días. Los ganadores recibirían un magnífico premio mayor: membresías en los gimnasios locales, canastas de frutas y verduras, certificados para tratamientos gratuitos en spas, modelado del cabello, análisis de color, membresías anuales a los parques y centros de recreación locales, folletería sobre nutrición y actividad física, y otros obsequios. Todo destinado a alentarlos, a ellos y a los demás, a continuar con sus “estilos de vida sanos”.

Sacando provecho del éxito y la afinidad de The Biggest Loser, el pastor Bolden y su equipo no perdieron tiempo para “mejorar las cosas” sumando a First Place, un programa continuo basado en la fe para la pérdida de peso. Ahora, en su segunda fase, el programa First Place comenzó por crear un armario con ropa gratuita para aquellos miembros que hayan reducido el talle de su vestimenta, ofrecer un surtido más nutritivo en sus máquinas expendedoras y otras medidas orientadas a alentar la pérdida de peso continua y la actividad saludable. Como paso siguiente, en este momento, la iglesia está considerando construir una pista de carreras y marcha.

Experiencias como la de la New Community Church impulsaron al Grupo de trabajo basado en la fe Nutrition and Physical Activity Initiative (Iniciativa para la nutrición y actividad física) de Georgia a crear esta guía “Live Healthy in Faith” (Viva con salud en la fe) para ayudar a las comunidades de fe en sus esfuerzos por mejorar la salud de sus miembros. La Nutrition and Physical Activity Initiative de Georgia (Iniciativa para la nutrición y actividad física de Georgia), dirigida por la División de Salud Pública del Departamento de Recursos Humanos, es financiada por los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el control y prevención de enfermedades) a través del Nutrition and Physical Activity Program to Prevent Obesity and other Chronic Diseases (Programa de nutrición y actividad física para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas). La División de Salud Pública de Georgia y sus más de 170 socios Initiative en todo el estado, se unieron para combatir el incremento de la obesidad durante la vida, concentrándose en aumentar la alimentación saludable, la actividad física y la lactancia materna, y en reducir el tiempo que se pasa frente a la pantalla del televisor, como respuesta a algunas estadísticas preocupantes:



- Durante la última década, el sobrepeso se incrementó en un 60% entre los niños de 2 a 5 años de edad habitantes de Georgia, inscritos en el Programa Women, Infants and Children (WIC) (Programa Mujeres, bebés y niños).
- La Georgia Student Health Survey (2003) (Encuesta sobre salud estudiantil en Georgia) indicó que el 33% de los estudiantes de escuela media, y el 26% de los estudiantes secundarios tienen sobrepeso o son obesos.
- El costo anual de la obesidad en Georgia (de los costos de atención médica directa y pérdida de productividad) se calculan en \$1.2 billones.
- De acuerdo con la United Helath Foundation (Fundación salud unida), Georgia se ubica en el puesto 43 entre los estados con respecto a la situación general de salud de sus ciudadanos.

Además, el informe Sobrepeso y obesidad en Georgia de 2005, identifica numerosos riesgos para la salud asociados con el peso corporal excesivo, entre ellos:

- Enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, hipertensión
- Colesterol alto
- Diabetes
- Asma
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Osteoartritis
- Algunos tipos de cáncer
- Depresión
- Apnea del sueño

Lamentablemente, muchas de las principales causas de muerte en Georgia se consideran enfermedades del "estilo de vida" porque ¡los riesgos podrían reducirse al cambiar el estilo de vida!

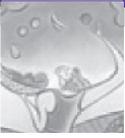
Es un hecho bien conocido que la nutrición y la actividad física son dos factores importantes relacionados con la obesidad. En consecuencia, las vidas de los habitantes de Georgia podrían mejorar en gran medida si se realiza un cambio en el estilo de vida, aunque solo sea leve, aumentando los hábitos alimenticios saludables y los niveles de actividad física. Junto a otro hecho bien conocido, que la familia y las relaciones comunitarias pueden tener un tremendo impacto positivo en ayudar a las personas a realizar estos importantes ajustes en su conducta, y las comunidades de fe son un ejemplo ideal.

¿Por qué fe y salud?

A través del tiempo, la salud y la cura han sido componentes importantes de las religiones del mundo, destacando la atención de la salud, el cuidado de los enfermos y las elecciones de conducta positiva. Norman Shealy, en su libro titulado Sacred Healing: The Curing Power of Energy and Spirituality (Curación sagrada: el poder curativo de la energía y la espiritualidad), cita enseñanzas que ejemplifican la visión que tienen distintas religiones sobre la salud:

Bahai: *"Toda sanación proviene de Dios".*

Budismo: *"Mantener el cuerpo en un buen estado de salud es un deber... de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestra mente fuerte y clara".*



Cristianismo: *“Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará”.*

Confucianismo: *“El alto Cielo misterioso posee todo el poder para sanar y sujetar”.*

Hinduismo: *“¡Enriquecedor, Curador de las enfermedades, ¡sé nuestro amigo!”*

Islam: *“El Señor de los mundos me creó... y cuando estoy enfermo, Él me cura”.*

Jainismo: *“Todos los seres vivos deben su estado de salud presente a su propio karma”.*

Judaísmo: *“Oh Señor, mi Dios, a tí clamé y me sanaste”.*

Shintoísmo: *“Impulsar un espíritu que considere al bien y al mal como bendiciones, y el cuerpo se tornará saludable espontáneamente”.*

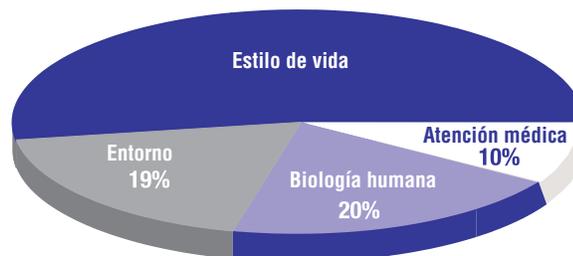
Sijismo: *“Dios es el Creador de todo, el eliminador de la enfermedad, el dador de salud”.*

Taoísmo: *“Persigue el camino medio. De esta manera mantendrás un cuerpo y una mente saludables”.*

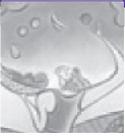
Zoroastrismo: *“El amor dota al cuerpo enfermo del hombre de resolución y salud”.*

Como elementos integrales y vitales de cada comunidad, las instituciones de fe son una parte fundamental de las vidas de millones de habitantes de Georgia. Son los lugares a los que primero acudimos en busca de guía, las personas a las que primero acudimos en busca de apoyo. Y constituyen el mismísimo núcleo de los sistemas de creencias, y conducta, de muchos habitantes de Georgia.

No fue una sorpresa que la Organización Mundial de la Salud (1998) definiera a la salud como un estado dinámico de completo bienestar físico, mental, social y espiritual, y no simplemente como la ausencia de afección o enfermedad. De acuerdo con la siguiente ilustración publicada en la Journal of the American Medical Association (Revista de la Asociación Médica Norteamericana), muchos factores afectan la capacidad del individuo de alcanzar este nivel de salud, y el estilo de vida abarca la mayor parte del gráfico.



Fuente: McGinnis, M. J. y Foege, W. H. 1993. Actual Causes of Death in the United States (Causas reales de muerte en los Estados Unidos). JAMA, 270, 19:2207-2212.



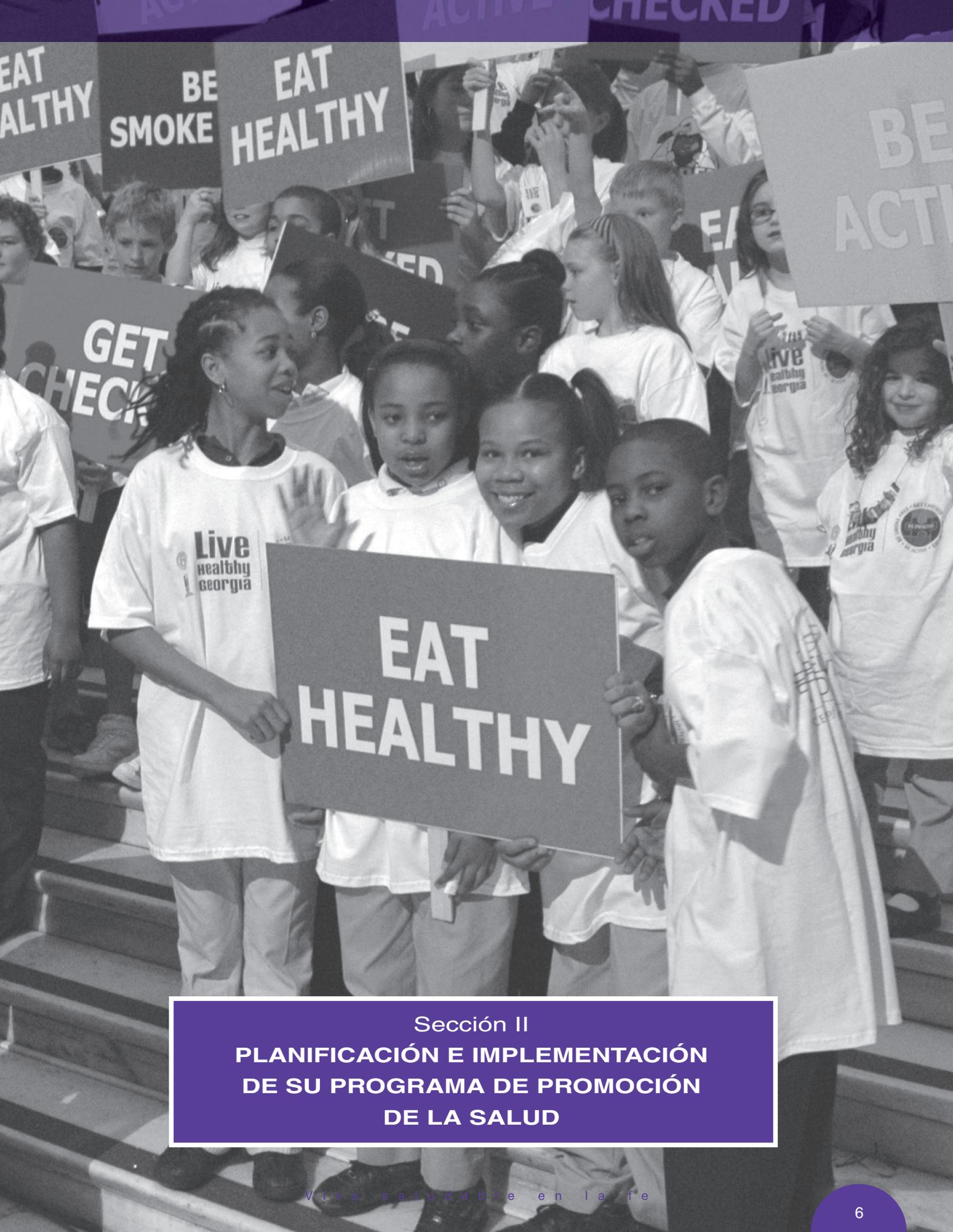
Dada la evidente importancia de las conductas del estilo de vida sobre nuestra salud y bienestar, y la influencia fundamental de la fe y las relaciones basadas en la fe para suministrar la base comparativa de las vidas de muchos habitantes de Georgia, está claro que las comunidades de fe pueden jugar un papel convincente al impulsar y apoyar a sus miembros en la toma de decisiones saludables sobre sus estilos de vida, que los mantendrán bien e íntegros, y con la capacidad de disfrutar la vida de abundancia hasta una edad avanzada.

Acerca de esta guía

Esta guía “Live Healthy in Faith” (Viva con salud en la fe) ha sido diseñada para ayudar a que su comunidad de fe establezca un programa para la promoción de la salud centrado en una mejor nutrición y en aumentar la actividad física. Es fácil de usar, ¡proporciona ideas e instrucciones paso a paso para hacer cambios en su entorno que apoyarán los estilos de vida sanos, la buena salud y el bienestar para los que fuimos creados!

- **La sección II** ofrece consejos para establecer un ministerio de la salud con mayor alcance y un Wellness Committee (Comité de Bienestar) dentro de su comunidad de fe, que administrará las iniciativas para la promoción de la salud dentro de su asociación.
- **La sección III** proporciona instrucciones para evaluar las necesidades de su propia asociación, le ayudará a determinar los recursos disponibles dentro de su comunidad de fe, y lo guiará a un apéndice lleno de formularios de ejemplo para completar estas evaluaciones.
- **La sección IV** ofrece sugerencias para realizar los cambios políticos y en el entorno que respalden los estilos de vida sanos.
- **La sección V** sugiere una variedad de programas para la promoción de la salud entre los cuales puede optar e incluye información de respaldo sobre cómo implementar los programas que elija.
- **La sección VI** presenta ideas mes a mes para educar y comprometer a sus miembros con la nutrición y las actividades físicas.

La sección de agradecimientos y recursos enumera una amplia variedad de organizaciones y sus sitios web que le serán útiles a medida que se comprometa con los esfuerzos para mejorar la salud de sus miembros. Y, finalmente, los útiles apéndices le proporcionan herramientas prácticas para guiarlo a lo largo del camino.



Sección II
**PLANIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN
DE SU PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD**



Planificación e implementación de su programa de promoción de la salud

Establecer una base sólida ayudará a apoyar el desarrollo de su programa para la promoción de la salud y lo guiará en la dirección correcta.

Tomarse el tiempo de planificación necesario le facilitará el proceso y lo conducirá al éxito.

Ministerio de la salud y el papel del programa para la promoción de la salud

Es un hecho que un creciente número de comunidades de fe están incorporando características del ministerio de la salud y la promoción de la salud en sus programas de extensión. Estas iniciativas ministeriales pueden asumir varias formas, y han sido mejor descritas como cualquier cosa que la comunidad de fe esté haciendo para promover el bienestar integral de los individuos, ya sea dentro de su asociación o entre el área local en general. Algunos ministerios de la salud y sus programas de extensión están bien organizados, y sus actividades están altamente integradas con la organización; otras, son menos formales y realizan actividades ocasionales. Pero puede tener la seguridad de que la comprensión de cada comunidad de fe es única, que posee su propio nivel de necesidades y recursos que pueden ser consagrados a la programación del ministerio de la salud, ¡y cualquier dirección que decida tomar será la correcta para usted!

Es habitual que un ministerio de la salud y su programa general para la promoción de la salud estén conducidos por un Wellness Committee (Comité de Bienestar), compuesto por voluntarios dotados de un apropiado nivel de experiencia y conocimientos sobre salud y bienestar y de su relación con la comunidad de fe, así como de la comprensión de los aspectos prácticos del sistema de atención médica actual. Estos mismos voluntarios pueden ser profesionales de atención de la salud o individuos que, simplemente, tienen vocación en esta área. El hecho es que cualquiera que posea experiencia en salud integral, como haber cuidado a un familiar enfermo, puede ser un buen candidato para el liderazgo. Y mientras su Wellness Committee guiará el programa para la promoción de la salud de su comunidad de fe, luego podría expandir sus límites hasta compartir con otras comunidades de fe locales, y tocar aún más vidas.

Ya sea que esté comenzando un ministerio de la salud o que desee fortalecer o expandir su programa para la promoción de la salud actual, a continuación encontrará algunos recursos que podrían serle útiles:

- *The Health Cabinet: How to Start a Wellness Committee in Your Church (Cómo comenzar un comité de bienestar en su iglesia)* por Jill Westberg McNamara, disponible en The International Parish Nurse Resource Center, Park Ridge, IL, 800-556-5368, <http://ipnrc.parishnurses.org/>.
- *Developing a Health Ministry Resource Guide (Cómo desarrollar una guía de recursos para el ministerio de la salud)*, disponible en el West Central Health District, Columbus, GA, 706-321-6300.
- 8 Health Ministries Association, Roswell, GA, 800-280-9919, www.hmassoc.org.



Cómo organizar su programa para la promoción de la salud

La implementación de un programa para la promoción de la salud en su comunidad de fe exige un abordaje de equipo. Ya sea que su programa sea un esfuerzo integral de gran amplitud o un proyecto menos formal, lo que estará haciendo, y quién será responsable, debe ser comprendido y apoyado por todos. Hay siete pasos clave para planificar e implementar con éxito un programa para la promoción de la salud, como se detalla en el diagrama y el texto que sigue:

DIAGRAMA PARA LA PLANIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD



Adaptado por B. Cottrell, Ministerio de la salud 101



Pasos clave

Paso 1: Busque la aprobación de sus líderes

No hace falta decir que el respaldo de los líderes de su comunidad de fe es esencial antes de emprender cualquier iniciativa nueva. Aunque los líderes no tienen que estar involucrados activamente en la implementación de su programa para la promoción de la salud, su respaldo hace llegar un mensaje de apoyo esencial e importante a toda la membresía.

Antes de acercarse a sus líderes, prepare un resumen de sus ideas sobre la implementación de un programa efectivo para la promoción de la salud, siga los procedimientos formales de su organización para coordinar una reunión con todos los miembros de liderazgo y obtener su apoyo e interés en el ministerio de la salud y en el programa para la promoción de la salud. Familiarícese y comparta la relación entre salud y bienestar con su cuerpo de fe, según se describió en la Sección I, la Introducción a esta guía, y demuestre cómo su programa se adecua a la misión general y alcance de la organización. Use esta guía para esbozar qué le gustaría hacer y cómo cree que se puede integrar el programa en su comunidad de fe. Recuerde: cuanto mejor preparado esté, más posibilidades tendrá de obtener el respaldo y el entusiasmo que necesita para implementar un alcance eficaz del nuevo ministerio.

Paso 2: Convoque al Comité de Bienestar

El Comité de Bienestar desarrollará, guiará, implementará y mantendrá los programas para la promoción de la salud de su ministerio de la salud. En forma conjunta, su Comité establecerá el carácter y las iniciativas del ministerio y determinará su éxito.

En función del tamaño y los recursos de su institución, lo ideal es que el Comité esté compuesto por entre ocho o doce miembros, ya sea voluntarios o designados por los líderes. Pero por sobre todo, busque incluir a aquellos que comparten un genuino compromiso para lograr la misión y el éxito general del programa, y que generarán interés y entusiasmo entre los miembros. Para ayudar a identificar a las personas adecuadas, pregúntese lo siguiente:

- ¿Quién ya esté interesado en promover la buena salud?
- ¿Quién tiene pasión y experiencia personal en temas relacionados con la salud?
- ¿Qué ministerios de la salud hay actualmente en nuestra comunidad de fe? ¿Quién está involucrado?
- ¿Qué grupos deberían estar representados en el Comité?
- ¿Qué miembros del personal necesitan involucrarse para que su programa funcione sin problemas?
- ¿La participación o el apoyo de qué personas impactaría sobre un grupo más amplio?
- ¿La participación o el apoyo de qué personas son necesarios para mantener la logística del programa?
- ¿Quién tiene acceso a los recursos necesarios para mantener el programa?



Aparte de aquellos que son verdaderos profesionales de atención de salud, como médicos o enfermeras, o de quienes trabajan en otros campos relacionados con la salud, se podrían encontrar buenos candidatos para el Comité de Bienestar entre una variedad de fuentes, tales como:

- Instructores
- Representantes de organizaciones comunitarias
- Dietistas/Nutricionistas
- Miembros de equipos deportivos
- Educadores de la salud
- Personas laicas interesadas en la salud y el bienestar
- Trabajadores sociales

Paso 3: Complete una evaluación de necesidades e identifique sus recursos

Antes de implementar cualquier programa para la promoción de la salud, primero debe saber cuáles son las necesidades más urgentes y con qué recursos cuenta. Primero, use el cuestionario Evaluación de salud de la membresía (ver Apéndice) para comprender qué desean y necesitan sus miembros. El formulario lo ayudará a identificar tendencias cruciales y a orientarse hacia las áreas más necesitadas en relación con temas de salud y de hábitos alimentarios y actividad física.

A continuación, use los formularios Evaluación de salud de su organización de fe, Inventario de las aptitudes familiares e Inventario de recursos de la comunidad local (ver Apéndice) para contabilizar la cantidad de recursos con los que cuenta dentro de su institución de fe, entre sus miembros y en la comunidad circundante, y para obtener un cuadro de lo que tiene a mano para trabajar en pos de la satisfacción de las necesidades identificadas de sus miembros.

Consulte la Sección III de esta guía para obtener más detalles sobre cómo llevar a cabo estas evaluaciones.

Paso 4: Establezca una misión, identidad, metas, objetivos, plan de acción y presupuesto

Una vez que ha identificado las necesidades de sus miembros y los recursos disponibles, debe elaborar una visión global de su programa para la promoción de la salud, seguida de pasos específicos para guiarlo a lo largo del camino.

■ Declaración de misión

Todo proyecto debe tener una misión y un propósito, en resumen: una razón para hacer lo que está haciendo. Y su declaración de misión debe reflejar exactamente eso. Una declaración de misión eficaz debe explicar con precisión la razón por la que su programa existe y qué es lo que espera lograr. Una declaración de misión de este tipo debe resonar no sólo en su comunidad de fe y entre los líderes del programa, sino también entre todos los voluntarios del programa y los grupos e individuos a los que el programa espera influir.



Una declaración de misión debe:

- Expresar el propósito del programa de forma tal que inspire apoyo y compromiso continuos.
- Motivar a quienes están involucrados.
- Expresarse de manera que sea convincente y fácil de comprender.
- Usar verbos proactivos para describir lo que se hará.
- Evitar el lenguaje especializado.
- Ser lo suficientemente breve como para que todos los que estén involucrados puedan repetirlo con facilidad.

Entre los ejemplos de una buena declaración de misión de un programa para la promoción de la salud se encuentran::

Nuestra misión es crear una diferencia positiva en las vidas de nuestros miembros al ayudarlos a llevar estilos de vida sanos mediante educación, motivación y apoyo espiritual.

Nuestra misión es mejorar la salud de nuestra comunidad de fe al ofrecer programas educativos y de apoyo para enriquecer las vidas de los miembros en sus aspectos físico, emocional y espiritual.

Nuestra misión es promover la salud física, emocional y espiritual para que nuestros miembros puedan llevar vidas de abundancia.

Identidad del programa

A continuación, considere darle un nombre a su programa, como el programa “First Place” de la New Community Church, que fue mencionado en la Introducción de esta guía. ¡Sea creativo! Asígnele a su programa un nombre que no sólo sea coherente con su misión general, sino que también sea memorable. Y lo más importante: eso generará entusiasmo y participación en el programa.

Metas

Una vez que logre el consenso sobre la declaración de misión y la identidad general del programa, necesitará definir las metas de apoyo y los objetivos necesarios para llevar a cabo su misión. Al establecer las metas del programa, tenga en cuenta lo siguiente:

- Las cualidades únicas de su comunidad de fe.
- La composición demográfica y étnica de su membresía.
- Los recursos humanos y financieros disponibles para la implementación del programa.

Establezca metas y objetivos claros. Deles forma a partir de los resultados de sus evaluaciones de necesidades y recursos. Establezca metas a corto y a largo plazo. Sea práctico y realista, elija metas y



Tenga presente que las metas:

- Son declaraciones generales que indican qué espera lograr.
- Crean el contexto para lo que está proponiendo.
- Se centran en cómo cambiará una situación como resultado de un proyecto exitoso, no en lo que hará el proyecto.

Objetivos

Los objetivos proporcionan los métodos para cumplir sus metas: los medios para el fin. Deben ser SMART (INTELIGENTES):

S específicos respecto de los problemas a los que están destinados.

M cuantificables, para que pueda determinar si la meta ha sido o no alcanzada.

A orientados a la acción, debe usar verbos que impliquen acción “aumentar”, “mejorar”, “implementar”, “reducir”.

R razonables respecto del resultado que se puede obtener.

T de duración limitada, estipulando una fecha específica para el logro.

La siguiente plantilla lo ayudará en la elaboración de sus objetivos:

Audiencia a la que afectarán	Conducta que cambiará	Método a usar	Nivel de éxito	Se medirá la efectividad a la fecha



Plan de acción

Complete su plan de acción indentificando las tareas específicas necesarias para lograr cada objetivo, estableciendo un plazo para completar estas tareas y a la persona responsable. El siguiente cuadro proporciona un plan de acción de muestra que puede usar:

Meta:	Que los miembros adultos de nuestra comunidad de fe aumenten la actividad física a través de actividades sociales.		
Objetivo	Pasos a seguir	Plazos	Asignado a
Organizar grupos de marcha para aumentar la actividad física diaria de los miembros hasta el nivel recomendado de “30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana” para junio.	Solicitar líderes de equipo voluntarios para organizar los grupos de marcha	Se debe identificar a los líderes dentro del plazo de un mes	Jane Doe
	Identificar los trayectos de marcha de 1/4, 1/2 y 1 milla	Dentro del plazo de un mes	Jim Smith
	Elaborar un cronograma para los grupos de marcha	Dentro del plazo de un mes	Peggy Jones
	Preparar el anuncio y lanzamiento de los grupos de marcha	Dentro del plazo de dos meses	Jane Doe

Presupuesto

La etapa final en la planificación del programa es la elaboración de un presupuesto. Comprender los costos relacionados con las actividades que usted propone lo ayudará a establecer las prioridades. Una vez que haya decidido sobre estas actividades y los costos relacionados, debería elaborar los mecanismos para financiarlos. Algunos proyectos se pueden financiar como conceptos en el presupuesto de su comunidad de fe, pero otros podrían necesitar financiarse con otras fuentes, tales como subsidios y honorarios por los servicios que se brindan.

Tomarse el tiempo necesario para planificar y presupuestar adecuadamente su programa para la promoción de la salud facilitará su implementación y lo conducirá a un éxito aún mayor.



Paso 5: Presente al Comité de Bienestar ante la comunidad de fe

Para lograr la incorporación, el apoyo y la participación, es esencial que su Comité de Bienestar sea presentado formalmente ante los miembros de su comunidad de fe. Esto se puede hacer de distintas formas:

- Pídase a su líder comunitario que realice un servicio formal de encomendación para el Comité de Bienestar al final de un servicio regular.
- Que su líder comunitario anuncie el nuevo ministerio de la salud al final de un servicio y que realice una sesión de preguntas y respuestas entre los miembros y el Comité de Bienestar.
- Coloque un anuncio sobre la creación del Comité de Bienestar en el periódico informativo o en el boletín.

Paso 6: Implemente el programa

Una vez que haya establecido su declaración de misión, metas, objetivos, plan de acción y presupuesto, estará listo para poner en marcha su programa. NO abarque demasiadas cosas a la vez. Recuerde que empezar de a poco le permite medir la recepción entre los miembros, hacer ajustes a medida que su programa crece y disfrutar del éxito en aumento. Entonces, sea realista sobre lo que puede lograr con los recursos disponibles y comience allí.

Para comenzar, querrá crear conciencia sobre la importancia del estilo de vida saludable y presentar su nuevo programa para la promoción de la salud a toda la membresía. Una buena forma de hacerlo es con un evento de lanzamiento:

- Hacer circular un obsequio, por ejemplo: una copia de la pirámide alimentaria, un podómetro o un imán para el refrigerador junto con la información sobre su nuevo programa.
- Efectuar exámenes de salud, como presión arterial o colesterol, y distribuir información sobre el programa para la promoción de la salud.
- Planificar una comida comunitaria donde se exhiban distintos tipos de alimentos saludables.

Cualquiera sea el programa que elija implementar y cómo decida lanzarlo, ¡no se rinda! ¿Recuerda la historia de la tortuga que ganó la carrera y la liebre que perdió? Le llevó más tiempo, pero ganó porque fue persistente y no se detuvo. Ser persistente y no bajar los brazos son las claves para mantener el interés y la participación de los miembros y, en última instancia, para completar su misión.

Paso 7: Evalúe su programa

¿Hicimos lo que nos propusimos? Realizar evaluaciones periódicas de sus iniciativas respecto del programa para la promoción de la salud no sólo le ayudará a responder a esa pregunta, sino que también le mostrará su éxito. Una evaluación debe proporcionar una valoración de los beneficios de su programa y de los logros respecto del personal, las actividades y los recursos que se han usado para implementarlo. Una evaluación del programa puede:



- Demostrar la efectividad del programa.
- Justificar el costo del programa y ayudar a garantizar las futuras subvenciones.
- Identificar qué áreas del programa se pueden mejorar y ayudar con las nuevas planificaciones y desarrollo del programa.
- Evaluar la satisfacción de los participantes del programa.
- Proporcionar datos sobre la base de la evidencia para asegurar los fondos tanto de las fuentes externas como de las internas.

Es mejor decidir sobre el proceso de evaluación al comienzo de la etapa de planeamiento, ya que las medidas de evaluación determinarán el tipo de información que necesitará recopilar desde el principio. La siguiente tabla proporciona una visión de conjunto de los principales métodos usados para recopilar datos durante las evaluaciones. Elija el método que le resulte más simple y efectivo para el tipo de programa que está implementando.

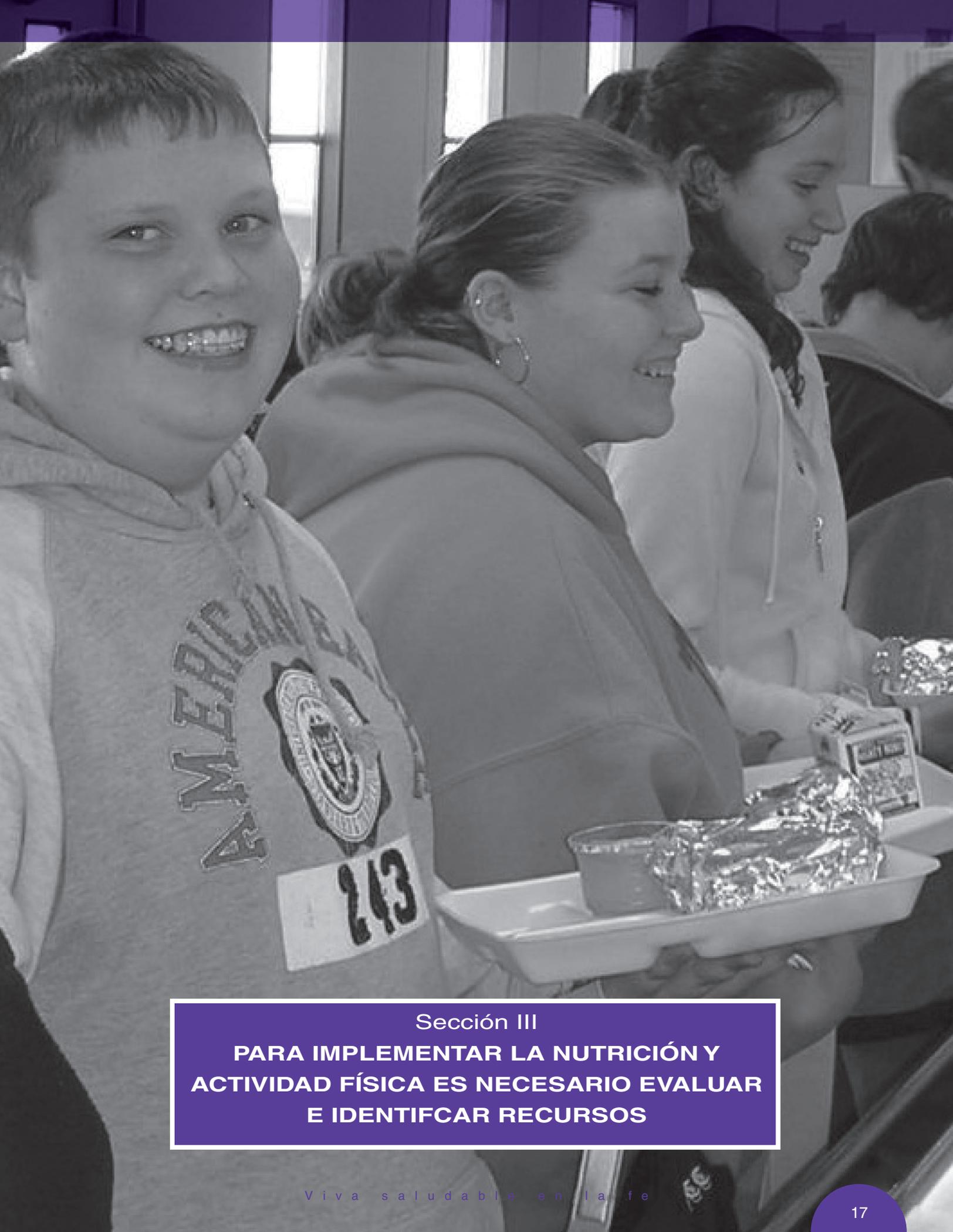
Método	Objetivo general	Ventajas	Desafíos
Cuestionarios, encuestas, listas de control	obtener rápida y/o fácilmente grandes cantidades de información de manera no coercitiva	<ul style="list-style-type: none"> - se pueden completar en forma anónima - económicos para administrar - fáciles de comparar y analizar - se les pueden hacer a muchas personas - permiten obtener grandes cantidades de datos - hay disponibles muchos ejemplos de cuestionarios 	<ul style="list-style-type: none"> - podría no obtener opiniones detalladas - la redacción puede parcializar las respuestas - son impersonales - en las encuestas, se puede necesitar el trabajo de expertos para recopilar datos - no logra obtener toda la historia
Entrevistas	comprender a fondo las impresiones o experiencias de los participantes, o aprender más sobre sus respuestas a los cuestionarios	<ul style="list-style-type: none"> - proporcionan una gama de información completa y profunda - promueven la relación con el participante - pueden ser flexibles sobre la base de las necesidades del participante 	<ul style="list-style-type: none"> - pueden consumir bastante tiempo - pueden ser difíciles de analizar y comparar - pueden ser costosas - el entrevistador puede parcializar las respuestas
Revisión de documentación	obtener una impresión sobre el funcionamiento del programa sin interrumpirlo; se basa en la revisión de aplicaciones, finanzas, memorandos, minutas, etc.	<ul style="list-style-type: none"> - proporciona información histórica e integral - no interrumpe el programa ni la rutina del participante en el programa - ya existe la información - pocos prejuicios sobre la información 	<ul style="list-style-type: none"> - a menudo consume bastante tiempo - la información puede ser incompleta - necesita ser muy claro respecto de lo que busca - no es un medio flexible para obtener datos; datos limitados a lo que ya existe
Observación	reunir información fiable sobre cómo funciona el programa realmente, en particular sobre el proceso	<ul style="list-style-type: none"> - se obtiene la visión de las operaciones del programa a medida que van ocurriendo - se puede adaptar a los eventos a medida que ocurren 	<ul style="list-style-type: none"> - puede ser difícil interpretar las conductas observadas - la categorización de las observaciones puede ser compleja - puede influenciar las conductas de los participantes en el programa - puede ser costosa
Grupos de enfoque	investigar un tema en profundidad a través de los grupos de discusión; por ejemplo: las reacciones a una experiencia o sugerencia, la comprensión de quejas comunes, etc.; es útil en evaluación y estudios de mercado	<ul style="list-style-type: none"> - se obtienen impresiones comunes rápidamente y de modo fiable - puede ser una manera eficiente de obtener una gama de información completa y profunda en poco tiempo - puede transmitir información clave sobre los programas 	<ul style="list-style-type: none"> - puede ser difícil de analizar y ofrecer información con imparcialidad - la transcripción y evaluación de las conversaciones grabadas puede ser difícil - necesitan un buen moderador o facilitador para la seguridad y el cierre - dificultad para organizar a seis u ocho personas juntas
Estudios de caso	describir o comprender en profundidad las experiencias de los participantes en un programa, y llevar a cabo un examen integral a través de la comparación cruzada de casos	<ul style="list-style-type: none"> - describe completamente la experiencia del participante en la entrada, proceso y resultados del programa - poderoso medio para describir el programa a las personas de afuera 	<ul style="list-style-type: none"> - en general lleva bastante tiempo recopilar, organizar y describir - representa profundidad de información, antes que amplitud

Fuente: Basic Guide to Program Evaluation (Guía básica para la evaluación de programas) por Carter McNamara, Ph.D.



Usted puede estar bien asesorado para buscar la ayuda o las sugerencias de un profesional competente en el diseño o conducción de la evaluación de su programa. Una sugerencia es realizar una encuesta entre la membresía para buscar a alguien que posea experiencia profesional en esta área y pedirle que se incorpore al Comité de Bienestar. Otro recurso es la facultad o universidad local. Un profesor del departamento de sociología, economía o trabajo social puede estar dispuesto a ayudarlo, o podría asignarle su evaluación a los estudiantes, como un proyecto de clase. Su departamento local de salud también podría brindarle ayuda para la evaluación.





Sección III
**PARA IMPLEMENTAR LA NUTRICIÓN Y
ACTIVIDAD FÍSICA ES NECESARIO EVALUAR
E IDENTIFICAR RECURSOS**



Implementar la nutrición y actividad física es necesario evaluar e identificar recursos

Realizar una evaluación de las necesidades de su comunidad de fe e identificar los recursos disponibles es esencial para establecer la dirección de su programa para la promoción de la salud.

Estas actividades lo ayudarán a:

- Comprender el estado de necesidad de nutrición y actividad física de su membresía.
- Comprender el entorno actual y la "mentalidad" de su institución de fe y sus miembros con respecto a los temas de nutrición y actividad física.
- Identificar los recursos disponibles dentro de su institución de fe para respaldar su programa para la promoción de la salud.
- Identificar los recursos disponibles en su comunidad en general para respaldar su programa para la promoción de la salud.

Debe emprender tres tipos de actividades antes de que pueda determinar efectivamente las metas de su programa para la promoción de la salud: la primera, trata los recursos y necesidades de los miembros de su organización de fe; la segunda, evalúa los recursos de la propia organización; y la tercera, apunta a la misma evaluación en toda la comunidad circundante. En conjunto, los resultados de estas evaluaciones le proporcionarán una "visión panorámica" dinámica y las pautas asociadas para focalizarse en las necesidades de sus miembros, priorizando las necesidades en orden de importancia e identificando los recursos para ayudar a satisfacer estas necesidades identificadas.

Cómo evaluar las necesidades de su membresía

Una evaluación básica de algunos atributos clave de su membresía ayudará al Comité de Bienestar a reconocer el nivel de comprensión de los miembros sobre los temas relacionados con el estilo de vida que impactan sobre la salud, sus patrones actuales de conducta respecto de la nutrición y la actividad física y sus necesidades de apoyo. Puede usar el cuestionario Evaluación de salud de la membresía, que se incluye en el Apéndice, para realizar su evaluación, o modifíquelo para que se adecúe a sus necesidades específicas.

Establezca como meta el porcentaje de participación de los miembros que quiere lograr. A pesar de que el 100% de participación en general está fuera del alcance, usted puede y debe determinar una meta realista y continuar la convocatoria a la participación hasta alcanzar o superar esa meta. No dude en solicitar a los líderes de su comunidad de fe el apoyo para llevar a cabo la evaluación y que presionen a los miembros para que participen. Asegure a los miembros que el cuestionario permanecerá anónimo y sólo será informado en el total. Los miembros están más dispuestos a participar si se les proporciona apoyo y confianza.



Los cuestionarios se pueden distribuir durante el servicio, en reuniones del ministerio u otras ceremonias; dentro del periódico informativo o del boletín, o se pueden enviar por correo. También podría considerar enviarlo por correo electrónico, o que se puede descargar de Internet. Proporcione instrucciones claras para la devolución de los formularios completos, teniendo la precaución de que sea fácil de hacer, y, definitivamente, incluya un tiempo límite de entrega. Los métodos de devolución o recolección podrían incluir:

- Colocar un buzón en la entrada de su lugar de culto o en el salón social.
- Devolverlas a la oficina.
- Colocarlas en la canasta de ofrendas durante el servicio.
- Enviarlas por correo tradicional o electrónico al Comité de Bienestar.

O, ¡Todas ellas! Cuanto más fácil sea completarlas y devolverlas, mayor será el porcentaje de devolución.

Una vez que los cuestionarios hayan sido devueltos, los miembros del Comité de Bienestar deberán compilar las respuestas y preparar un informe para la membresía y los líderes. Los resultados deberían proporcionar instrucciones para que el Comité de Bienestar establezca las metas de su programa para la promoción de la salud.

Cómo evaluar el entorno actual de su comunidad de fe

Al igual que con las actitudes y necesidades de los miembros, el Comité de Bienestar necesitará llevar a cabo una evaluación de la comunidad de fe en sí y, para ello, encuestará a los líderes y al personal de la comunidad de fe. Esta evaluación estudiará las políticas y prácticas actuales de los temas relacionados con la salud dentro de su comunidad de fe. Una vez terminada, esta evaluación identificará las formas en que su comunidad de fe apoya activamente, o no, los estilos de vida saludables, dará a conocer las actividades actuales que, sin advertirlo, contribuyen a las prácticas insalubres, y mostrará las oportunidades para implementar políticas y prácticas nuevas que promuevan la salud de sus miembros. Puede usar el cuestionario Evaluación de salud de su organización de fe, que se incluye en el Apéndice, para realizar su evaluación, o modifíquelo para que se adecúe a sus necesidades específicas.

Cómo identificar los recursos de su comunidad de fe y de la comunidad en general

Junto con la comprensión de las necesidades de la organización de fe y de sus miembros, el Comité de Bienestar debe poseer un buen conocimiento práctico de los recursos y fuentes disponibles; esto es, saber qué tipos de programas, actividades y fuentes están disponibles para usar en la implementación de su programa para la promoción de la salud, y qué aptitudes y talentos entre su membresía o componentes de la comunidad local se pueden explotar.

El cuestionario Inventario de las aptitudes familiares pondrá de manifiesto la variedad de capacidades que podrían estar representadas y qué contribuciones están dispuestas a hacer las personas para apoyar su programa. Puede usar el formulario que se incluye en el Apéndice, o modifíquelo para que se adecúe a sus necesidades específicas.



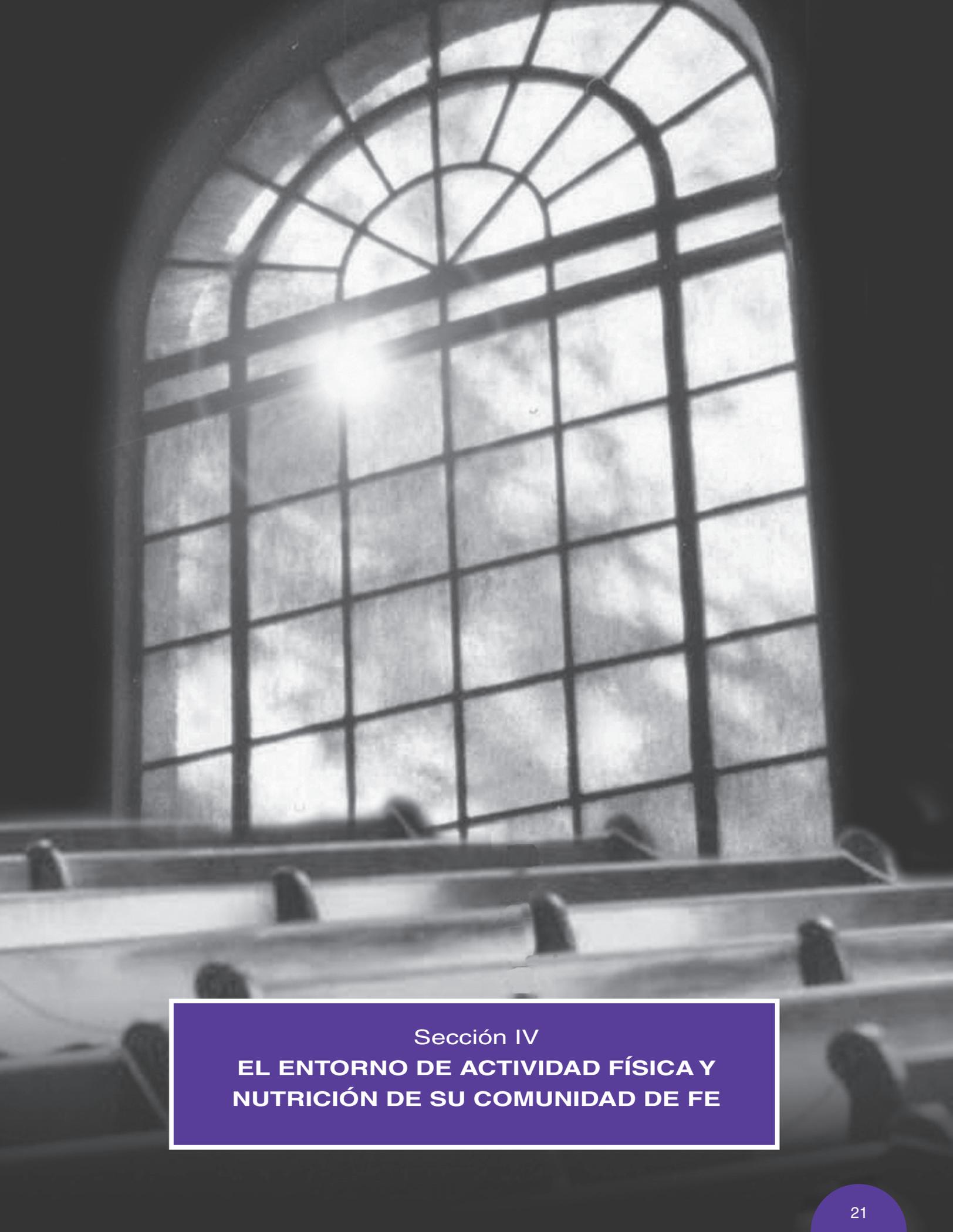
De igual modo, el cuestionario Inventario de recursos de la comunidad local, que también se incluye en el Apéndice, ayudará al Comité a valorar las fuentes que podrían encontrarse disponibles entre las instituciones comunitarias, organizaciones sin fines de lucro, asociaciones y empresas. Las fuentes para identificar tales grupos incluyen la Internet, las páginas amarillas y otros directorios comunitarios, periódicos, cámaras de comercio locales y líderes especialistas. También debería tener en cuenta a las organizaciones informales que podrían ser recursos para su programa para la promoción de la salud. En tales grupos suelen participar personas que comparten un interés común pero no poseen estructura formal, estas agrupaciones pueden ser ligas deportivas, distintos grupos de apoyo y asociaciones vecinales.

Cómo interpretar sus evaluaciones y la identificación de recursos

Ahora que ha recopilado los datos, el Comité de Bienestar debe comenzar el proceso de comprender qué quieren decir y cómo debería guiarlo para elaborar las metas y objetivos.. Una manera útil de hacerlo es organizar la información reunida en una tabla como la que se encuentra a continuación, que está basada en una plantilla desarrollada por el University of Missouri System and Lincoln University Outreach and Extension:

Problema, Cuestión o Preocupación a tratar	Recursos necesarios	Miembros de la comunidad de fe que pueden ayudar <i>(Adjuntar una nota sobre el talento, aptitud o facultades que hacen de esta persona una buena opción).</i>	Instituciones de la comunidad local que pueden ayudar
Falta de comprensión sobre la alimentación saludable	Material educativo sobre alimentación saludable	Sally Jones es la dietista de la escuela secundaria	Departamento de Salud Pública Agente de extensión del condado Departamento de educación para la salud del hospital general





Sección IV
**EL ENTORNO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y
NUTRICIÓN DE SU COMUNIDAD DE FE**



El entorno de actividad física y nutrición de su comunidad de fe

Dado que compartir comidas y las comidas comunitarias son una parte clave de la vida comunitaria en la fe, es absolutamente esencial que su programa para la promoción de la salud incluya elementos que alienten y faciliten la alimentación saludable y la actividad física dentro del entorno de la comunidad de fe. Tenga en cuenta que incluso los *pequeños cambios* pueden hacer una *gran diferencia* para mejorar el estado general de salud de su membresía.

Nutrir el cuerpo

La camaradería y las comidas son, sin duda, elementos importantes en la mayoría de las comunidades de fe. Numerosas actividades giran en torno de participar y compartir la comida, y muchos de sus miembros pueden comer una o más veces por semana en su institución. Por lo tanto, las comunidades de fe deben respaldar la alimentación saludable teniendo en cuenta la nutrición balanceada cada vez que sirven comidas, ya sean refrigerios, comidas completas o productos de máquinas expendedoras.

Es particularmente importante planificar comidas saludables, tanto para los miembros más jóvenes como para los más grandes de su comunidad de fe. Si tiene un programa de guardería o brinda cuidado de niños durante los servicios, considere con detenimiento las comidas y refrigerios que se ofrecen, de manera que sean atractivos y saludables. Asimismo, los servicios para la tercera edad, como Meals on Wheels (Comidas sobre ruedas), deben tener en cuenta el equilibrio necesario para proporcionar la nutrición adecuada y estimular un peso saludable.

Su Comité de Bienestar puede ayudar a su membresía a mantener una dieta general saludable estableciendo pautas que exijan que las comidas patrocinadas por su comunidad de fe se encuentren dentro de los siguientes parámetros:

- Priorizar frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados.
- Incluir carnes magras, aves de corral, pescado, frijoles, huevos y frutos secos.
- Alimentos bajos en grasas saturadas, colesterol, sal y azúcares agregados
- Incluir bebidas de bajas calorías o sin calorías, como agua y té sin azúcar.

Mientras usted considera establecer estándares para los refrigerios y comidas ofrecidos dentro del entorno de su comunidad de fe, el Comité de Bienestar querrá tener en cuenta la USDA Guidelines for Americans (Pautas para los norteamericanos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), tal como se ilustra en la siguiente página:



Muestra 2005 del USDA Food Guide para el nivel de 2000 calorías

Grupos y subgrupos de alimentos	USDA Food Guide Amount	Cantidades equivalentes
Grupo de frutas 	2 tazas (4 porciones)	el equivalente a 1/2 taza es: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada ■ 1 fruta mediana ■ 1/4 de taza de fruta seca
Grupo de verduras <ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras de color verde oscuro ■ Verduras de color naranja ■ Legumbres (frijoles secos) ■ Verduras ricas en fécula ■ Otras verduras 	2.5 tazas (5 porciones) 3 tazas/semana 2 tazas/semana 3 tazas/semana 3 tazas/semana 6.5 tazas/semana	el equivalente a 1/2 taza es: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de verduras cortadas crudas o cocidas ■ 1 taza de verduras de hoja crudas
Grupo de granos <ul style="list-style-type: none"> ■ Granos integrales ■ Otros granos 	equivalente a 6 onzas (170 gramos) equivalente a 3 onzas (85 gramos) equivalente a 3 onzas (85 gramos)	el equivalente a 1 onza (28 gramos) es: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 rebanada de pan ■ 1 taza de cereal seco ■ 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocidos
Grupo de carnes y frijoles 	equivalente a 5.5 onzas (155 gramos)	el equivalente a 1 onza (28 gramos) es: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 onza (28 gramos) de carnes magras, aves de corral, pescado cocidos ■ 1 huevo ■ 1/4 de taza de frijoles secos cocidos o tofu ■ 1 cucharadita de mantequilla de maní, 1/2 oz (14 gramos) de frutos secos o semillas
Grupo lácteo 	3 tazas	el equivalente a 1 taza es: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 taza de leche o yogur desnatados o semidesnatados ■ 1 1/2 oz (42 gramos) de queso natural desnatado o semidesnatado ■ 2 oz (57 gramos) de queso procesado desnatado o semidesnatado
Aceites 	27 gramos (6 cucharaditas)	el equivalente a 1 cucharadita es: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa ■ 2 cucharaditas de aliño light para ensalada ■ 1 cucharadita de aceite vegetal
Calorías discrecionales permitidas <ul style="list-style-type: none"> ■ Ejemplo de distribución: Grasas sólidas Azúcares agregados 	267 calorías 18 gramos 8 cucharaditas	el equivalente a 1 cucharadita de azúcares agregados <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 oz (14 gramos) gominolas (frijoles de gelatina) ■ 8 oz (230 cc) de limonada

Notas: Todas las porciones son por día a menos que se indique lo contrario. Las cantidades del USDA para el subgrupo de verduras son por semana.

La USDA Food Guide de 2,000 calorías es apropiada para muchos hombres sedentarios de entre 51 y 70 años de edad, para mujeres de entre 19 y 30 años de edad, y para algunos otros grupos de sexo/edad que son más activos físicamente.



Además, el Comité de Bienestar debe evaluar la sanidad de los alimentos y bebidas que se ofrecen en un sus máquinas expendedoras. Las máquinas expendedoras son una forma rápida y conveniente de comprar comida, pero a menudo no proporcionan alimentos saludables. Como parte de su programa para la promoción de la salud, contemple solicitarle a su compañía de máquinas expendedoras que reemplace los alimentos altos en calorías y en grasa, como dulces, galletitas y refrescos por frutas, verduras, pretzels, barras de cereales y agua.

Al ser un ejemplo de alimentación saludable dentro del entorno de la comunidad de fe, estará alentando mejores hábitos alimenticios en el hogar, en el trabajo y en el lugar de ocio, y contribuirá a una mejor salud de su membresía.

Mantener la cocina segura

De acuerdo con los expertos en salud pública y seguridad de los alimentos, cada año se pueden rastrear millones de enfermedades hasta las bacterias de los alimentos. A pesar de que se desconocen las probabilidades de complicaciones graves, se calcula que entre el 2 y 3% de todas las intoxicaciones por alimentos conducen a enfermedades secundarias a largo plazo. Por ejemplo, determinadas cepas de E.coli pueden causar insuficiencias renales en niños y bebés; la Salmonella puede causar artritis reactiva e infecciones graves, y la Listeria puede causar meningitis y morinato (bebés que nacen muertos).

La idea de que la comida que sirve en alguna de sus reuniones o encuentros podría enfermar a alguien puede resultar perturbadora, pero hay muchas medidas que puede tomar para proteger a quienes participan de sus comidas. Sólo es cuestión de seguir reglas básicas en cuanto a la seguridad de los alimentos. La USFDA (U. S. Food and Drug Administration - Administración de alimentos y medicamentos de los EE. UU.) ofrece estos consejos para mantener la cocina segura:

Pautas de la USFDA para la cocina saludable

- Mantenga la temperatura del refrigerador a 40 °F (5°C) o menos, y la del freezer a 0° F (-18 °C).
- Desinfecte periódicamente el drenaje del fregadero, la tubería de conexión y desecho vertiendo por el fregadero una solución de 1 cucharadita de blanqueador a base de cloro en 1 litro de agua.
- Limpie la superficie de las encimeras con agua caliente y jabón, continuando con una solución blanqueadora o un agente desinfectante comercial.
- Lávese las manos con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos, en especial carne vacuna, de ave y pescado crudos.
- Lave las tablas para cortar, la vajilla y los utensilios con agua caliente jabonosa después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Su usa toallas de paño, lávelas a menudo en el ciclo caliente de la lavadora.
- Lave exhaustivamente los productos frescos en agua corriente, incluso los que tienen cáscara y corteza.
- Nunca use detergente o blanqueador para lavar frutas y verduras frescas.
- Mantenga la comida sobre una mesa para comida caliente a 140 °F (60 °C) o más.
- Los alimentos calientes se deben refrigerar dentro de las dos horas de haberlos cocinado. No guarde los alimentos si han estado fuera del refrigerador durante más de dos horas.



- Coloque fechas en lo que sobre, para que pueda usarse dentro de un tiempo prudencial. En general, permanecen inofensivos de 3 a 5 días – “Si tiene dudas, ¡tírelo!”
- Nunca permita que la carne vacuna, de ave o el pescado crudos entren en contacto con otros alimentos.
- Nunca coloque alimentos cocinados en un plato que previamente tuvo carne vacuna, de ave o mariscos crudos.
- Para evitar que los jugos de carne vacuna, de ave o de los mariscos gotee sobre otros alimentos en el refrigerados, colóquelos en contenedores cerrados o en bolsas plásticas en el estante de abajo.
- Nunca descongele comida a temperatura ambiente. Hágalo en el refrigerador. Cuando prepare alimentos, cúbrase el pelo largo con una red o pañoleta. Asegúrese de que cualquier herida o corte abierto que tenga en las manos esté completamente cubierto.

Ser fiel al buen estado físico

Boletín – ¡La actividad física no tiene que ser agotadora para ser provechosa! Todos pueden beneficiarse de participar en una actividad física regular de intensidad moderada, como 30 minutos de marcha cinco o más veces por semana. Sin embargo, las estadísticas nacionales muestran que a pesar de los beneficios comprobados de la actividad física, más del 50% de los norteamericanos adultos no alcanza a realizar la suficiente actividad física para lograr beneficios en la salud ¡y el 20% de los adultos es completamente inactivo durante su tiempo libre!

La actividad disminuye con la edad y es menos común entre las mujeres que entre los hombres, y entre aquellos de menores ingresos y nivel educativo. Todo esto proporciona una oportunidad de primera para que las comunidades de fe ocupen el hueco y mejoren las posibilidades de los miembros o de las comunidades locales.

Sin duda, la actividad física recompensa. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés), la actividad física regular reduce en gran medida el riesgo de morir a causa de una afección coronaria, la principal causa de muerte en el país. Ser físicamente activo de manera regular disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular, cáncer de colon, diabetes e hipertensión. También ayuda a controlar el peso y contribuye a la salud de los huesos, músculos y articulaciones. Otros beneficios son: reducción de la cantidad caídas en los ancianos, ayuda a aliviar el dolor causado por la artritis y reduce los síntomas de ansiedad y depresión. La actividad física regular también se asocia a menos hospitalizaciones, visitas al médico y consumo de medicamentos.

Un método simple para incrementar la actividad física es la promoción del uso de escaleras ofreciendo huecos de escalera limpios, seguros y atractivos. El proyecto StairWELL to Better Health Project de los CDC(www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/stairwell.index.htm) ofrece una gran cantidad de sugerencias excelentes para aumentar el uso de las escaleras:

- Colocar letreros para alentar a los miembros a usar la escalera.
- Agregarles alfombra o piso de goma a las escaleras.
- Colocar obras de arte en las paredes del hueco de la escalera.
- Agregar huellas que conduzcan del elevador hacia las escaleras o colocar flechas que indiquen el camino a las escaleras.
- Colocar números en las puertas del lado del hueco de la escalera para que los usuarios sepan en qué piso se encuentran.
- Comience desde la planta baja y asígnele un número a cada escalón para que los usuarios puedan tener un registro de su progreso.
- Permitir a los usuarios que firmen en cada piso, creando una pared con inscripciones.



Otra manera fácil de aumentar la actividad física es proporcionar un entorno seguro para caminar dentro de los terrenos de la institución. La marcha es una conducta saludable que no requiere equipamiento, tiene un bajo riesgo de lesiones y está comprobado que mejora el bienestar. Si las instalaciones para la marcha están en el lugar, es más probable que sus miembros las usen. Ponga en práctica los siguientes consejos para promover la marcha:

- Mantenga las aceras bien iluminadas y sin obstáculos.
- Designe áreas en su estacionamiento para el acceso de los peatones.
- Considere ofrecer comodidades como bancas, bebederos y señalización.

Su Comité de Bienestar también podría querer considerar crear en el lugar un cuarto para acondicionamiento físico o un centro de ejercicios. Una estrategia económica es instalar un reproductor de video o DVD en un cuarto, con el piso y espacio adecuados para que se ejercite un grupo reducido. Mantenga una colección de videos o DVDs con una variedad de programas de ejercicio, de manera tal que grupos de cualquier edad puedan reunirse por iniciativa propia, reproducir una grabación y divertirse. También se podrían proporcionar pesas y programas instructivos en video o DVD. O, si el espacio y los recursos lo permiten, su comunidad de fe podría ofrecer una sala tipo gimnasio completamente equipada. Si usted opta por este tipo de emprendimiento, tenga en cuenta que se debe investigar acerca de la responsabilidad civil y otros asuntos legales.

Como sea que su comunidad de fe decida incorporar la actividad física en sus políticas, se debe aprovechar cada oportunidad apropiada para recordarle a su membresía las Recomendaciones de actividad física de las pautas nutricionales para los estadounidenses 2005 (Physical Activity Recommendations of the 2005 Dietary Guidelines for Americans):

Pautas nutricionales para los estadounidenses 2005

- Participe en actividades físicas con regularidad y reduzca las actividades sedentarias para promover la salud, el bienestar psicológico y el peso saludable.
- Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, realice al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana, más allá de la actividad usual, en el trabajo o en el hogar.
- La mayoría de las personas puede obtener mayores beneficios de salud realizando actividad física más intensa o de mayor duración.
- Para ayudar a manejar el peso corporal y prevenir el aumento de peso gradual e insalubre durante la adultez, haga alrededor de 60 minutos de actividad de moderada a intensa la mayoría de los días de la semana, mientras mantiene la cantidad de calorías consumidas dentro de los límites recomendados.
- Para sostener la pérdida de peso durante la adultez, haga entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física moderada al mismo tiempo que no excede los requisitos de consumo calórico. Algunas personas podrían necesitar consultar a un proveedor de atención de salud antes de participar en este nivel de actividad.
- Logre buen estado físico incluyendo el acondicionamiento cardiovascular, ejercicios de estiramiento para conseguir flexibilidad y ejercicios de resistencia, o calistenia, para el fortalecimiento y la resistencia muscular.



Cuidar las necesidades de las madres en período de lactancia

La leche materna es el alimento ideal para los bebés y el único que necesitan para crecer y desarrollarse durante los primeros seis meses de vida. Después de los seis meses, el alimento sólido se debe introducir en forma gradual, continuando con la lactancia como complemento durante al menos un año.

Las investigaciones han demostrado que la leche materna les proporciona la mejor nutrición a los bebés, protege contra las infecciones, enfermedades y alergias, y mejora el desarrollo físico. El principal beneficio de la leche materna es nutritivo. Contiene la cantidad correcta de ácidos grasos, lactosa, agua y aminoácidos necesarios para la digestión humana, el desarrollo cerebral y el crecimiento.

La decisión de amamantar es personal, pero las investigaciones revelan varios beneficios tanto para la madre como para el niño.

Beneficios para el niño

- Menor índice de sobrepeso y obesidad.
- Menor riesgo de desarrollar infecciones en el oído y enfermedades respiratorias.
- Efecto protector contra muchos problemas digestivos, alergias y diabetes.
- Visión potencialmente más clara y mejor funcionamiento cerebral.

Beneficios para la madre

- Menos visitas al médico gracias a un bebé más saludable.
- Reducción de costos con el amamantamiento, permite ahorrar tanto como \$2,500 por año en leche maternizada y \$200 en facturas médicas.
- Menor riesgo de desarrollar cáncer premenopáusico de seno, de ovario y del endometrio.
- Mayor quema de calorías, de 300 a 500 calorías diarias, lo que puede ayudar en la pérdida de peso después del embarazo.

La American Academy of Pediatrics (Academia de pediatría de los Estados Unidos) ofrece las siguientes recomendaciones para la lactancia materna:

Pautas de la American Academy of Pediatrics

- La leche humana es el alimento preferido para todos los bebés, incluidos los recién nacidos prematuros y enfermos, con raras excepciones. La madre es quien tiene la decisión final sobre la lactancia materna. Cuando la lactancia directa no es posible, se debe alimentar al bebé prematuro con leche materna extraída, fortificada cuando lo necesita.
- La lactancia debe comenzar tan pronto como se pueda después del nacimiento, en general dentro de la primera hora.
- Se debe alimentar a los recién nacidos cada vez que den muestras de hambre, como, por ejemplo, mayor actividad o estado de alerta, cuando se lleva con exceso cosas a la boca o cuando hace movimientos de búsqueda. Deben comer entre 8 y 12 veces cada 24 horas hasta saciarse, la mayoría de las veces entre 10 y 15 minutos en cada seno.

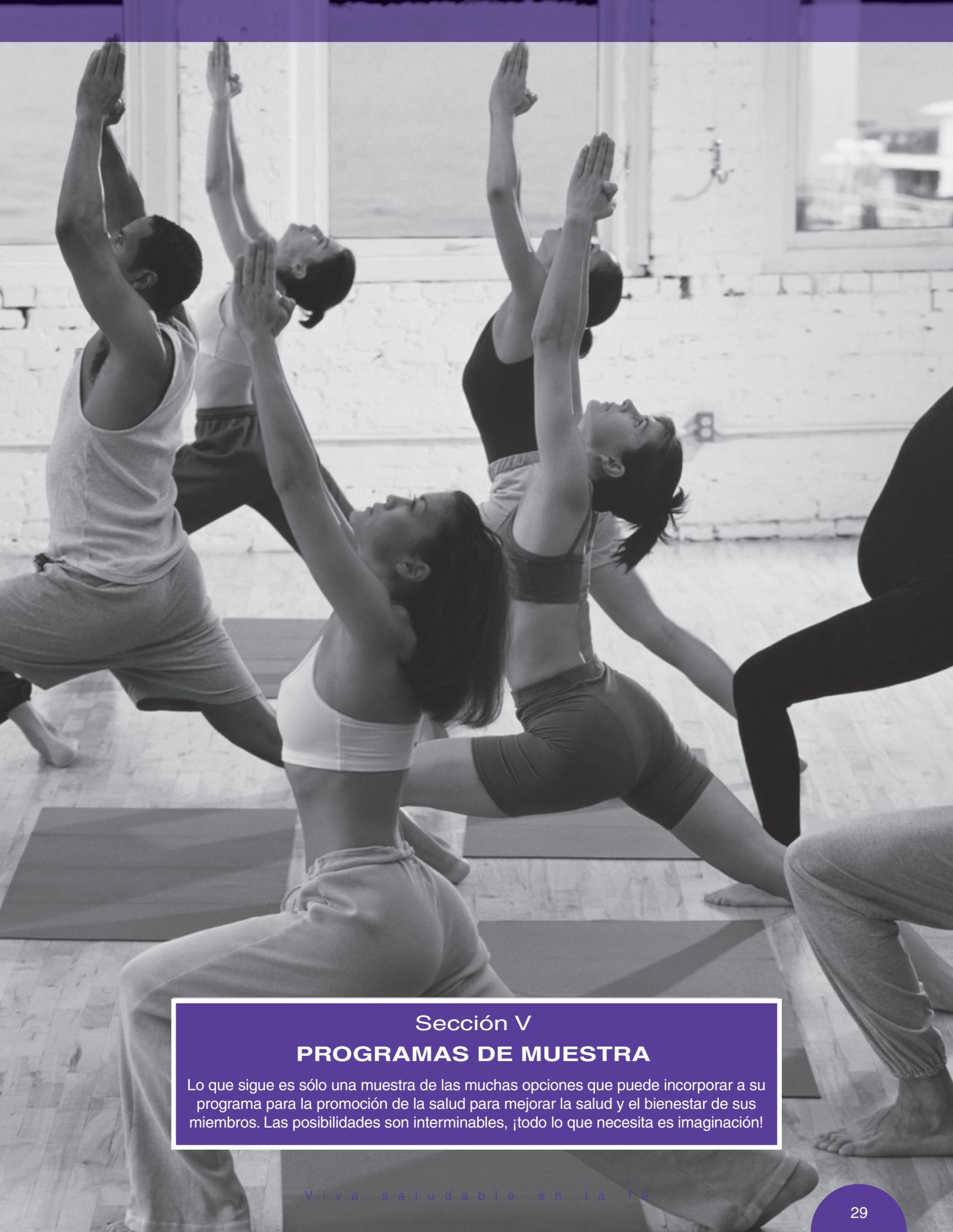


- No se les deben dar complementos (agua, agua con glucosa, leche maternizada, etc.) a los recién nacidos lactantes, a menos que el médico indique lo contrario.
- Si se les da el alta menos de 48 horas después del parto, todas las madres en período de lactancia y sus recién nacidos deberán ver al pediatra u otro profesional médico especialista cuando el bebé tenga de 2 a 4 días de vida. Además de determinar el peso del bebé y realizar una evaluación general de salud, se debe observar el amamantamiento y evaluar la conducta exitosa durante la lactancia.
- La lactancia materna exclusiva proporciona la nutrición ideal y es suficiente para apoyar el óptimo crecimiento y desarrollo durante aproximadamente los primeros 6 meses de vida. Los bebés destetados antes de los 12 meses no deben alimentarse con leche de vaca, pero sí deben recibir leche maternizada fortificada con hierro. La dieta de leche materna se debe complementar con la introducción gradual de alimentos sólidos ricos en hierro durante la segunda mitad del primer año. Se recomienda que el amamantamiento continúe durante al menos 12 meses y, después de ese tiempo, mientras sea un deseo mutuo.
- Durante los primeros 6 meses, el agua, jugo y otros alimentos, en general, son innecesarios para la alimentación de los bebés. Podría ser necesario administrarle hierro y vitamina D antes de los 6 meses de edad a grupos selectos de bebés. Durante los primeros 6 meses después del nacimiento no se les debe administrar fluoruro a los bebés, tanto si son amamantados como alimentados con leche maternizada. Durante el período que transcurre entre los 6 meses y los 3 años de edad, los bebés en lactancia materna (y los alimentados con leche maternizada) necesitan complemento de fluoruro sólo si el agua que consumen tiene deficiencia de esta sal.
- En caso de que la madre o el bebé sean hospitalizados, se deben hacer todos los esfuerzos para continuar el amamantamiento, preferentemente en forma directa o, en caso de ser necesario, extrayendo la leche de los senos y administrándosela con biberón.

Su comunidad de fe puede apoyar a las nuevas madres proporcionándoles una Nursing Mother Room (NMR, por sus siglas en inglés) (Habitación para madres en lactancia) a las mujeres en lactancia directa o artificial, donde se pueden realizar clases de lactancia (ver la sección de Programas de muestra de esta guía). De esta forma también se pueden satisfacer las necesidades del personal que se encuentre en período de lactancia, otorgándoles el tiempo y la privacidad apropiados para extraerse la leche de los senos.

Al establecer una NMR, recuerde que debe ofrecer privacidad y asientos cómodos. Debe tener la ventilación, iluminación y tomacorrientes adecuados. De ser posible, también debe incluir un fregadero y un refrigerador pequeño para el almacenamiento temporario de leche extraída. Lo ideal es que su NMR debería esté ubicada de forma tal que las madres puedan ver y/o escuchar el servicio religioso.

Al apoyar a las madres en período de lactancia, su comunidad de fe demostrará su compromiso con la buena nutrición de todos los miembros de la familia.



Sección V

PROGRAMAS DE MUESTRA

Lo que sigue es sólo una muestra de las muchas opciones que puede incorporar a su programa para la promoción de la salud para mejorar la salud y el bienestar de sus miembros. Las posibilidades son interminables, ¡todo lo que necesita es imaginación!



Programas de muestra

Clases de peso saludable

Por qué –

Las clases de peso saludable impartidas en las instalaciones pueden proporcionar un entorno cómodo y de apoyo para los miembros que quieran lograr o mantener un estilo de vida sano. Pasar el tiempo con otras personas que enfrentan desafíos similares proporciona apoyo y aliento, y fortalece la resolución de los participantes en el grupo al ofrecer un foro para intercambiar consejos y compartir experiencias prácticas.

Cómo –

1. Establezca un comité que organice y asuma el liderazgo en el desarrollo y mantenimiento del programa.
2. Encueste a los miembros para determinar el interés y las necesidades, así como el mejor momento del día, y qué día, es el apropiado para asistir a la clase.
3. Investigue los programas existentes que podrían adaptarse a su comunidad de fe. Tenga en cuenta la reputación, costos y contenido del programa, y cómo el programa se corresponde con las necesidades de su membresía.
4. Entreviste a otras comunidades de fe y organizaciones basadas en la fe que hayan implementado programas similares para aprender de sus experiencias.
5. Determine el mejor método para comunicar el programa a su membresía y solicitar participantes.
6. Programe y lleve a cabo las clases.

Recursos –

- TOPS – Take Pounds Off Sensibly (Quítese libras con sensibilidad): www.tops.org
- Weight Watchers: www.weightwatchers.com
- LifeWay Church Resources – Fit 4 Christian Wellness Plan (Plan cristiano de bienestar Fit 4): www.lifeway.com/fit4
- First Place – The Bible's Way to Weight Loss Plan (El camino bíblico para planificar la pérdida de peso): www.firstplace.org





Demostraciones o clases de cocina saludable

Por qué –

Teniendo en cuenta la cultura culinaria de la TV de hoy, las demostraciones y clases de cocina constituyen un excelente seminario o actividad para después del servicio. Las demostraciones se pueden adaptar a una variedad de contextos y limitaciones de tiempo. Ver y probar alimentos preparados rápida y fácilmente puede ofrecer el incentivo que las personas necesitan para ser creativas en la cocina.

Cómo –

1. **Contacte a su Oficina de Extensión del condado para obtener ayuda en la organización de una demostración o de clases de cocina.**
2. **Presente una demostración de cocina de una hora después del servicio, o como parte de la feria de salud.**
3. **Invente una temática para su demostración, como "Minutas", "Nutra su corazón" o "Fiestas saludables".**
4. **Invite al cocinero de un restaurante local a dirigir o participar en su demostración de cocina.**
5. **Ofrezca una clase de cocina que incluya una demostración, participación y degustación de comidas.**
6. **Inicie una videoteca de préstamo de videos de cocina saludable.**

Recursos –

- **Body & Soul – A Celebration of Healthy Eating and Living (Una celebración de la vida y la comida saludable): www.bodyandsoul.nih.gov**
- **American Heart Association – Search Your Heart (Busque su corazón): www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3008521**
- **American Dietetic Association:**
- **Oficina de Extensión del condado**
- **Escuelas de cocina**
- **Sección de comidas o calendarios de clases de cocina en los periódicos locales**





Desafíos de marcha con podómetro

Por qué –

Las investigaciones muestran que los programas basados en incentivos ayudan a las personas a mantener cambios positivos de conducta ¡y una competición de buen corazón es divertida! Alentar a los miembros a sumar actividad física a su día inscribiéndose en un desafío a corto plazo con podómetro, puede ayudarlos a realizar cambios permanentes en sus estilos de vida.

Cómo –

1. **Establezca un comité que organice y asuma el liderazgo en el desarrollo y supervisión del desafío.**
2. **Decida el tipo de desafío que mejor se adecúe a su asociación, como desafiarlos a caminar en grupo la cantidad de pasos que les tomaría llegar a un determinado lugar de culto, ciudad santa, santuario u otro lugar de importancia; o mantener el registro de la cantidad de pasos dados en un período de 8 semanas.**
3. **Establezca las reglas y duración del desafío y defina claramente los premios que se otorgarán. Los premios no tienen que ser costosos. Artículos pequeños, como botellas de agua, camisetas y libros de cocina son suficientes. Los premios se pueden ganar en base a la finalización o nivel de logro, o mediante un sorteo u otros medios.**
4. **Publicite el desafío en su comunidad.**
5. **Inscriba a los participantes en el desafío.**
6. **Si hay fondos disponibles, obtenga y distribuya podómetros entre quienes deseen participar en el desafío. En caso contrario, que los participantes obtengan sus propios podómetros.**
7. **¡Caminen, caminen, caminen!**
8. **Organice un evento para celebrar los logros de todos y entregar los premios.**

Recursos –

- National Health Ministries – Let's Get Moving (Ministerios nacionales de salud - A moverse): www.pcusa.org/nationalhealth/programs/walking/walking.pdf
- America on the Move: www.americaonthemove.org
- Active for Life: www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_1_5X_Active_For_Life.asp
- Crosswalk America: www.crosswalkamerica.org/prayerwalk.htm





Clubes de actividad o equipos deportivos

Por qué –

Los clubes de actividad y los equipos deportivos alientan a sus miembros con intereses similares a interactuar en un entorno saludable. Ayudan a promover la camaradería, mejorar el buen estado físico, reducir el estrés y desarrollar la autoestima. Estos clubes o equipos pueden estar organizados de manera formal o informal, en función de los recursos, y pueden estar conformados por voluntarios o personal. Entre los ejemplos se incluyen:

- Baloncesto
- Ciclismo
- Marcha en interiores y en pistas al aire libre
- Excursionismo
- Softball
- Carreras
- Voleibol

Cómo –

1. Encueste a los miembros para determinar su interés en participar en un club de actividades o en un equipo deportivo.
2. Forme un comité que genere el interés suficiente para cada una de las actividades o equipos.
3. Para los equipos deportivos, investigue en busca de ligas comunitarias para que participe su equipo o busque instalaciones donde pueda jugar.
4. Diseñe o demarque una ruta para las actividades como ciclismo o carrera.
5. Establezca un cronograma y una lista de jugadores/participantes.
6. Promueva la actividad o el equipo a su membresía.
7. ¡Disfrute!

Recursos –

- President's Council on Physical Fitness and Sports: www.fitness.gov
- Departamento de recreación y parques del condado, ciudad o local





Jardines comunitarios

Por qué –

La American Community Gardening Association enumera algunos de los beneficios de la jardinería comunitaria como estimulante de la interacción social, productora de alimentos nutritivos, reductora del presupuesto alimentario familiar, conservadora de recursos y creadora de oportunidades de recreación, ejercicio, de efectos terapéuticos y educativos. Como organización basada en la fe, patrocinar un jardín comunitario puede ofrecer oportunidades de actividad física agradable y de interacción entre los miembros de su asociación, así como de generar productos que se pueden donar para combatir el hambre en su comunidad. Con trabajo regular, los jardines comunitarios de verduras producen un promedio de 500 porciones por año en un lecho elevado de 40 pies por 5 pies (12 mts por 1.5 mts). Los mejores jardines han producido más del doble de esta cantidad. Los productos frescos de los jardines comunitarios complementan los suministros enlatados que almacenan los estantes de las despensas de alimentos y los refugios para los desposeídos. Además, los jardines comunitarios les enseñan a las personas cómo plantar las variedades más sabrosas de productos frescos sin pesticidas, lo cual aumenta la posibilidad de que las personas que trabajan en el jardín consuman entre cinco y nueve de las porciones diarias de frutas y verduras que deberían.

Cómo –

1. **Contacte a su Agente de Extensión del condado en busca de información sobre programas tales como jardinería urbana o maestría en jardinería.**
2. **Establezca un comité que organice y asuma el liderazgo en el desarrollo y mantenimiento del programa.**
3. **Seleccione una ubicación, ya sea en su campus o en otro sitio de la comunidad, que se pueda usar durante varios años. Asegúrese de que tiene acceso al agua.**
4. **Encueste a la membresía para identificar a las personas que tienen aptitud para la jardinería y están dispuestas a ayudar en el diseño del jardín.**
5. **Solicite voluntarios que quieran ayudar a plantar y mantener el jardín. Desarrolle un cronograma para los voluntarios.**
6. **Obtenga el equipo, suministros y plantas o semillas necesarios para jardinería.**
7. **Plante y mantenga.**
8. **Coseche los frutos de su trabajo y compártalo con otros.**

Recursos –

- Urban Harvest: <http://www.urbanharvest.org/homepage.html>
- American Community Garden Association: <http://www.communitygarden.org/>
- Provident Living: <http://providentliving.org/content/list/0,11664,2019-1,00.html>
- Oficina local de extensión del condado www.caes.uga.edu/extension/statewide.cfm





Ferias de salud

Por qué –

Las ferias de salud son una gran oportunidad para crear conciencia de salud en una comunidad de fe. Una feria de salud puede proporcionar información sobre una amplia variedad de temas de salud que pueden interesar a todos los miembros de su comunidad de fe. Se puede armar de tal forma que sea tanto entretenida como educativa, para ayudar a las personas a tomar conciencia de sus propios problemas de salud y, por lo tanto, promover una mejor calidad de vida.

Cómo –

1. **Establezca un comité para organizar y supervisar las actividades de la feria de salud.**
2. **Fije una fecha y hora. Es necesario comenzar a planificar el evento con una anticipación de, al menos, seis meses.**
3. **Consiga la instalaciones.**
4. **Asóciese con otros miembros de su comunidad, como organizaciones basadas en la fe, su hospital local, el departamento de salud pública, la oficina de extensión del condado y las agencias de salud.**
5. **Identifique y obtenga el compromiso de profesionales de la salud para que realicen los exámenes de detección.**
6. **Determine qué temas de salud serán tratados en la feria, como, por ejemplo:**
 - Exposiciones informativas – American Heart Association (Asociación estadounidense del corazón), American Diabetes Association (Asociación estadounidense de la diabetes), etc.
 - Demostraciones – Masoterapia, pruebas respiratorias.
 - Talleres – Información nutricional, control del peso.
 - Pruebas y exámenes de detección – Audición, presión arterial, prueba de grasa corporal.
7. **Solicite y confirme la participación de proveedores.**
8. **Organice reuniones regulares de planificación. Prepare planes detallados para todos los aspectos del evento.**
9. **Desarrolle materiales promocionales y un plan para promocionar de la feria de salud.**
10. **Lleve a cabo la feria de salud.**
11. **Evalúe los resultados.**

Recursos –

- National Health Ministries Guide to Holding a Faith Community Health Fair (Guía nacional de los ministerios de salud para realizar una feria de salud comunitaria) –
- A Step-by-Step Guide (Guía paso a paso):
www.pcusa.org/nationalhealth/resources/healthfair/index.htm
- Texas Cooperative Extension Health Fair Planning Guide (Guía de extensión cooperativa de Texas para planificar ferias de salud):
http://fcs.tamu.edu/health/health_fair_planning_guide/health_fair_planning_guide.pdf
- Guide for Promoting a Health Fair (Guía para promocionar una feria de salud):
www.hap.org/gfx/content/wh_health_fair_promo.pdf





Clases de amamantamiento (lactancia)

Por qué –

En los Estados Unidos, la mayoría de las nuevas madres no tienen conocimientos directos y personales sobre la lactancia, y a muchas les resulta difícil poder contar con los miembros de la familia para obtener información precisa y coherente, y guía sobre la alimentación del bebé. Más aún, a pesar de que muchas mujeres tienen un conocimiento general de los beneficios de la lactancia, carecen de contacto con fuentes de información sobre cómo se lleva a cabo en realidad.

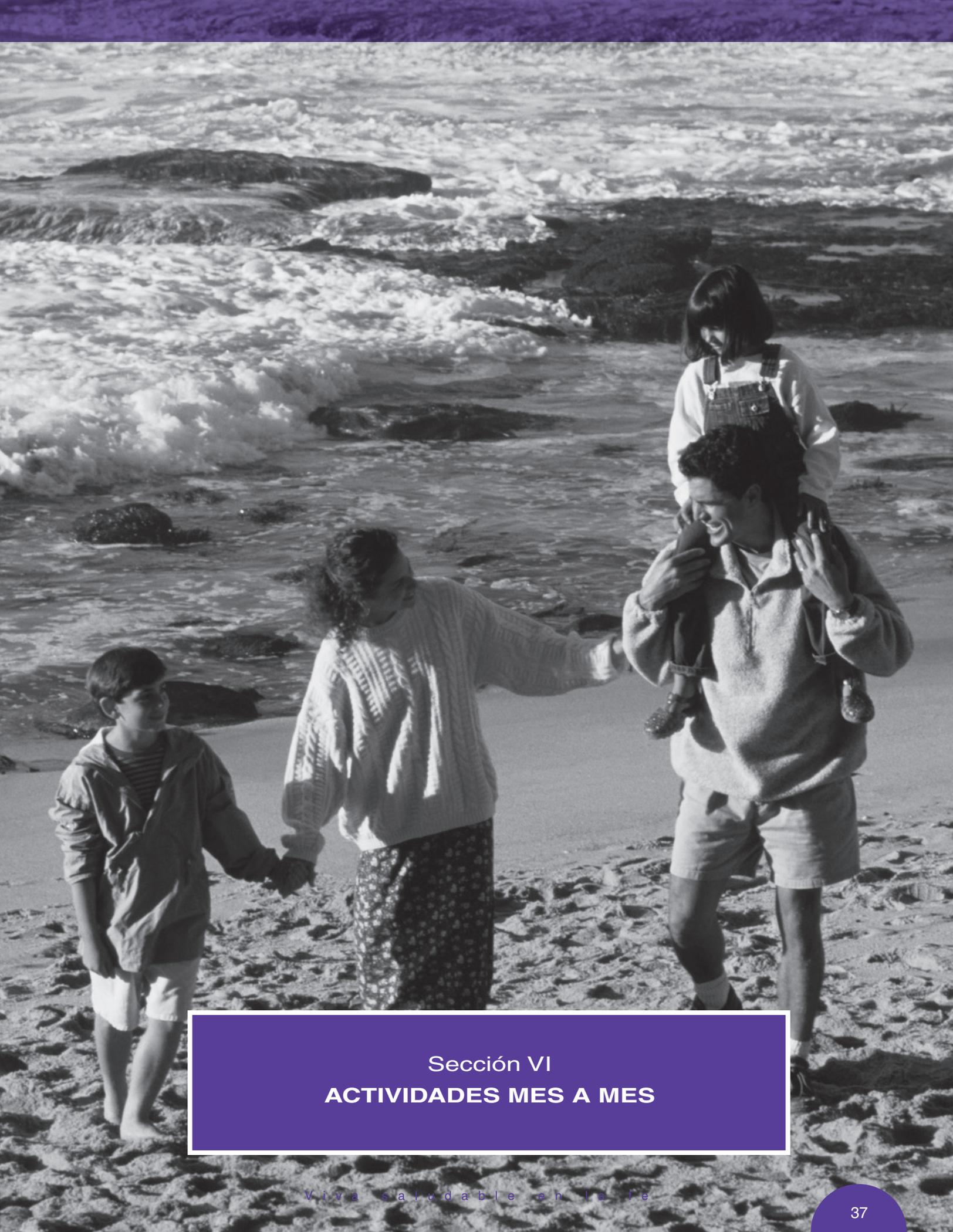
Durante el embarazo, la educación sobre el amamantamiento a menudo se ofrece dentro del marco grupal en clínicas u hospitales, pero es necesario impartirla en un entorno médico. La familiaridad y comodidad de un entorno de fe puede ser un excelente lugar para ayudar a las nuevas madres a aprender sobre este importante aspecto del cuidado de sus bebés. En general, las clases son dictadas por un profesional capacitado en amamantamiento o lactancia.

Cómo –

1. **Encueste a sus miembros femeninos sobre su interés en tener este tipo de asistencia.**
2. **Obtenga un asesor o educador sobre lactancia para las clases. La Liga de La Leche, su departamento local de salud o su hospital local son buenos recursos.**
3. **Encuentre un sitio adecuado para dictar las clases.**
4. **Estblezca un cronograma.**
5. **Publicite la disponibilidad de sus clases.**
6. **Inscriba a las madres interesadas.**

Recursos –

- CDC Guide to Breastfeeding Interventions – Background on the importance of breastfeeding interventions and lactation classes, tips and resources (Guía de los CDC para la lactancia – Introducción a la importancia de las clases de amamantamiento o lactancia, consejos y recursos): www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/BF_guide_4.pdf
- La Liga Internacional de la Leche – Ayuda a las madres a amamantar a través del apoyo, aliento, información y educación de madre a madre, y promueve una mejor comprensión del amamantamiento como un elemento importante en el desarrollo saludable del bebé y de la madre: www.lalecheleague.org



Sección VI
ACTIVIDADES MES A MES

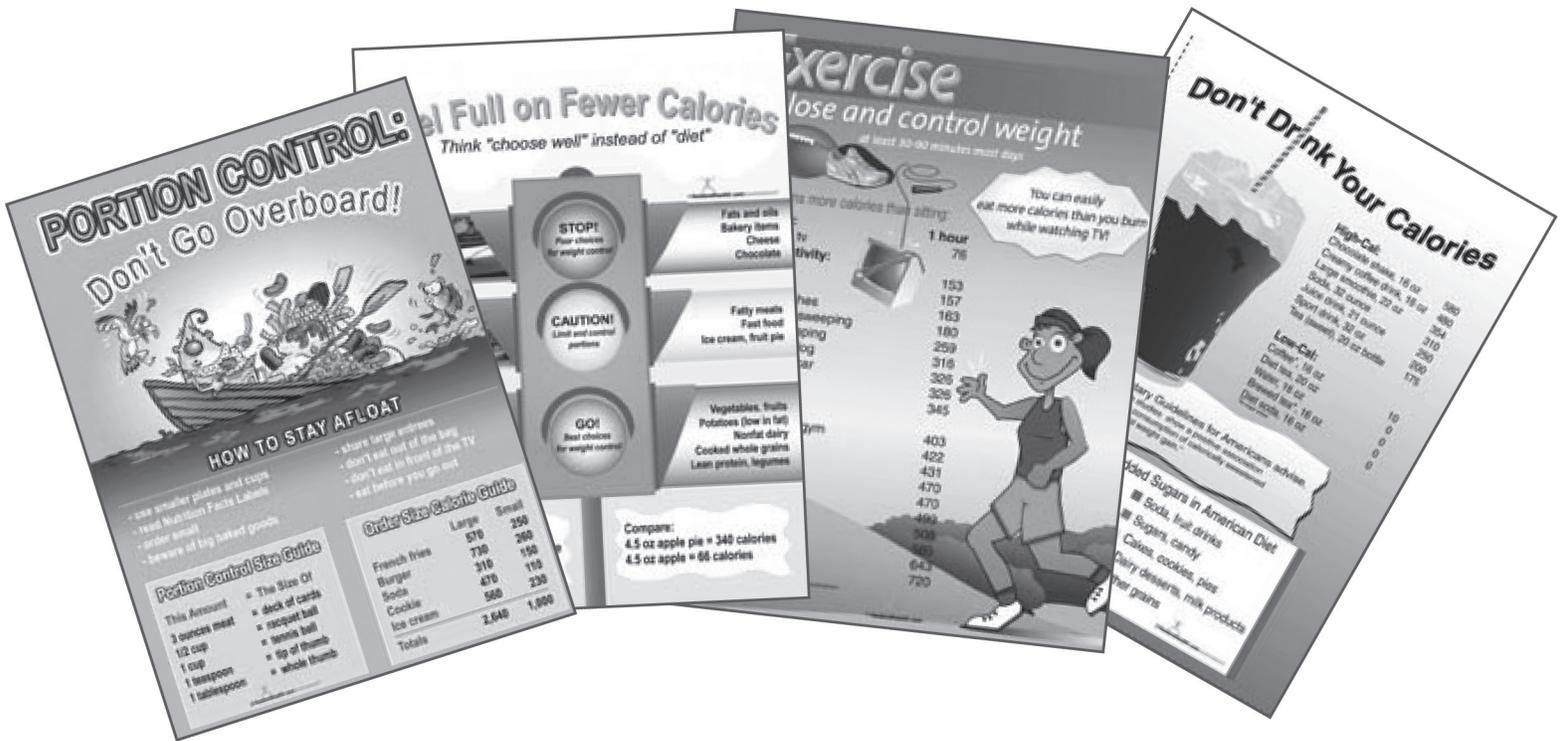
Actividades mes a mes

El año está lleno de buenas razones para promover y celebrar la buena salud. Cada mes tiene una designación especial alrededor de la cual se pueden planificar eventos y actividades. Las siguientes páginas ofrecen una guía con "Consejos prácticos" mes a mes para enfatizar la buena nutrición y la actividad física. Cada mes incluye una actividad de muestra, temas de debate, ideas para la cartelera de anuncios y una "perla de sabiduría" que puede publicar en periódicos, boletines y otros medios de comunicación.

También puede consultar los excelentes recursos siguientes para obtener información y materiales para realizar promociones mensuales de la salud:

- www.foodandhealth.com/calendar
- www.5aday.org/

Estos sitios web proporcionan una gran variedad de información, folletería, imágenes prediseñadas y pósters que se pueden descargar gratis.



ENERO

Mes del peso saludable

El exceso de grasa corporal se considera epidemia en Georgia y en todos los Estados Unidos; afecta a todos los segmentos de nuestra población. Durante el 2003, el 61% de los habitantes mayores de 18 años de Georgia ¡tenían sobrepeso o estaban obesos! Los riesgos de salud del sobrepeso o de la obesidad son muchos e incluyen hipertensión, colesterol alto, afecciones cardiovasculares, diabetes tipo II, accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, osteoartritis, asma, depresión e, incluso, muerte prematura. De acuerdo con el informe 2005 sobre Sobrepeso y Obesidad en Georgia, esta epidemia les cuesta a los habitantes de Georgia alrededor de \$2.1 billones anuales, sí, ¡por año!

La causa inmediata de esta epidemia es el desequilibrio entre lo que comemos y el nivel de actividad física. En pocas palabras, mantener nuestro peso bajo control se logra al consumir menos calorías y hacer actividad física, manteniendo un equilibrio saludable entre estos dos aspectos. Un peso saludable es un peso estable que se puede mantener.

Objetivo –

- Incrementar la conciencia sobre la importancia de mantener un peso saludable.
- Proporcionar consejos para mantener un peso saludable.

Perla de sabiduría –

Un peso corporal saludable honra a mi persona y a mi fe.

Es un hecho demostrado que el sobrepeso es un contribuyente importante a la enfermedad y la muerte prematura. ¡Y esa no es la vida para la cual usted ha sido creado! Trate a su cuerpo como el vehículo sagrado que es: mantenga su peso bajo control. Se honrará, tanto a sí mismo como a su fe.





Actividad –

1. Imprima y publique la Perla de sabiduría en boletines, periódicos, cartelera de anuncios, letreros de servicio y en todos los otros medios de comunicación.
2. Seleccione una reunión apropiada para incluir un debate sobre el peso saludable.
3. Reparta un gráfico de BMI (Índice de masa corporal), disponible en: www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/bmi_tbl.htm
4. Pídale a cada participante que se encuentre en el gráfico.
5. Pídales a los participantes las sugerencias que tienen para cambiar su ubicación en el gráfico BMI.
6. Haga una lista de estas ideas en un rotafolio.
7. Recuérdeles que están comenzando un nuevo año y que es un buen momento para comprometerse con la realización de las vidas de abundancia para las que fueron creados.
8. Invite a cada persona a hablar con un compañero sobre su compromiso para el mes del peso saludable. Pídales que escriban su Compromiso en el casillero y que firmen el Formulario de Compromiso. Pregunte si alguien quiere compartir con el grupo su compromiso para el mes del peso saludable.
9. Dígales que conserven su formulario de compromiso en un lugar destacado de sus hogares, como recordatorio.
10. Sirva un refrigerio saludable.

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Coloque imágenes de personas disfrutando de actividad física y alimentación saludable. De ser posible, use fotos de sus miembros.
- Coloque la Perla de sabiduría y otros textos, como: Enero es el mes del peso saludable. ¡Hónrese! ¡Disfrute estando activo! ¡Disfrute comiendo bien!

Temas de debate para el líder de fe –

- Un cuerpo saludable es una forma de honrarse a sí mismo, y la posibilidad de vivir la totalidad del tiempo decretado para nuestras vidas hasta una ancianidad saludable.
- El cuerpo es nuestro hogar espiritual, y mantenerlo saludable es honrar nuestra fe. Con un cuerpo saludable, estamos mejor capacitados para ser un ejemplo viviente de nuestra fe, para servir a nuestra comunidad y cumplir nuestro destino.



ENERO

Formulario de compromiso de peso saludable

*¡Un peso corporal saludable honra a mi persona,
y a mi fe!*

Mi compromiso de peso saludable

Yo, _____, prometo comenzar mi compromiso de peso saludable y continuarlo durante todo el año, de manera que pueda honrar a mi persona y a mi fe.

Firma

Fecha

FEBRERO

Mes estadounidense del corazón

Tome nota: la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en Georgia, según la Division for Heart Disease and Stroke Prevention y el National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (División para la prevención de la afección cardíaca y el accidente cerebrovascular y el Centro Nacional para la prevención de la enfermedad crónica y la promoción de la salud). También es la principal causa de muerte entre las mujeres de Georgia. Así, ¡prevenir la enfermedad cardíaca es algo a lo cual debemos prestarle gran atención! La buena noticia es que se puede prevenir mediante cambios en las conductas del estilo de vida.

Objetivo –

- Crear conciencia sobre el reconocimiento de los signos, síntomas y factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.

Perla de sabiduría –

Un buen corazón es un corazón sano.

Tener un "buen corazón" no sólo tiene un significado espiritual, sino que también tiene implicaciones físicas. Las estadísticas muestran que la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte prematura en Georgia, por lo tanto, es esencial la pregunta: "¿Qué hace para mantener sano su corazón?". Tener un corazón espiritualmente bueno es un excelente cimiento sobre el que se puede construir. Pero, las conductas como el tabaquismo, el consumo de alcohol, de alimentos con alto contenido de grasa y un estilo de vida sedentario afectan la salud de su corazón físico. ¡No sea parte de las estadísticas! Mantenga a su corazón bueno espiritual y físicamente.

Actividad –

1. Ofrezca un evento "Lunch and Learn" (Coma y aprenda).
2. Sirva una cena comunitaria saludable para el corazón e incluya recetas para compartir. Para obtener buenas ideas de recetas y listas de compras, visite el sitio web de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) www.americanheart.org
3. Difunda información sobre los signos, síntomas y factores de riesgo de la enfermedad cardíaca, se pueden obtener en la American Heart Association, en los Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y en su hospital o clínica local.
4. Exponga un modelo del corazón o gráficos que lo muestren.
5. Invite a un orador (psicólogo, enfermera, etc.) para que haga breve una exposición sobre el control del estrés.





Ideas para la cartelera de anuncios –

- Coloque corazones en los marcos e incluya citas sobre el corazón.
- Título: ¡La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte prematura en Georgia!
- Coloque la Perla de sabiduría.
- Coloque estadísticas sobre las muertes como consecuencia de la enfermedad cardíaca y agregue factores de riesgo.
- Muestre fotos de un corazón saludable y de un corazón enfermo.
- Si desea más información, entre en www.americanheart.org o en www.cdc.gov/dhdsp/state_program/ga.htm

Temas de debate para el líder de fe –

- ¿Tiene un buen corazón? Tener un buen corazón no sólo tiene un significado espiritual, sino que también tiene implicaciones físicas.
- La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte prematura en Georgia. Fuimos destinados a vivir el tiempo que nos corresponde con un propósito determinado, pero morir en forma prematura como consecuencia de una enfermedad cardíaca puede impedirnos cumplir nuestro propósito.



MARZO

Mes nacional de la nutrición

El Mes nacional de la nutrición, creado en 1973 por la American Dietetic Association y celebrado todos los meses de marzo, ayuda a promover la alimentación saludable y proporciona una guía práctica sobre nutrición para los consumidores. Esta educación y campaña informativa sobre nutrición está diseñada para llamar la atención sobre la importancia de realizar elecciones alimentarias informadas y desarrollar hábitos alimenticios y de actividad física sanos. Visite el sitio web del Mes nacional de la nutrición en www.eatright.org para obtener más detalles sobre el tema de este año y las actividades relacionadas.

Objetivo –

- Aumentar la conciencia sobre los beneficios de la alimentación saludable y el bienestar.

Perla de sabiduría –

¡Somos lo que comemos!

¿Sabía que la comida que consume le "habla" a su cuerpo? La ciencia ha comprobado que lo que comemos le instruye al cuerpo que suba de peso o que lo baje, y dispara una cascada de eventos internos que afectan nuestra salud, ¡ya sea para bien, como para mal! Por lo tanto, antes de sentarse a comer la próxima vez, tome la decisión de empezar a elegir opciones alimenticias saludables y dele a su cuerpo la nutrición equilibrada que necesita, coma cada día una variedad de alimentos repletos de nutrientes. Elija alimentos naturales con granos integrales en vez de productos procesados, y asegúrese de incluir proteínas magras, granos integrales, frutas, verduras y grasas saludables en su dieta diaria, ¡bríndele a su cuerpo la conversación saludable que esta deseando!

Actividad –

1. Arme un exhibidor de "medición" con modelos de alimentos y artículos para el hogar que representen los tamaños de las porciones. Permita que los participantes intenten combinar los alimentos con el tamaño correcto de cada uno de ellos.
2. Imprima la pirámide de guía alimentaria de www.mypyramid.gov para demostrar las porciones diarias de alimentos sugeridas. Úsela como un folleto en las actividades que se realicen durante todo el mes.
3. Use la sección "Portion Distortion Interactive Quiz" (Cuestionario interactivo sobre la alteración de las porciones) en el sitio web del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre) para mostrar las diferencias de tamaño y calorías entre las porciones que se servían hace 20 años y las porciones estándar de hoy. Aprenda cómo evitar subir de peso teniendo en cuenta el tamaño de las porciones. Las diapositivas se pueden imprimir o, si tiene acceso a Internet, los participantes pueden verlas directamente desde la computadora. El Portion Distortion Quiz se encuentra disponible en <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>.
4. Monte un cuarto oscuro para niños. Pídales a los niños que voten a su verdura o fruta favorita y coloque un tablero de conteo para registrar los votos. Use un tema de verduras o frutas para decorar el cuarto oscuro. Sirva las frutas y verduras favoritos durante las actividades infantiles.

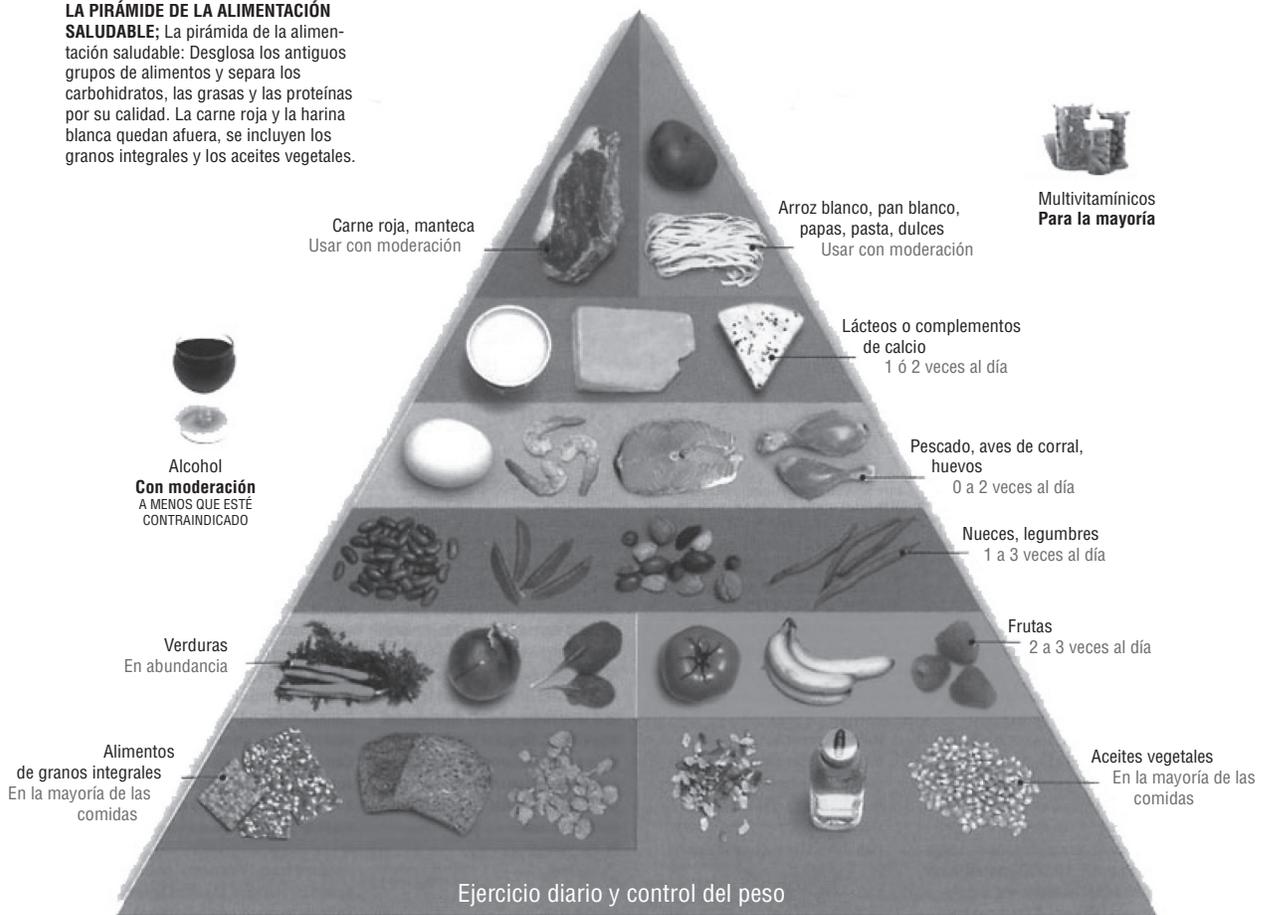
Ideas para la cartelera de anuncios –

- Prepare una cartelera mediante la obtención del póster de este año del Mes nacional de la nutrición del sitio web de la American Dietetic Association en www.eatright.org o de su departamento local de salud.

Temas de debate para el líder de fe –

- Los alimentos son la sustancia de la vida. La Palabra de nuestra fe alimenta nuestro espíritu y la comida que ingerimos alimenta nuestro cuerpo.
- Nuestro espíritu es fuerte o débil según con qué lo alimentemos, nuestros cuerpos son fuertes o débiles según lo que comamos. La decisión es nuestra.
- Así como lo estimulamos a alimentar bien su espíritu, también lo estimulamos a alimentar bien su cuerpo.

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE; La pirámida de la alimentación saludable: Desglosa los antiguos grupos de alimentos y separa los carbohidratos, las grasas y las proteínas por su calidad. La carne roja y la harina blanca quedan afuera, se incluyen los granos integrales y los aceites vegetales.



ABRIL

Semana del televisor apagado

De acuerdo con la red TV-Turnoff (televisor apagado), el televisor está encendido todos los días durante 7 horas y 40 minutos en un hogar estadounidense promedio. Los niños ven un promedio de casi tres horas de televisión al día y los adultos un promedio de cuatro horas. Restringir la televisión es una gran forma de encontrar el tiempo para jugar afuera, caminar o aprender un deporte nuevo. Los estudios demostraron que restringir la televisión también puede disminuir el riesgo de diabetes y otras enfermedades relacionadas con la obesidad. Uno de esos estudios, de la Universidad de Harvard, muestra que los hombres que pasan 40 horas semanales viendo la televisión tienen más del doble de probabilidades de padecer diabetes que aquellos que ven menos de dos horas semanales. No sólo eso, ver televisión en exceso nos impide disfrutar de actividades sociales positivas con familiares y amigos. Entre en www.tvturnoff.org y encienda un estilo de vida más saludable.

Objetivo –

- Crear conciencia sobre la semana TV Turn-off.
- Desafiar a los miembros a que pasen una semana sin ver televisión.
- Alentar a las familias y amigos a disfrutar más actividades y tiempo juntos.





Perla de sabiduría –

Los ojos son la ventana del alma.

La televisión afecta el tiempo familiar, perjudica la capacidad de lectura y el éxito escolar de nuestros niños y contribuye con los estilos de vida insalubres, con la obesidad y la enfermedad. No sólo eso, mucho de lo que se ofrece hoy en día (y lo que elegimos ver) se encuentra en marcado contraste con nuestra fe y nuestros valores. Recuerde, lo que entra por sus ojos impacta en su mente, su voluntad y sus emociones. Cuide su espíritu y sea juicioso con lo que ve y cuándo lo ve. ¡Apague el televisor y encienda la vida!

Actividad –

1. **Hacer participar a los niños en un concurso de talentos o en una obra teatral es una alternativa divertida a la televisión.**
2. **Organice un certamen de dibujo infantil llamado "¿Qué hago cuando no veo televisión?".**
3. **Haga participar a los jóvenes en una búsqueda del tesoro de una semana, donde deberán reunir objetos que destaquen las opciones de alimentos saludables, actividad física y conducta.**
4. **Organice un concurso en el que los adultos deban presentar una actividad familiar para la semana y otorgue premios por Más actividades concluidas, Actividad más creativa, etc.**

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Arme una cartelera de anuncios titulada "Libérese de la TV".
- Agregue imágenes de niños y familias ocupadas en otras actividades, como caminatas, deportes, comiendo juntos en la mesa, jugando a las cartas y otros juegos.

Temas de debate para el líder de fe –

- Lo que permitimos que entre a través de nuestros ojos impacta en nuestra mente, voluntad y emociones; y mucho de lo que la televisión ofrece hoy en día, lo hará negativamente.
- La mayoría de la programación de hoy en día socava los valores religiosos.
- El exceso de televisión perjudica a nuestros niños y a nosotros.
- La televisión compromete el tiempo familiar, el tiempo devocional y espiritual, y el tiempo dedicado a servir a otros.
- Limite el tiempo en que se ve televisión y elija programas familiares para que puedan verlos



MAYO

Mes nacional del buen estado físico y los deportes

La actividad física regular reduce considerablemente el riesgo de morir a causa de una enfermedad coronaria, la principal causa de muerte nacional (y de Georgia), y disminuye el riesgo de sufrir accidente cerebrovascular, cáncer de colon o de seno, diabetes e hipertensión. La actividad física también ayuda a controlar el peso, contribuye a tener huesos, músculos y articulaciones sanos, reduce la cantidad de caídas entre los ancianos, ayuda a aliviar el dolor causado por la artritis, reduce los síntomas de ansiedad y depresión, y está asociada a menos hospitalizaciones, visitas médicas y medicamentos.

Con tantos beneficios, cada estadounidense debería participar en un programa regular de actividad física. La buena noticia es que la actividad física no necesita ser agotadora para ser beneficiosa; personas de todas las edades se benefician de participar en una actividad física regular y moderada, como 30 minutos de marcha cinco o más veces por semana. Si desea más detalles, visite The President's Council on Physical Fitness and Sports en www.fitness.gov.

Objetivo –

- Aumentar el nivel de actividad física entre su comunidad de fe.
- Aumentar la comprensión de que la actividad física no tiene que ser agotadora o aburrida para ser efectiva.

Perla de sabiduría –

Una familia saludable reza junta, ¡y juega junta!

Es hora de moverse (y querrá hacerlo) cuando aprenda que la actividad física regular, como la marcha moderada o, incluso, jugar con los niños, reduce sustancialmente el riesgo de morir a causa de una enfermedad coronaria; disminuye el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, cáncer de colon o de seno, diabetes e hipertensión; ayuda a controlar el peso; contribuye a la salud de los huesos, músculos y articulaciones; reduce la cantidad de caídas en los ancianos; ayuda a aliviar el dolor de la artritis; reduce los síntomas de la ansiedad y de la depresión; y está asociada a menos hospitalizaciones, visitas médicas y consumo de medicamentos. Además, es divertido, así que ¡salga y juegue!

Actividad –

1. Designe a mayo como el mes "Salga a caminar" o "Salga a jugar" y desafíe a los miembros a caminar, por lo menos una vez a la semana, hasta algún lugar al que generalmente irían en automóvil, como el servicio, el trabajo, la escuela o para ir de compras.
2. Imprima y distribuya distintivos autoadhesivos con el nombre y la leyenda "Esta semana caminé" o "Esta semana jugué", y haga que los miembros los usen durante los servicios.
3. Durante los anuncios, que su líder de fe pida que se pongan de pie aquellos que durante la semana caminaron o jugaron, para que sean reconocidos.
4. Sortee un premio entre los participantes.



Ideas para la cartelera de anuncios –

Coloque imágenes de familias caminando y jugando, con el mensaje "Movámonos juntos". . .“

- Queme calorías y mantenga el peso bajo
- Aumente la resistencia cardiovascular
- Reduzca el colesterol
- Disminuya la presión arterial
- Aumente la fortaleza de los huesos
- Fortalezca los lazos familiares
- ¡Diviértase!

Temas de debate para el líder de fe –

- Nuestros cuerpos fueron diseñados para el movimiento, las comodidades modernas nos hicieron abandonar la actividad física que mantuvo saludables a nuestros antepasados.
- La actividad física es divertida y creativa, no necesita ser agotadora para ser beneficiosa, y se debe disfrutar, no importa la edad que se tenga.
- La actividad física compartida ayuda a nuestro bienestar espiritual fortaleciendo las relaciones familiares y comunitarias.
- Caminar puede proporcionar tiempo para despejar la mente y pensar en nuestra fe y nuestros valores.





JUNIO

Mes de las frutas y verduras frescas

Su madre tenía razón: ¡Come tus verduras! Y lo mismo vale para las frutas. Las frutas y las verduras proporcionan fibra dietética, carbohidratos complejos, muchas vitaminas y minerales esenciales, y fitoquímicos, que ayudan a combatir las enfermedades. Son naturalmente bajas en calorías, sodio y grasa. Comer muchas frutas y verduras todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes Tipo II y determinados tipos de cáncer. Y saben bien. Las frutas y las verduras deben ser la base de una dieta saludable, y debemos apuntar a comer al menos cinco porciones diarias. Por fortuna, estamos benditos con una cornucopia de frutas y verduras entre los que podemos elegir. Es importante que se familiarice con todas las variedades de frutas y verduras disponibles en los mercados de hoy.

Objetivo –

- Aumentar la conciencia sobre los beneficios de comer al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras.
- Aumentar los conocimientos sobre la variedad de frutas y verduras disponibles en el mercado actual y sus diferentes métodos de preparación.





***Perla de sabiduría –
¡Come tus verduras!***

Mamá tenía razón, ¡y hoy sabemos por qué! Las frutas y las verduras proporcionan fibra dietética, carbohidratos complejos, muchas vitaminas y minerales esenciales, y fitoquímicos que ayudan a combatir enfermedades. Son naturalmente bajas en calorías, sodio y grasa. Comer muchas frutas y verduras todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes Tipo II y determinados tipos de cáncer. Y saben bien. Nuestros cuerpos fueron creados para deleitarse con frutas y verduras en abundancia ¡entonces viva en abundancia y comience a comer!

Actividad –

1. **Vaya a la tienda de comestibles y compre algunas frutas y verduras que sus miembros tal vez no conozcan. Las opciones posibles pueden incluir frutas como mango, papaya, fruta estrella, plátano y manzana asiática o verduras como puerro, repollo chino, coliflor, hinojo y chirivía.**
2. **Prepare y corte las frutas y verduras en trozos el tamaño de un bocado y exhibalos en bandejas separadas para su degustación.**
3. **Obtenga copias de Your Guide to the Health Benefits of Colorful Fruits and Vegetables (Su guía de los beneficios para la salud de las frutas y verduras coloridas), disponible en www.5aday.org/.**
4. **Modere una charla con preguntas tales como ¿qué frutas y verduras come su familia con más frecuencia? ¿Cómo prepara las verduras? ¿Se le ocurren nuevas formas para preparar estas mismas verduras?**
5. **Cierre la sesión desafiando a los miembros a probar una fruta o verdura nueva, u otra forma de prepararlo, durante el Mes de las frutas y verduras frescas.**

Ideas para la cartelera de anuncios –

- **Cubra la cartelera de anuncios con imágenes de frutas y verduras. Puede obtenerlas de revistas, programas preempaquetados, suplementos especiales del periódico o del sitio web 5ADay en www.5aday.org/**
- **Titule la cartelera de anuncios “Coma sus verduras y frutas, y viva en abundancia” o “Coma sus colores y viva en abundancia”.**

Temas de debate para el líder de fe –

- **Las frutas y las verduras son bendiciones que previenen enfermedades y nos mantienen bien. Sus colores vibrantes nos dicen que dan una gran cantidad de vitaminas, minerales y fitoquímicos. Son naturalmente bajas en calorías, pero altas en energía.**
- **Nuestros cuerpos fueron creados para deleitarse con frutas y verduras en abundancia.**



JULIO

Alimentación inteligente en vacaciones

¡No deje atrás sus buenos hábitos alimenticios cuando se aleje de todo! Dejar atrás nuestros buenos hábitos alimenticios, siempre es una tentación. A menudo, usamos la excusa de las vacaciones para sucumbir al abandono, sólo para volver a casa con cinco o diez libras más y mucha culpa. Y también puede ser más difícil regresar a la rutina de alimentación saludable. Pero no tiene que ser así. Hay formas para mantenerse y disfrutar de un plan de alimentación saludable mientras goza de las vacaciones.

Objetivo –

- Ayudar a los miembros a preparar un "plan de juego" para alimentarse en forma saludable mientras están de vacaciones.

Perla de sabiduría –

¡Mantén tus ojos sobre el premio!

Ha trabajado duro, finalmente logró incorporar algunos hábitos alimenticios buenos y de paso perdió algunas libras. Pero solo faltan dos semanas para las vacaciones de verano, el megabuffet del cucero ya lo está llamando y usted piensa: "Estoy de vacaciones... lo merezco". ¿Correcto? ¡Equivocado! Las vacaciones son el momento para descansar, relajarse y disfrutar, un momento para usted. Pero no se distraiga de la meta y regrese a casa con libras adicionales debajo del cinturón. Planee las indulgencias vacacionales con antelación y no pierda de vista el premio de un yo más fuerte y saludable.

Actividad –

1. Arme un paquete "Preparación para las vacaciones" que incluya la impresión de **10 Ways to Eat Healthy While on Vacation (Diez formas de comer saludable en vacaciones)** de Web MD, en <http://onhealth.webmd.com/script/main/art.asp?articlekey=56627>
2. Incluya una tarjeta para la billetera o el bolso con cada consejo impreso como recordatorio rápido.

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Coloque imágenes de familias divirtiéndose en la playa o en otros sitios de vacaciones.
- Titule las imágenes: "¡Tenga unas vacaciones saludables!"
- Coloque varios sobres grandes que contengan sugerencias de refrigerios saludables, así como también ideas de actividades y ejercicios para hacer durante las vacaciones, recetas saludables para el verano que sean portátiles, etc.
- Algunas fuentes de información son www.MedicineNet.com, www.webmd.com y www.bharatbhasha.com

Temas de debate para el líder de fe –

- Nuestros cuerpos necesitan descansar y relajarse, y fuimos hechos para llevar una vida equilibrada entre el trabajo y la recreación.
- No fuimos creados para la autoindulgencia.
- Llevar una vida dirigida por el espíritu significa comprometerse a vivir nuestra fe y nuestros valores todo el tiempo, incluso los momentos de disfrute personal.

AGOSTO

Semana mundial de la lactancia materna

La World Alliance for Breastfeeding Action estableció la World Breastfeeding Week (Semana mundial de la lactancia materna) para proteger, promover y apoyar la lactancia materna, que es natural y beneficiosa tanto para la madre como para el niño, y es predominante entre las comunidades de fe en todos los Estados Unidos. No obstante, en los Estados Unidos, la mayoría de las nuevas madres no tienen conocimiento personal y directo sobre la lactancia, y muchas encuentran difícil poder confiar en los miembros de la familia para obtener información precisa, consistente, y una guía sobre la alimentación del bebé. Más aún, a pesar de que muchas mujeres tienen un conocimiento general de los beneficios de la lactancia, carecen de contacto con fuentes de información sobre cómo se lleva a cabo en realidad. La familiaridad y comodidad de un entorno de fe para proporcionar educación sobre lactancia puede ser un excelente lugar para ayudar a las nuevas madres a aprender sobre este importante aspecto del cuidado de sus bebés. Si quiere ideas y detalles, entre en <http://worldbreastfeedingweek.org/>.

Objetivo –

- Crear conciencia sobre los beneficios de la lactancia y la Semana mundial de la lactancia materna.
- Concentrarse en la conciencia, protección, promoción y apoyo de las madres y los bebés en período de lactancia.

Perla de sabiduría –

Benditos sean los lazos que unen...

Quizás no exista lazo terrenal más grande que el que une a la madre con su hijo. Para el niño, su madre es, literalmente, la fuente de vida y sustento a través del amamantamiento. Es natural y beneficioso para ambos; sin embargo, muchas madres nuevas no tienen conocimiento personal y directo sobre la lactancia y encuentran difícil confiar en los miembros de la familia y de la comunidad para obtener apoyo e información precisa y consistente. Sea sensible a las necesidades de nuestras madres en período de lactancia, y sepa que están creando vínculos eternos entre los lazos de una familia saludable.





Actividad –

1. **Reúna a un grupo de madres para constituir una política o meta de apoyo a la lactancia para sus miembros. Consulte la política de muestra para ver la redacción sugerida.**
2. **Organice clases de amamantamiento, tal como se describió en la Sección V de esta guía.**

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Cree una cartelera con el título, “¡Los bebés que se amamantan son bienvenidos!” o “¡Bebés amamantándose a bordo!”
- De un costado haga una lista con los beneficios de la lactancia para el bebé, y en el otro con los beneficios para la madre. Si desea más información entre en www.4woman.gov/Breastfeeding/index.cfm?page=227. Deje espacio para que las madres coloquen fotos de sus bebés amamantándose.
- Junto a su Breastfeeding Support Policy (Política de apoyo a la lactancia materna) coloque la Governor's annual Breastfeeding Proclamation (Proclama anual del Gobierno sobre la lactancia materna). Contacte al Coordinador de lactancia en el Departamento de Recursos Humanos de Georgia (404- 657-2877) para obtener una copia de la Proclama.

Temas de debate para el líder de fe –

- La lactancia es una prioridad de salud pública y familiar.
- **Versión resumida** – Las autoridades sanitarias oficiales han demostrado con seguridad que la lactancia materna es la mejor nutrición para los bebés. Mejorar las prácticas de amamantamiento salva vidas, especialmente en las comunidades de bajos recursos. También puede transformar la salud en regiones más adineradas, donde los servicios médicos costosos tratan los efectos negativos de la lactancia artificial. La lactancia es económica y beneficia tanto al bebé como a la madre.
- **Versión completa** – La investigación científica indica de manera contundente que la lactancia materna es el mejor método para alimentar al bebé. Entre los bebés y niños amamantados en los Estados Unidos, se registran índices significativamente más bajos de diarrea, infecciones auditivas, menor cantidad de enfermedades respiratorias y de linfomas infantiles. Hay una gran cantidad de estudios que muestran un posible efecto protector de la alimentación con leche humana contra la enterocolitis necrotizante, la bacteremia, la meningitis, el botulismo, el síndrome de muerte súbita, la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, los linfomas, las enfermedades alérgicas, la infección del tracto urinario, las caries en la primera infancia, la diabetes insulino dependiente y la enfermedad del intestino irritable. Desde el punto de vista del desarrollo, los bebés que amamantan poseen una mejor agudeza visual, y la evidencia sugiere que su desarrollo cognitivo es superior. En las madres, la lactancia reduce el riesgo de desarrollar cáncer premenopáusico de seno, ovárico y endometrial. Muchos estudios realizados en países industrializados han demostrado los beneficios económicos de la lactancia, tanto para las familias, en términos de compras relacionadas a la alimentación del bebé, y para la sociedad, en términos de la disminución de los costos médicos. Un estudio realizado en Colorado mostró ahorros considerables para los programas WIC y Medicaid en términos de menores costos de alimentación en leche maternizada de WIC y una disminución en los costos de farmacia de Medicaid. (J Am Diet Assoc 1997; 97:379-385) Un estudio realizado por Kaiser Permanente entre sus miembros encontró que, para el primer año de vida, los costos médicos totales promedio de los bebés lactantes fue de \$200 menos que los de aquellos bebés alimentados con leche maternizada. (Am Journal of Man Care 1997; 3:861-865) Un análisis realizado por el Gobierno de los Estados Unidos indicó que se ahorraría un mínimo de \$3.6 billones si el predominio de la lactancia exclusiva se incrementara desde los índices actuales hasta aquellos recomendados en Healthy People 2010, \$3.1 billones atribuibles a muertes prematuras (enterocolitis necrotizante) y \$500 millones debido a la reducción de otros gastos médicos y costos indirectos. (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Food Assistance and Nutrition Research Report No. 13, 2001)



AGOSTO

Semana mundial de la lactancia materna Política de apoyo a la lactancia materna

_____ (Nombre de la comunidad de fe) será un ejemplo para la comunidad en la promoción de la lactancia entre las madres, desarrollando e implementando una política de promoción de la lactancia materna. Esta política servirá como una forma de proteger la salud y privacidad de las madres y sus bebés en el momento del amamantamiento. Servirá, además, para promover la lactancia como parte normal de la vida cotidiana, y es una parte importante del apoyo comunitario a la lactancia materna.

El _____ (Nombre del Comité de Bienestar) garantizará que las madres en período de lactancia, y sus familias, tengan:

- Salas seguras, limpias y privadas donde amamantar.
- Un lugar cómodo para sentarse.
- Una atmósfera comprensiva y acogedora.
- Información educativa sobre la lactancia.

Firma

Firma

Fecha



SEPTIEMBRE

Mes nacional de "5 al día"

La Produce for Better Health and the National 5 A Day Partnership designó al mes de septiembre como el Mes nacional de 5 al día para alentar a los estadounidenses a "Comer en forma colorida 5 veces al día"; es decir, comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

Comer una variedad colorida de frutas y verduras es importante para su salud. Una variedad colorida de frutas y verduras proporciona un amplio espectro de vitaminas, minerales, fibras y fitoquímicos que su cuerpo necesita para estar saludable y enérgico, para ayudar a mantener un peso saludable, proteger contra los efectos del envejecimiento y reducir el riesgo de sufrir cáncer y enfermedad cardíaca.

Objetivo –

- Aumentar la conciencia sobre la importancia del consumo de frutas y verduras.
- Educar acerca del significado de los colores en la comida.

Perla de sabiduría –

¡Hay un arco iris en su bandeja!

Su bandeja, dicen los científicos, debe verse como una caja de crayones. Muchos de los fitoquímicos y los otros compuestos que convierten a las frutas y verduras en un buen alimento para nosotros también les otorgan su color. Así, al comer "colorido", usted ingiere las cosas buenas que su cuerpo necesita. Piense en azul para los antioxidantes y retardantes del envejecimiento; en verde para disminuir el riesgo de cáncer y tener ojos, huesos y dientes fuertes; en blanco, tostado y marrón para un corazón saludable; amarillo y naranja para un sistema inmunitario saludable; y rojo para la buena memoria.

¡Nuestro mundo está bendito con colores vibrantes para ver... y comer!

Encuentre su camino a 5 al Día





Actividad –

1. En septiembre, realice un mini "Mercado de frutas y verduras" después de cada servicio. Compre cajas de productos a precios mayoristas en los mercados de frutas y verduras locales o a los vendedores al por mayor. Elija una variedad de artículos frescos y coloridos.
2. Venda artículos u ofrezca muestras (recuerde tener a mano muchas bolsas de mercado). Puede ofrecer los artículos a precios menores que los de la tienda de comestibles, ya que no incurrirá en gastos generales. Fije los precios de los productos a 3 por \$1.00 o a 5 por \$2.00, lo cual le evitará pesar los productos y hacer cambios. Otra opción es pedirle a un granjero local que venda sus productos frescos en su mini mercado.
3. Tenga disponibles recetas para cada producto.
4. Invite a los vecinos de la comunidad a participar en el mercado. A menudo, muchas familias tienen un acceso limitado a los productos frescos. Las tiendas de comestibles de la zona sólo pueden ofrecer algunos productos, pueden cobrar muy caros los productos frescos u ofrecer productos de calidad inferior.

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Que los niños recorten de revistas viejas imágenes de frutas y verduras coloridas. Ordene las frutas en forma de arco iris. Pegue una bandeja de papel en la cartelera.
- Titule la Cartelera de anuncios: "Coloque un arco iris en su bandeja".
- Use la consigna: "Septiembre es el Mes de 5 al día – Coma en forma colorida 5 veces al día".
- Incluya algunas recetas rápidas y fáciles para las frutas y verduras; obténgalas en el sitio web de 5 A Day: www.5aday.org/

Temas de debate para el líder de fe –

- Nuestro mundo es colorido y con una buena razón. Los colores brillantes que encontramos en las frutas y verduras, que fueron creadas para nosotros, son producto de los fitonutrientes que nos hacen saludables.
- Deberíamos comer abundantes colores para tener vidas de abundancia.

OCTUBRE

Semana de la cena en familia

Una investigación realizada por el The National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA, por sus siglas en inglés) de la Universidad de Columbia, www.casafamilyday.org, comprobó que cuanto más a menudo los niños cenan con su familia, menos posibilidades hay de que fumen, beban o usen drogas. Las conversaciones que se generan en la cena, ayudan a los padres a conocer mejor las vidas de sus hijos y a comprender mejor los desafíos que enfrentan. A través de sus investigaciones, CASA aprendió que los niños y adolescentes que cenan en familia con frecuencia:

- Corren la mitad de riesgo de abuso de sustancias, en comparación con aquellos que cenan en familia con menos frecuencia.
- Es menos probable que tengan amigos o compañeros de clase que usen drogas ilegales o que abusen de medicamentos recetados.
- Tienen un nivel más bajo de tensión y estrés en su hogar.
- Es más probable que digan que sus padres están orgullosos de ellos.
- Son más propensos a decir que pueden confiar en sus padres.
- Tienen mayor tendencia a obtener mejores calificaciones escolares.
- Es más probable que estén emocionalmente alegres y tengan relaciones positivas con sus pares.
- Tienen hábitos alimenticios más saludables.
- Son menos propensos a los pensamientos suicidas.
- Es menos probable que prueben la marihuana o tengan amigos que fumen marihuana.

Objetivo –

- Aumentar la conciencia sobre la importancia y el significado de comer con la familia.
- Alentar a los miembros a cenar en familia al menos 3 ó 4 veces a la semana.





Perla de sabiduría –

Sentarse, comer y hablar durante la cena familiar.

Cuando eramos jóvenes parecía que, después del día de trabajo, los padres tenían tiempo y energía de sobra para ponerse al día sobre las vidas de los hijos. En el mundo real de hoy, por lo general, la vida no es tan ideal. Sin embargo, permanecer conectados no tiene que ser ideal, puede comenzar en la mesa familiar. Por lo tanto, siéntese, coma y hable durante la cena familiar.

Actividad –

1. **Reparta copias del National Eat Dinner Together Week Dinnertime Pledge (Compromiso para la hora de la comida durante la Semana nacional de la cena en familia). Desafíe a las familias de su membresía a firmar el compromiso y a cumplirlo realizando cuatro o más comidas juntos durante al menos una semana del mes.**
2. **Imprima los disparadores de conversación de www.familytable.info y entréguelos a las familias que quieran participar.**
3. **Cree un conjunto de consejos para las cenas en familia, que pueden incluir:**
 - Que cada uno traiga algo a la mesa y hable sobre eso (como mostrar y contar en la escuela).
 - Vean viejas fotos familiares y cuenten historias sobre alguien o una experiencia del pasado.
 - Llene un recipiente con disparadores de conversación, seleccione una pregunta y haga que todos la respondan.
 - Jueguen a “Simón dice” durante la comida.
Intenten pronunciar al revés los nombres de todos.
 - Practiquen trabalenguas, ¡pero no con la boca llena!
 - Hagan juegos de palabras y memoria, como "Alfabeto animal", en el cual alguien nombra un animal y la siguiente persona dice otro, cuyo nombre comience con la última letra del nombre de ese animal.

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Título: “SEMANA DE LA CENA EN FAMILIA”
- Coloque una copia grande del Compromiso para la hora de la comida durante la Semana nacional de la cena en familia junto con compromisos familiares de los miembros.
- Durante el mes, agregue imágenes de las familias de su membresía que hayan firmado el compromiso.

Temas de debate para el líder de fe –

- Las familias fuertes son el alma de nuestra fe. Podemos ayudar a construir lazos familiares fuertes reuniéndonos para comer en familia.
- Cuanto más a menudo las familias se reúnan para comer, menos probabilidades habrá de que los niños y adolescentes fumen, beban o usen drogas ilegales.
- Los niños, especialmente los adolescentes, que cenan en familia con frecuencia, es más probable que estén emocionalmente alegres, trabajen duro en la escuela y tengan relaciones positivas con sus pares.
- Firme el Compromiso para la hora de la comida durante la Semana nacional de la cena en familia y disfrute de una cena con su propia familia.



OCTUBRE

Semana nacional de la cena en familia Compromiso para la hora de la cena

ESTE ACUERDO se celebra y suscribe el día _____ de _____, 20____, entre los miembros de la familia _____:

Nosotros, la familia _____, acordamos que durante la Eat Dinner Together Week (Semana de la cena en familia) nos sentaremos juntos para compartir una comida en familia al menos cuatros veces durante la semana.

Nosotros, la familia _____, acordamos hacer comidas memorables por razones que se encuentran más allá de lo que figura en el menú. Nos comprometemos a crear un lugar tranquilo para las comidas y a hacernos el hábito de eliminar interrupciones tales como el teléfono, la televisión y los juguetes.

Nosotros, la familia _____, acordamos contribuir a la creación de la lista de productos comestibles y en la planificación del menú. Recordaremos practicar la buena nutrición con frutas y verduras.

Nosotros, la familia _____, acordamos deshacernos de las viejar reglas de los feriados calendario y hacer de la cena en familia un momento memorable. Acordamos "hacer uso de todos los recursos" y echar mano de velas, decoraciones para la mesa y comidas temáticas simples para diferenciar los días importantes (desde los cumpleaños hasta los días de prueba) con un momento en familia significativo.

Nosotros, la familia _____, acordamos trabajar como equipo en la preparación de la comida y en la limpieza. Acordamos compartir los quehaceres: buscar recetas en libros de cocina y en Internet, tender la mesa, limpiar las verduras y lavar la vajilla.

Hemos leído y comprendido todo el documento, y estamos de acuerdo en quedar sujetos a sus términos.

Miembros de la familia:

Firma



NOVIEMBRE

Mes estadounidense de la diabetes

En los Estados Unidos hay 20.8 millones, el siete porciento de la población, de niños y adultos con diabetes. Mientras alrededor de 14.6 millones de personas han sido diagnosticadas, 6.2 millones (casi un tercio), desafortunadamente, ignoran que tienen la enfermedad. La diabetes Tipo 2, denominada "diabetes del adulto", en una época afectaba sólo a los adultos mayores. De los niños que antes de 1994 tenían diabetes, el 98% tenía diabetes Tipo 1, o congénita. Hoy en día, sin embargo, entre el 30 y el 50% de los casos de diabetes en niños son Tipo 2, ¡y uno de cada seis niños con sobrepeso tiene prediabetes! Más aún, los Centros para el control y prevención de enfermedades predicen que, a menos que los hábitos cambien, un tercio completo, el 33%, de los niños que nacieron en el 2000 desarrollarán diabetes Tipo 2. La diabetes es una enfermedad que se puede prevenir mediante cambios en la alimentación y en la conducta física, y a través de la educación sobre esta enfermedad. Un estudio del Diabetes Prevention Program (Programa para la Prevención de la Diabetes) mostró que sólo 30 minutos diarios de actividad física moderada, acompañada de la disminución del peso corporal en un 5 a 10%, produce una reducción de la diabetes en un 58%.

Objetivo –

- Educar a los miembros sobre la diabetes, sus signos, síntomas y factores de riesgo.
- Ofrecer exámenes de detección de diabetes para los miembros y para toda la comunidad.

Perla de sabiduría –

Diabetes: ¡ya no es sólo cosa de mayores!

¿Sabía que la diabetes Tipo 2, antes llamada diabetes "del adulto", está presente en casi la mitad de los niños que hoy tienen la enfermedad? ¿Sabía que casi uno de cada seis niños con sobrepeso ya tiene prediabetes? ¿y que un tercio completo de los niños nacidos en el 2000 desarrollará diabetes "del adulto" a menos que cambien sus hábitos? La diabetes es una enfermedad grave que afecta a niños y adultos. La buena noticia es que las personas que ya tienen prediabetes pueden detener su proceso si realizan cambios en su dieta y en la actividad física. Sí, la diabetes puede prevenirse. La elección, para usted y sus hijos, ¡depende de usted!





Actividad–

1. Planifique una mini feria de salud que incluya análisis de glucosa en sangre, cuidado de los pies, educación sobre nutrición y actividad física.
2. Use a su departamento local de salud para que lo ayude con los exámenes de detección y análisis.
3. Planifique el evento con la enfermera de su parroquia, promotor de salud y otros que pudieran estar interesados.
4. Ofrezca material informativo y folletos, que se pueden obtener en el sitio web de la American Diabetes Association, www.diabetes.org.
5. Sírvales refrigerios saludables y agua a los participantes y voluntarios.

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Use huellas como margen para representar la importancia de caminar y del ejercicio para prevenir la diabetes.
- Incluya fotos de comidas saludables para destacar el abordaje doble que implican la dieta y el ejercicio en la prevención y control eficaces de la diabetes.
- Anuncie la fecha de su mini feria de salud.

Temas de debate para el líder de fe –

- Nuestra fe enfatiza la importancia de realizar las elecciones correctas para el cuidado de nuestros cuerpos. También somos responsables de proporcionarles a nuestros niños los elementos que necesitan para cuidar de sus cuerpos y de guiarlos en la toma de buenas decisiones.
- Dado que, en la mayoría de los casos, la diabetes es una enfermedad prevenible, se deduce que la diabetes es el resultado de malas elecciones.
- Es infortunado influir de esta manera sobre nuestras propias vidas, pero lo es más cuando nuestros niños son afectados en forma negativa al adquirir una enfermedad que se puede prevenir.
- La nutrición saludable y la actividad física llegan muy lejos para ayudar a prevenir la diabetes. La prevención debe comenzar a tiempo, de manera que se puedan evitar la obesidad y el inicio temprano de la diabetes en los niños.

DICIEMBRE

Alimentación saludable en días festivos

La comida es una parte importante de muchas fiestas, celebraciones y tradiciones familiares y culturales. De hecho, las ocasiones especiales a menudo se centran en la comida. Los colores y ricos aromas de las comidas festivas nos atraen y tientan. Incluso en el clima conciente de la salud que se vive hoy, las fiestas son momentos difíciles para cuidar lo que comemos, ya que tantas recetas festivas, tanto las nuevas como las tradicionales, explotan, literalmente, en complacencia alimenticia. Como resultado, el promedio de los estadounidenses aumenta cinco libras en el tiempo que transcurre desde el Día de Acción de Gracias hasta el Año Nuevo. Aunque puede no ser realista intentar perder peso durante una temporada de fiestas y banquetes abundantes, podemos planear la alimentación festiva saludable con antelación, y no terminar sintiéndonos rellenos como el pavo.

Objetivo –

- Ayudar a los miembros a preparar un "plan de juego" para la alimentación saludable durante las fiestas.

Perla de sabiduría –

¡Brindamos por su salud!

Las celebraciones son una parte fundamental de nuestras reuniones festivas; un tiempo para dedicarle a la familia y los amigos, para reflexionar sobre los días pasados y mirar hacia el año próximo. Y la comida es el centro de la mayoría de las celebraciones festivas, comida rica, abarrotadas, literalmente, hasta el tope de complacencia alimenticia. Afortunadamente, con un poco de planificación, no permitirá que las visiones de confites lo aventajen y salga sintiéndose lleno como el pavo de la fiesta. Evalúe algunos consejos prácticos atinados sobre la alimentación durante las fiestas, ¡y celebre su salud!





Actividad –

1. **Haga una sesión para compartir recetas, donde los participantes traigan se receta favorita de las fiestas.**
2. **Modere un debate preguntando lo siguiente:**
 - ¿Qué sugerencias tiene para que este plato sea saludable y mantenga su sabor original?
 - ¿Qué situaciones encuentra más difíciles durante las fiestas?
 - ¿Qué sugerencias tiene para manejar estos tiempos difíciles?
3. **Pídale a cada participante que acepte cambiar una conducta festiva problemática.**
4. **Distribuya el folleto Consejos para la alimentación saludable en días festivos.**
5. **Reparta el formulario de compromiso para que los participantes lo completen y lo lleven a sus hogares.**

Ideas para la cartelera de anuncios –

- Título: “¡Celebre su salud durante las fiestas!”
- En el centro coloque imágenes que representen la celebración tradicional o momento histórico de su fe.
- Tienda hilos desde el centro hacia otras imágenes de celebración que involucren familias y alimentos saludables.

Temas de debate para el líder de fe –

- Las fiestas son días sagrados, un momento para evaluar los días pasados y mirar hacia el año próximo. Son momentos para reflexionar sobre nuestra fe y reafirmar nuestros compromisos con ella.
- Las fiestas son días de celebración, para reunirse con familiares y amigos, y disfrutar el hecho de compartir juntos una comida.

No permita que la comida y las indulgencias ocupen el centro de la escena, conserve lo sagrado del día y, primero, recuerde la razón de la fiesta.



DICIEMBRE

Formulario de compromiso de peso saludable en días festivos

¡Brindamos por su salud!

Mi compromiso de peso saludable

Yo, _____, prometo mantener mi Compromiso de alimentación saludable en días festivos, de manera tal que pueda celebrar no sólo este momento especial, ¡sino también mi salud!

Firma

Fecha



DICIEMBRE

Consejos para la alimentación saludable en días festivos

Recuerde, una onza de prevención vale más que una libra de cura; planee la alimentación festiva con antelación, siga estos consejos:

No vaya con hambre a una fiesta –

Comemos más y más rápido cuando estamos hambrientos, entonces, haga un desayuno y un almuerzo saludables para evitar comer en exceso.

Vigile sus porciones –

Las golosinas dulces y las comidas ricas son una parte inevitable de las celebraciones festivas, y usted puede disfrutarlas sin culpa (si come sólo una porción pequeña). De esa forma, podrá probar todas las comidas que haya. Recuerde que la clave siempre es la moderación.

Haga una elección conciente de limitar los alimentos con alto contenido de grasa –

Los artículos con alto contenido de grasa se pueden encontrar en comidas fritas; sopas a base de crema; cazuelas llenas de queso; pasteles; carnes procesadas, como el salame o las salchichas; algunos artículos de repostería y productos horneados. Todos son deliciosos, pero contienen un fuerte impacto calórico, por eso, sírvase pequeñas cantidades y saboree cada bocado.

Pruebe diferentes versiones de Egg Nog –

Una bebida festiva por excelencia, el tradicional Egg Nogg sólo exuda yema de huevo y crema densa, pesada... que puede hacer retroceder rápidamente su pérdida de peso. Busque en Google "egg nog semidesnatado" y encontrará montones de recetas. Afortunadamente, hay disponibles en el comercio versiones desnatadas o semidesnatadas, ¡incluso una versión con leche de soya!

Beba abundante agua –

La norma general de beber todos los días ocho vasos de 8 onzas (235 cc) de agua nunca fue tan importante como durante las fiestas, cuando el control del apetito es más difícil. Con frecuencia pensamos que tenemos hambre, pero nuestros cuerpos saben que, de hecho, sólo tenemos sed. Mantenerse hidratado puede ayudar a controlar los antojos y minimizar las indulgencias.

Manténgase activo –

El tiempo libre durante las fiestas es un gran momento para realizar caminatas con sus seres queridos y disfrutar de su compañía. Pero también puede hacer algo de ejercicio durante las compras festivas, ¡las caminatas por los centros comerciales también cuentan!



¡Adelante y hazlo bien!



¡Adelante y hazlo bien!

En noviembre de 2003, la División de Salud Pública del Departamento de Recursos Humanos (DHR, por sus siglas en inglés) congregó a los interesados para formar una comisión especial que dirija el desarrollo e implementación de una iniciativa de nutrición y actividad física para Georgia. El grupo cooperativo a nivel estatal **Take Charge of Your Health, Georgia! (¡Hazte cargo de tu salud, Georgia!)**. La comisión especial (TCYHG, por sus siglas en inglés) está compuesta por la División de Salud Pública del DHR; la División para la Ancianidad del DHR; la División de Servicios para la Familia y los Niños del DHR; los departamentos de estado de educación, transporte, y parques y recreación; líderes de organizaciones basadas en la fe; líderes de organizaciones comunitarias; profesionales de atención de salud (por ej., dietistas matriculados, médicos, enfermeras); universidades y asociaciones a nivel estatal. Su experiencia profesional colectiva abarca: nutrición, actividad física, lactancia, evaluación, desarrollo comunitario, planificación estratégica, mercadotecnia social, comunicación y defensoría. La División de Salud Pública conduce la Iniciativa para la nutrición y actividad física de Georgia. Sin embargo, el éxito de la Iniciativa depende de la experiencia profesional colectiva y del apoyo de organizaciones colaboradoras y comunidades en toda Georgia.

Esta guía “Live Healthy in Faith” es el resultado del esfuerzo conjunto de la comisión especial **Take Charge of Your Health, Georgia!** y es un producto de la comisión especial Grupo de trabajo basado en la fe. Otros grupos de trabajo se están centrando en los esfuerzos para mejorar la nutrición y la actividad física en los entornos comunitarios, médicos, escolares, de cuidado de niños y laborales.

Nos complace que su comunidad de fe haya elegido ser parte de esta iniciativa, y que trabaje con nosotros para controlar la obesidad y otras enfermedades crónicas mediante la promoción de iniciativas de alimentación saludable, actividad física y lactancia. Esta guía contiene sólo algunos de los muchos programas y actividades que pueden ayudarlo, y a su comunidad de fe, a disfrutar de una vida larga y saludable. Como ha visto a lo largo de toda la guía, existen muchos recursos que pueden ayudarlo en sus esfuerzos. Nosotros

lo alentamos a que los use para encontrar las ideas creativas que mejor se adecúen a las necesidades de sus miembros. Comience de a poco. Los éxitos pequeños lo llevarán a aumentar el interés y entusiasmo de sus miembros, y al éxito continuo en la realización de sus metas. Diviértase a lo largo del camino y ¡Viva con salud en la fe!



Agradecimientos y Recursos



Recursos

Identificación de recursos

**Mapping the Assets of Your Community (Cómo identificar los recursos de su comunidad)*, Southern Rural Development Center, por Lionel J. Beaulieu http://srdc.msstate.edu/publications/227/227_asset_mapping.pdf.

*Fundación RECA, www.tcfm.org/mapping.

*University of Missouri System and Lincoln University, University Outreach and Extension, Asset Mapping; <http://extension.missouri.edu/about/fy00-03/assetmapping.htm>.

Lactancia materna

*CDC Guide to Breastfeeding Interventions (Guía de los CDC para la lactancia), http://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/BF_guide_4.pdf

*Liga internacional de la leche, <http://www.lalecheleague.org>

National Women's Health Information Center, U. S. Department of Health and Human Services (Centro nacional de información sobre la salud de la mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), <http://www.4woman.gov/Breastfeeding/index.cfm?page=ask>

Recursos para boletines, periódicos, folletos y carteleros de anuncios

Georgia Hospital Association, www.gha.org/pha/resources/bulletinboards/index.asp

*foodandhealth.communications, www.foodandhealth.com

*5ADay, www.5aday.org/

Jardines comunitarios

*American Community Garden Association, <http://www.communitygarden.org/>

*Urban Harvest: <http://www.urbanharvest.org/homepage.html>

Información sobre actividad física y nutrición integral

*Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el control y prevención de enfermedades), www.cdc.gov/node.do/id/0900f3ec80059b1a

*Georgia's Nutrition and Physical Activity Initiative (Iniciativa para la nutrición y actividad física de Georgia), Georgia Division of Public Health (División de Salud Pública de Georgia), www.health.state.ga.us/nutan-dpa/

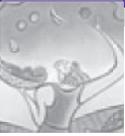
Programas para la nutrición y la actividad física basados en la fe

Body and Soul: A Celebration of Healthy Eating and Living (Cuerpo y alma: una celebración de la vida y la comida saludable), www.bodyandsoul.nih.gov/programpillars_2.html

First Place: The Bible's Way to Weight Loss (El camino bíblico para perder peso), www.firstplace.org

Fit4: A Lifeway Christian Wellness Plan (Planes cristianos de bienestar de Lifeway), www.lifeway.com

Health-E-AME, www.health-e-ame.com/index.php



Seguridad de los alimentos

*Partnership for Food Safety Education (Asociación para la educación en seguridad de los alimentos), www.fightbac.org

*U. S. Federal Food and Drug Administration (Administración de alimentos y drogas de los EE. UU.), FDA Consumer, www.cfsan.fda.gov

Recursos comunitarios en Georgia

County Extension Offices (Oficinas de Extensión del Condado), www.caes.uga.edu/extension/statewide.cfm

Public Health Regional Offices (Oficinas regionales de Salud Pública), <http://health.state.ga.us/regional/index.asp>

Ministerios de la salud

**Faith Community Health Ministries: A Guide for Faith Communities*, The United Methodist Church ("Ministerios de la salud en comunidades de fe: una guía para las comunidades de fe").

**Developing a Health Ministry Resource Guide (Cómo desarrollar una guía de recursos para el ministerio de la salud)* preparado por West Central Health District, Health Promotion Section. Health Ministries Association, Roswell, GA, 800-280-9919, www.hmassoc.org.

*Presbyterian National Health Ministries, www.pcusa.org/nationalhealth/healthinfo/index.htm.

**The Health Cabinet: How to Start a Wellness Committee in Your Church (Cómo iniciar un Comité de Bienestar en su iglesia)* por Jill Westberg <http://ipnrc.parishnurses.org/>.

Organizaciones sin fines de lucro relacionadas con la salud

*American Cancer Society, www.cancer.org.

*American Diabetes Association, www.diabetes.org.

*American Heart Association, www.americanheart.org.

Información sobre nutrición

*American Dietetic Association <http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/index.html>.

*Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, www.nutrition.gov.

*Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, www.mypyramid.gov.

Programas de actividad física

*Active for Life (Activo por la vida), www.acsworkplacesolutions.com/activeforlifeonline.asp.

*America on the Move (Estados Unidos en movimiento): www.americaonthemove.org.

*CrossWalk America, www.crosswalkamerica.org/prayerwalk.htm.

President's Council on Physical Fitness and Sports, www.fitness.gov.



Evaluación de programa

**Basic Guide to Program Evaluation (Guía básica para la evaluación de programas)* por Carter McNamara, Ph.D., www.managementhelp.org/evaluatn/fnl_eval.html.

Salud femenina

**Bright Futures for Women's Health and Wellness: Healthy Women Build Healthy Communities Toolkit (Brillante futuro para la salud y el bienestar de la mujer: herramienta mujeres saludables construyen comunidades saludables)*, U. S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), www.hrsa.gov/womenshealth/mybrightfutureadult/menu.html.

*U.S. Department of Health & Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), www.womenshealth.gov.

Otros

Georgia Center for Nonprofits, www.gcn.org.

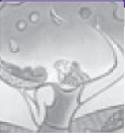
Instituto para la Salud Pública y las Colaboraciones de fe, www.ihpnet.org.

International Parish Nurse Resource Center, <http://ipnrc.parishnurses.org>.

**Preventing Overweight Children in Georgia*, Childhood Obesity Task Force, Philanthropic Collaborative for a Healthy Georgia (*Cómo prevenir el sobrepeso en los niños de Georgia*, Comisión especial Obesidad en la infancia, Cooperativa filantrópica para una Georgia saludable).

**Sacred Healing: The Curing Power of Energy and Spirituality (Curación sagrada: el poder curativo de la energía y la espiritualidad)* por Norman Shealy, M.D, Ph.D. White House Office of Faith-Based Initiatives (Oficina de la Casa Blanca para las iniciativas basadas en la fe): www.whitehouse.gov/infocus/faith-based/.

*Para el desarrollo de esta guía se usó información de estos recursos.



Coalición de programas confesionales/eclesiásticos de ministerios de la salud

Barbara T. Baylor

Program Minister for Health and Wellness
Coalition of Denominational/Church Program
Ministries (Ministerio de programas para la
salud y el bienestar Coalición de programas
confesionales/eclesiásticos de ministerios)
baylorb@ucc.org

Connie Gates, Coordinadora

Program Minister for Health and Wellness
Coalition of Denominational/Church Program
Ministries (Ministerio de programas para la
salud y el bienestar Asociación de programas
confesionales/eclesiásticos de ministerios)
connie.gates@ecunet.org

Siegrid Belden

National Ministries American Baptist Churches
(Ministerios nacionales de las iglesias bautistas
estadounidenses), USA
Siegrid.Belden@abc-usa.org

Anita Holmes

Health and Human Services Committee (Co-
mité de Salud y Servicios Humanos) General
Baptist State Convention
aholmes@aaexecuech.com

Scott Douglas

Director of Resources Association of Brethren
Caregivers (Director de Recursos Asociación
de los Hermanos Cuidadores) (Church of the
Brethren) (Iglesia de los Hermanos)
sdouglas_abc@brethren.org

Cassandra A. Sparrow, Directora

National Health Program Congress of National
Black Churches (Programa nacional de salud
Congreso de Iglesias Nacionales Negras)
csparrow@cnbc.org

James E. Tippet

Coordinadora de desarrollo de programas y
recursos. Office of Health Ministries (Oficina
de los ministerios de la salud) Presbyterian
Church USA
jamest@ctr.pcusa.org

Mary Chase-Ziolek

Directora de los Ministerios de la salud Se-
minario tecnológico North Park (Evangelical
Covenant Church)
mchase-ziolek@northpark.edu

Dave Zuverink, Director

Health Ministries (Ministerios de la salud)
Presbyterian Church USA
davez@ctr.pcusa.org

Sally Camp

Coordinador de Ministerios de la Salud Evan-
gelical Lutheran Church in America (Iglesia
Evangélica Luterana en los Estados Unidos)
sally.camp@ecunet.org

Lula Long

Departamento de Ministerios de la salud Pro-
gressive National Baptist Convention
lulong@webtv.net

Sarla Chand

Secretaria Ejecutiva, Ministerios de la salud
Ministerios de la salud y el bienestar United
Methodist Church
schand@gbgm-umc.org

Patricia L. Chapman, Coordinadora

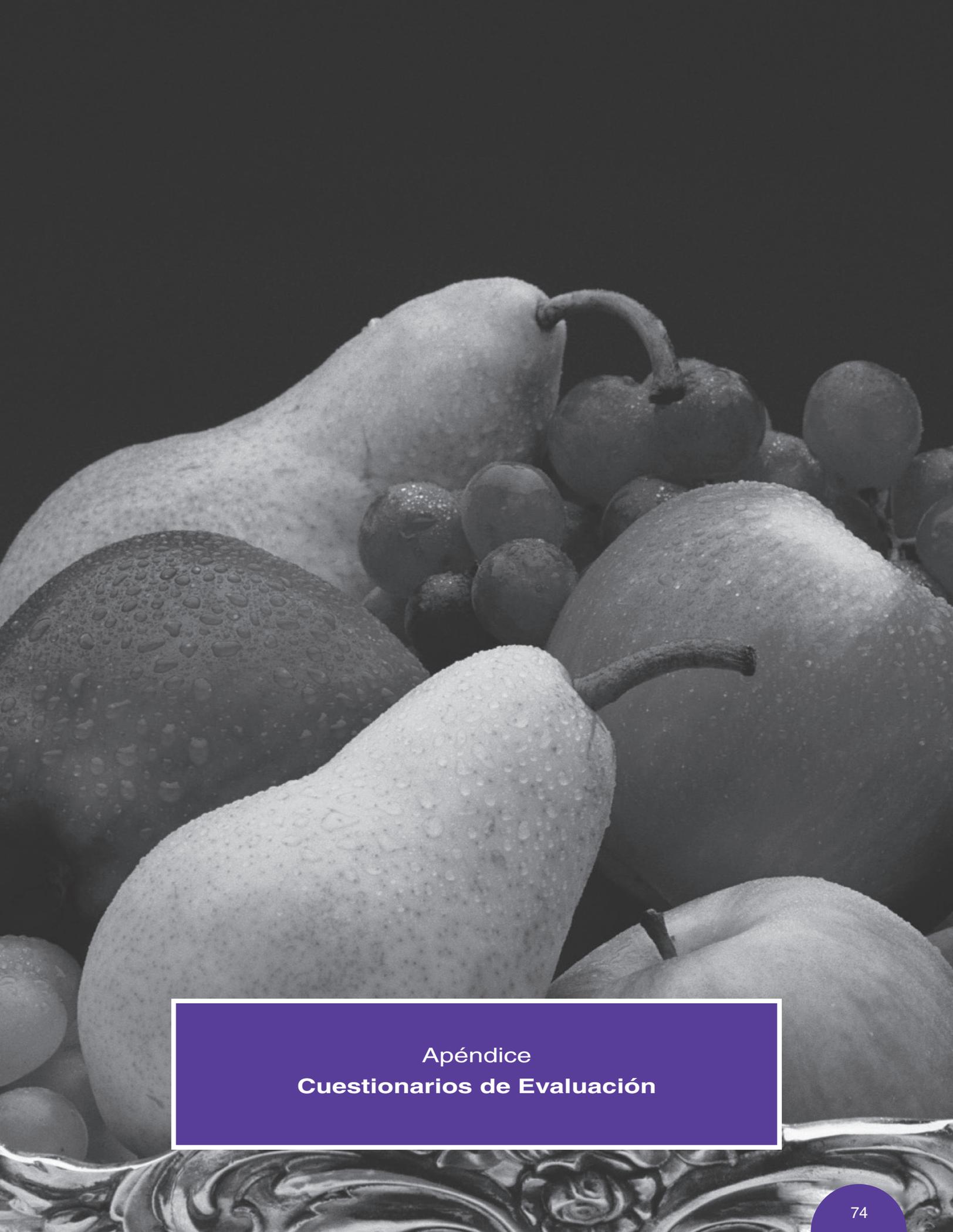
Presbyterian Health, Education and Welfare
Association (Asociación presbiteriana de sa-
lud, educación y bienestar) (PHEWA) Presb-
yterian Church USA
patricia@ctr.pcusa.org

Robb Burlage

National Council of Christian Churches (Con-
greso nacional de Iglesias cristianas)
burlage@nccusa.org

Jean Denton

Ministerios nacionales de la salud Episcopal
Church
jeandenton@aol.com



Apéndice
Cuestionarios de Evaluación



EVALUACIÓN DE SALUD DE SU MEMBRESÍA

Para garantizar la confidencialidad de toda la información proporcionada,
NO ESCRIBA SU NOMBRE en esta encuesta.

1) Cuántas personas de su familia tienen:

Menos de 12 _____ 12-18 _____ 19-64 _____ Más de 65 _____

2) Cuántas personas de su familia son: hombres mujeres

3) ¿Alguna de las personas de su grupo familiar tiene una o más de las siguientes enfermedades?

(marque todas las que correspondan):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cáncer de seno | <input type="checkbox"/> Cáncer de próstata |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Hipertensión |
| <input type="checkbox"/> Asma | <input type="checkbox"/> Enfermedad cardíaca |
| <input type="checkbox"/> Problemas relacionados con el peso | <input type="checkbox"/> Depresión |
| <input type="checkbox"/> Demencia a causa del Alzheimer | <input type="checkbox"/> Problemas de salud mental |

4) Las Pautas nutricionales para los estadounidenses recomiendan que los adultos hagan, por lo menos, 30 minutos de actividad física moderadamente intensa durante, como mínimo, cinco días a la semana, y, preferentemente, todos los días.

Indique su nivel de actividad física diaria usando la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Ninguna				30 minutos o más

5) Para los niños y adolescentes, la recomendación es 60 minutos de actividad física moderadamente intensa la mayoría de los días de la semana, preferentemente, todos los días.

Indique el nivel de actividad física diaria de sus hijos usando la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Ninguna				60 minutos o más



6) ¿Cuáles son las actividades físicas que disfruta? (marque todas las que correspondan):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Caminar | <input type="checkbox"/> Jardinería |
| <input type="checkbox"/> Correr | <input type="checkbox"/> Entrenamiento de fuerza |
| <input type="checkbox"/> Practicar deportes individuales o en equipo | <input type="checkbox"/> Excursionismo |
| <input type="checkbox"/> Nadar | <input type="checkbox"/> Aerobismo acuático |
| <input type="checkbox"/> Bailar | <input type="checkbox"/> Ejercicios con sillas |
| <input type="checkbox"/> Subir escaleras | <input type="checkbox"/> Jugar activamente con hijos o nietos |
| <input type="checkbox"/> Quehaceres domésticos | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |

7) El USDA Dietary Guidelines recomienda una dieta que ponga el acento en el consumo de futas y verduras, granos integrales, leche desnatada, carnes magras, aves de corral, pescado, granos, huevos y frutos secos, y que sea baja en grasas, colesterol, sal y azúcares agregados. Use la siguiente escala para evaluar en qué medida su dieta sigue estas recomendaciones:

1	2	3	4	5
No cumple ninguna de estas recomendaciones				Cumple todas las recomendaciones

8) Use la siguiente escala para evaluar en qué medida la dieta de sus hijos sigue las recomendaciones del USDA:

1	2	3	4	5
No cumple ninguna de estas recomendaciones				Cumple todas las recomendaciones

9) Use la siguiente escala para evaluar la satisfacción que siente con su peso actual.

1	2	3	4	5
Muy satisfecho				Muy insatisfecho

10) ¿Le gustaría aprender sobre alimentación saludable? Sí No

11) ¿Le gustaría aprender cómo hacer más actividades físicas? Sí No



12) ¿Cuál es la probabilidad de que usted u otro miembro de la familia participe en cualquiera de estas actividades?

Actividad	No participaría	Podría participar	Sin duda alguna, participaría
Clases de cocina y alimentación saludable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grupo de apoyo para el control del peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Certamen de recetas saludables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paseos a tiendas de comestibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clases de acondicionamiento físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ejercicios aeróbicos de bajo impacto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrenamiento de fuerza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grupos de caminata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ejercicios con sillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Club de paseo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jardines comunitarios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deportes (especificar:) (_____)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ferías de salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clases de lactancia materna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro (especificar): (_____)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13) ¿Qué día de la semana sería el adecuado para que se uniera a este tipo de actividades?

El(los) mejor(es) día(s): _____

El(los) peor(es) día(s) _____

14) ¿Cuál sería el mejor momento para que usted asistiera a actividades de salud y acondicionamiento físico?

Mañana

Tarde

Noche



INVENTARIO DE APTITUDES FAMILIARES

Queremos informarnos sobre aquellas capacidades y talentos de nuestros miembros que puedan ayudar a nuestra comunidad de fe a desarrollar e implementar un programa para la promoción de la salud. Ayúdenos y cuéntenos sobre las aptitudes personales e intereses que se le despertaron durante su educación, experiencia laboral, vida familiar, pasatiempos y voluntarismo.

Nombre _____

Nombre

Apellido

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Teléfono (trabajo) (_____) _____ (empresa) (trabajo) (_____) _____

Correo electrónico _____

Usted, o alguno de los miembros de su familia, es (marque todo lo que corresponda):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Médico | <input type="checkbox"/> Instructor |
| <input type="checkbox"/> Enfermera | <input type="checkbox"/> Profesional en relaciones públicas/mercadotecnia |
| <input type="checkbox"/> Fisioterapeuta | <input type="checkbox"/> Scout/líder de grupo juvenil |
| <input type="checkbox"/> Dietista/Nutricionista | <input type="checkbox"/> Atleta profesional o aficionado |
| <input type="checkbox"/> Consejero | <input type="checkbox"/> Planificador de eventos/encuentros |
| <input type="checkbox"/> Especialista en control del peso | <input type="checkbox"/> Chef |
| <input type="checkbox"/> Instructor físico | <input type="checkbox"/> Recolector de fondos profesional o voluntario |
| <input type="checkbox"/> Educador de la salud | <input type="checkbox"/> Arquitecto paisajista |
| <input type="checkbox"/> Maestro | <input type="checkbox"/> Otra profesión relevante – |
| | <input type="checkbox"/> especifique _____ |

Usted, o alguno de los miembros de su familia, es (marque todo lo que corresponda):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cocina | <input type="checkbox"/> Mecanografía/procesamiento de textos |
| <input type="checkbox"/> Desarrollo de presupuestos | <input type="checkbox"/> Jardinería |
| <input type="checkbox"/> Redacción de boletines informativos | <input type="checkbox"/> Evaluación de programa |
| <input type="checkbox"/> Diseñador de sitios web | <input type="checkbox"/> Deportes |



¿Qué otras aptitudes posee que se puedan aplicar en nuestro programa para la promoción de la salud?

¿Tiene otros recursos/conexiones que podrían ayudar a nuestro programa para la promoción de la salud?

¿Estaría dispuesto a ayudar con alguna de las siguientes actividades? *(marque todo lo que corresponda)*

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ferias de salud | <input type="checkbox"/> Materiales educativos sobre salud |
| <input type="checkbox"/> Clases/grupos de apoyo para perder peso | <input type="checkbox"/> Impartir clases de educación para la salud |
| <input type="checkbox"/> Clases de acondicionamiento físico | <input type="checkbox"/> Desarrollar pautas para las comidas |
| <input type="checkbox"/> Organizar/entrenar un equipo deportivo | <input type="checkbox"/> Demostraciones de comida saludable |
| <input type="checkbox"/> Jardines comunitarios | <input type="checkbox"/> Clases de cocina |



EVALUACIÓN DE SALUD DE LA ORGANIZACIÓN DE FE

Bienestar general/Promoción de la salud

1. ¿Su organización de fe tiene a la "salud" como parte de su **credo** o en su **declaración de misión**?
 Sí No No lo sé
2. ¿Su organización de fe tiene un **comité o ministerio de la salud activo**?
 Sí No No lo sé
En caso de respuesta afirmativa, ¿quién participa en el comité? _____
3. ¿Su organización de fe tiene una **persona que sea la responsable** de las actividades relacionadas con la salud?
 Sí No No lo sé
En caso de respuesta afirmativa, ¿quién? _____
4. ¿Su organización de fe tiene un **programa laico de orientación sobre salud**?
 Sí No No lo sé
En caso afirmativo, ¿quién lo patrocina? _____
5. ¿Su organización de fe tiene un **presupuesto para la promoción de la salud o para actividades relacionadas con la salud**?
 Sí No No lo sé
6. En la actualidad ¿algún miembro representa a su **comunidad de fe participando en una coalición o comité comunitario sobre salud**? (por ej., consejo sobre nutrición/acondicionamiento físico)?
 Sí No No lo sé
En caso de respuesta afirmativa, ¿quién? _____
7. ¿Su organización de fe alguna vez estableció **metas de salud o bienestar** para la comunidad de fe?
 Sí No No lo sé
8. Durante el año pasado, ¿su organización de fe patrocinó alguna **feria de salud**?
 Sí No No lo sé
En caso afirmativo, ¿quién la organizó? _____



9. Durante el año pasado, ¿su organización de fe ofreció **controles de presión arterial**?

- Sí No No lo sé

En caso afirmativo, ¿quién la organizó? _____

10. Durante el año pasado, ¿su organización de fe ofreció exámenes de **detección de colesterol**?

- Sí No No lo sé

En caso afirmativo, ¿quién la organizó? _____

11. Durante el año pasado, ¿su organización de fe ofreció **exámenes de detección de diabetes/glucemia**?

- Sí No No lo sé

En caso afirmativo, ¿quién la organizó? _____

12. Durante el año pasado, ¿su organización de fe ofreció **exámenes de peso corporal saludable**?

- Sí No No lo sé

En caso afirmativo, ¿quién la organizó? _____

13. Durante el año pasado, ¿su organización de fe tuvo vínculos con alguna **institución de atención médica, de promoción de la salud o agencia de servicios humanos**, para brindarle servicios a su membresía?

- Sí No No lo sé

En caso afirmativo, ¿con cuál/cuales? _____

Promoción de la nutrición

14. ¿Su organización de fe tiene pautas que exijan que las comidas sean equilibradas para que reflejen la pirámide alimentaria?

- Sí No No lo sé

16. ¿Su organización de fe tiene pautas que exijan que en las comidas se sirva jugo de frutas 100 % natural?

- Sí No No lo sé

17. ¿Su organización de fe tiene pautas que exijan que en las comidas se sirva agua?

- Sí No No lo sé



18. ¿Su organización de fe tiene pautas que exijan que en las comidas se sirvan productos bajos en grasa?
- Sí No No lo sé
19. ¿Su organización de fe tiene pautas que exijan que en las comidas se sirvan productos con poca azúcar o sin ella?
- Sí No No lo sé
20. ¿Su organización de fe tiene pautas que exijan que en las comidas se sirvan productos bajos en sodio?
- Sí No No lo sé
21. Durante el año pasado, ¿su organización de fe brindó clases de cocina saludable?
- Sí No No lo sé
- En caso afirmativo, ¿quién las organizó? _____
22. Durante el año pasado, ¿su organización ofreció orientación sobre control de peso o nutrición?
- Sí No No lo sé
- En caso afirmativo, ¿quién las organizó? _____
23. Durante el año pasado, ¿su organización de fe constituyó algún grupo de apoyo para la pérdida de peso?
- Sí No No lo sé
- En caso afirmativo, ¿quién las organizó? _____
24. Durante el año pasado, ¿su organización de fe distribuyó alguna guía sobre nutrición o recetas saludables?
- Sí No No lo sé
- En caso de respuesta afirmativa, ¿quién fue el responsable? _____
25. Durante el año pasado, ¿su organización de fe promocionó la nutrición durante algún servicio?
- Sí No No lo sé
- En caso de respuesta afirmativa, ¿cómo? _____
26. Durante el año pasado, ¿su organización de fe promocionó la nutrición a través información publicada en lugares tales como cartelera de anuncios, pósters, volantes o folletos?
- Sí No No lo sé
27. Durante el año pasado, ¿su organización de fe promocionó la nutrición en el boletín del servicio?
- Sí No No lo sé



28. Durante el año pasado, ¿su organización de fe promocionó la nutrición en su sitio web?

- Sí No No lo sé

Si su organización de fe tiene máquinas expendedoras:

29. ¿La máquina expendedora tiene agua embotellada?

- Sí No No lo sé

30. ¿La máquina expendedora tiene jugo 100% natural?

- Sí No No lo sé

31. ¿La máquina expendedora de almintos tiene productos de bajo contenido graso, como pretzels y palomitas de maíz "livianas"?

- Sí No No lo sé

32. ¿La máquina expendedora tiene etiquetas para productos saludables o de bajo contenido graso?

- Sí No No lo sé

Promoción de la actividad física

¿Su organización ofrece la posibilidad para cualquiera de las siguientes **actividades físicas**?

33. Sala de ejercicios.

- Sí No No lo sé

34. Equipamiento en las instalaciones para hacer ejercicio.

- Sí No No lo sé

35. Pistas para marcha.

- Sí No No lo sé

36. Canchas al aire libre o campos de béisbol.

- Sí No No lo sé

37. Campo de deportes.

- Sí No No lo sé

Durante el año pasado, ¿su organización de fe participó en alguna de la siguientes actividades?

38. Jardín mantenido por los miembros.

- Sí No No lo sé

39. Brindó clases de ejercicio.

- Sí No No lo sé



40. Brindó orientación individual sobre acondicionamiento físico.

- Sí No No lo sé

41. Promocionó clubes de marcha.

- Sí No No lo sé

42. Patrocinó o apoyó equipos deportivos.

- Sí No No lo sé

43. Distribuyó cualquier tipo de guías para el acondicionamiento físico.

- Sí No No lo sé

44. Durante las reuniones promocionó oportunidades de actividad física.

- Sí No No lo sé

45. Durante el servicio promocionó la actividad física.

- Sí No No lo sé

46. ¿Promocionó la actividad física mediante la publicación de información en carteleras de anuncios, pósters, volantes o folletos?

- Sí No No lo sé

47. ¿Promocionó la actividad física en su boletín?

- Sí No No lo sé

48. ¿Promocionó la actividad física en su sitio web?

- Sí No No lo sé

49. ¿Patrocinó un vínculo con un club de acondicionamiento físico para ofrecerles cuotas con descuento a sus miembros?

- Sí No No lo sé

50. ¿Apoyó la actividad física en los programas de guardería, o en otras actividades infantiles?

- Sí No No lo sé

51. Siempre que sea posible ¿se alienta al personal y a los miembros a usar las escaleras?

- Sí No No lo sé

Si contestó afirmativamente a cualquiera de las preguntas anteriores, ¿quién organizó la actividad?



Cómo usar la Encuesta Evaluación de salud de su organización de fe para medir el compromiso de su comunidad de fe con la promoción de estilos de vida saludables

Bienestar general y Promoción de la salud

Cuente la cantidad de respuestas afirmativas en las preguntas 1 a 13

Menos de 3 respuestas afirmativas	Entre 4 y 9 respuestas afirmativas	Más de 10 respuestas afirmativas
<p>Su comunidad de fe todavía no se ha comprometido con la promoción de la salud dentro entre su membresía. Usted tiene la oportunidad de aumentar la conciencia sobre este importante tema.</p>	<p>Su comunidad de fe se esfuerza por apoyar la salud y el bienestar de los miembros. Mire las respuestas negativas para tener el indicio de dónde puede ampliar este compromiso, ya sea formalizando un ministerio de la salud o patrocinando exámenes de salud para sus miembros.</p>	<p>Su comunidad de fe demuestra un alto nivel de compromiso con el bienestar general y la salud de los miembros. Analice las respuestas dadas en las secciones Nutrición y Actividad física para ver si hay áreas en las que puede desarrollar este compromiso.</p>

Promoción de la nutrición

Cuente la cantidad de respuestas afirmativas en las preguntas 14 a 36

Menos de 5 respuestas afirmativas	Entre 5 y 15 respuestas afirmativas	Más de 15 respuestas afirmativas
<p>Su comunidad de fe no se centra en el papel importante que puede jugar para mejorar los hábitos alimenticios de los miembros. Sus metas y objetivos deberían enfatizar la mejora de la alimentación dentro de la comunidad de fe.</p>	<p>Su comunidad de fe se esfuerza por apoyar la buena nutrición. Analice las repuestas negativas para encontrar oportunidades de mejorar este compromiso, ya sea mejorando las opciones en las máquinas expendedoras o estableciendo pautas para las comidas.</p>	<p>Su comunidad de fe demuestra un alto nivel de compromiso con la nutrición mejorada. Analice las respuestas dadas en la sección Actividad física para ver si hay áreas en las que puede desarrollar este compromiso.</p>

Promoción de la actividad física

Cuente la cantidad de respuestas afirmativas en las preguntas 38 a 56

Menos de 5 respuestas afirmativas	Entre 5 y 15 respuestas afirmativas	Más de 15 respuestas afirmativas
<p>La promoción de la actividad física no es una prioridad actual de su comunidad de fe. Revise los resultados de la Encuesta de salud de sus miembros para determinar los intereses de su asociación y planificar sus metas y objetivos en función de ellos.</p>	<p>Su comunidad de fe reconoce la importancia del acondicionamiento físico para el bienestar y la salud general de los miembros, pero hay oportunidades para hacer más. Analice las repuestas negativas y desarrolle un plan para transformarlas en afirmativas.</p>	<p>Su comunidad de fe está a la vanguardia en el tema del acondicionamiento físico de los miembros.</p>



Inventario de recursos de la comunidad local

Fortalezas y necesidades de su comunidad

Las preguntas que siguen lo ayudarán a comprender las fortalezas y necesidades de su comunidad respecto de la actividad física y la alimentación saludable.

1. **¿Hay aceras, senderos o sendas para ciclismo? ¿Dónde están?**

2. **¿Hay disponibles clases de ejercicio grupal gratis o con descuento? ¿Dónde?**

3. **¿Hay parques con canchas de tenis, de básquetbol, piscinas, campos de deportes o una pista de carreras y marcha? ¿Dónde?**

4. **Los gimnasios o centros de acondicionamiento físico gratuitos o con descuento ¿están cerca? ¿Dónde?**

5. **¿Hay algún equipo deportivo abierto a los miembros de la comunidad? ¿Quién los patrocina?**

6. **¿Las tiendas de comestibles locales tienen información sobre alimentación saludable o paseos para explicarla?**

7. **¿Las tiendas de comestibles tienen letreros para explicar y promocionar alimentos saludables, como carnes magras, leche desnatada y semidesnatada, frutas y verduras, y alimentos hechos a base de granos integrales?**



8. ¿Hay un mercado de frutas y verduras que venda frutas y verduras cosechadas en la comunidad? ¿Dónde?

9. ¿Hay clases disponibles sobre cocina y alimentación saludable? ¿Dónde? ¿Quién las patrocina?

10. ¿Hay algún jardín comunitario donde las personas puedan cultivar sus propios alimentos? ¿Dónde? ¿Quién lo patrocina? ¿En sus menús ofrece y hace hincapié en las comidas con bajas calorías, bajas en sal y con poco contenido graso?

12. ¿Las clases de educación física (PE, por sus siglas en inglés) son parte regular del programa escolar?

13. ¿Los gimnasios, piscinas, pistas, campos, canchas de la escuela están abiertos a la comunidad fuera del horario escolar (antes o después de clases, fines de semana, tardes, días festivos y vacaciones de verano)?

14. ¿Existen en su comunidad programas de actividades para niños con discapacidades? ¿Dónde? ¿Quién las patrocina?

15. ¿Las escuelas ofrecen clases sobre opciones alimenticias saludables?



Recursos de su comunidad

Departamento de Salud Pública

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____

Oficina de Extensión del Condado

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____

Hospital _____

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____



YMCA (Asociación de jóvenes cristianos) / YWCA (Asociación de mujeres jóvenes cristianas)

Dirección: _____

Contacto: _____
Teléfono: _____ Correo electrónico: _____
Recursos disponibles: _____

Departamento de parques y recreación de la Ciudad o del Condado

Dirección: _____

Contacto: _____
Teléfono: _____ Correo electrónico: _____
Recursos disponibles: _____

Nombre del grupo o agencia: _____

Dirección: _____

Contacto: _____
Teléfono: _____ Correo electrónico: _____
Recursos disponibles: _____



Nombre del grupo o agencia: _____

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____

Nombre del grupo o agencia: _____

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____

Nombre del grupo o agencia: _____

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____



Nombre del grupo o agencia: _____

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____

Nombre del grupo o agencia: _____

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____

Nombre del grupo o agencia: _____

Dirección: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Recursos disponibles: _____



Agradecimientos

Equipo de revisión de Live Healthy in Faith

Bethann Witcher Cottrell, Ph.D.

Especialista en promoción de la salud
Junta de Salud del condado DeKalb
Pasos para un DeKalb más saludable

Jack Lockwood

Coordinador del programa para la promoción
de la salud
West Central Health District

Joy Maltese, RN

Coordinador del SHAPP
(Programa para la prevención del accidente
cerebrovascular y del ataque cardíaco)
y para la promoción de la salud
District 4 Health Services

Jean Murphy, BSN, RN, MRE

Director del Ministerio de la salud
Atlanta Intercultural Ministries, Inc.
Afiliado al Gwinnett Hospital System Congregational
Ministry for Health & Wellness

Diane Roberts Ayers, MPH, RD, LD, IBCLC

Departamento de Recursos Humanos
División de Salud Pública
Nutrition and Physical Activity Initiative de Georgia
Coordinador de nutrición
Grupo de trabajo basado en la fe Nutrition
and Physical Activity Initiative de Georgia

Beverly Tyler

Centro de política sanitaria de Georgia
Georgia State University

Una mención especial para Bethann Witcher Cottrell y para Jack Lockwood, por su importante contribución con materiales, y para Beverly Tyler por coordinar el esfuerzo y compilar esta guía.