

¡Sea Activo!

Casa Familiar

Centro de aptitud física · baloncesto
para jóvenes · clases de baile

119 West Hall Ave · San Ysidro

(619) 428-1115

\$0 - \$5 al mes

Parque para Patinar Len Moore en Chula Vista

1301 Oleander Ave · Chula Vista

(619) 421-4011 · ext. 12

\$25 costo de membresía anual

South Bay Family YMCA

Ligas de deportes para jóvenes · al-
berca ·

gimnasia · baile · artes marciales

1201 Paseo Magda · Chula Vista

(619) 421-8805

Ayuda financiera disponible

Liga de Fútbol Sala Unitex

Solo de marzo a junio

(619) 691-5084

\$35

Lecciones de Tenis Después de Clases

Terra Nova & MacKenzie Creek
Parks

(619) 691-5140

\$30

Páginas de Internet Útiles



Para Adultos:

www.ccwsd.net

Coalición para mantener un peso saludable en los niños de San Diego ofrece sugerencias para padres y maestros, ejercicios, libros de colorear, y pósters para familias.

www.sd5aday.org

San Diego Regional 5-al-Día ofrece sugerencias para comer más frutas y verduras.

www.211sandiego.org

Un sitio con información acerca de servicios sociales y comunitarios.

Para Niños:

www.mypyramid.gov

Juego de Nutrición 'Blastoff' es una manera divertida de aprender como hacer decisiones correctas para una alimentación sana.

www.verbnow.com

Un sitio de Internet educacional con juegos para enseñar a niños a jugar, ser creativo y divertirse a la vez!

www.bam.gov

Un sitio divertido e interactivo para enseñar a

Buscar por "El menú de Niños Saludables" en su restaurante favorito!



Para obtener copias de esta guía, comuníquese con:

Elena Quintanar, MPH

Correo-e: Elena.Quintanar@sdcounty.ca.gov

Teléfono: 619-409-3324

Nutrición & Actividad Física Guía de Recursos para Chula Vista



*Maneras Divertidas y
Económicas para que su
Familia se Alimente
Mejor y sea más Activa*



Healthy Eating Active Communities
an initiative of The California Endowment

Algunas Sugerencias Sencillas para Ayudar a Su Familia a Alimentarse Bien y Ser más Activa

- Tome leche con poca grasa en vez de leche entera — ¡obtendrá toda la nutrición sin grasa!
- Sea un buen ejemplo para sus hijos - coma frutas y verduras o vegetales con cada comida
- No recompense a sus hijos con comida por buen comportamiento con comida, ni les castigue negándoles alimentos



- Involucre a toda su familia a crear un plan de actividad física durante un paseo de fin de semana a la playa o al parque

- Limite el tiempo que pasan los niños viendo televisión y jugando juegos de video a una hora al día - Anímelos a practicar juegos activos como bailar, jugar a los

escondidos, a los encantados, jugar con el aro o a brincar la cuerda


- Limite comer comida rápida o chatarra a una vez por semana; Muchos de los alimentos de restaurantes de comida rápida contienen mucha sal, grasa, y calorías. ¡Evite pedir que le den el refresco y las papas más grandes!
- ¡Recuerde, cada paso que tome para mejorar su salud cuenta! Estacionese lo mas retirado que pueda de entrada del supermercado, escoja un día y lleve y recoja a sus hijos de la escuela, no tenga comida chatarra en su hogar, y hornee o ase carnes en vez de freírlas. Cocine carnes con menos grasa como pollo, pescado, o pavo.

Educación de Nutrición

Centro de Salud de la comunidad de San Ysidro

*Inglés y español ·
4004 Beyer Blvd., San Ysidro*


Casita de Salud

Clases de educación de la salud, grupos de apoyo, y otros servicios preventivos
 (619) 428-4463 x 5056

Proyecto Salsita

Consejos sobre nutrición.

Miembros: co-pagos aplican


 619-428-4463 x 5055, o x5053 en español; o visite www.shyc.org

Hospital Scripps en Chula Vista

*Adultos solamente · Inglés y español ·
311 Del Mar Ave Chula Vista*

Control de Diabetes y Apoyo

Miembros:\$0 No Miembros:\$0


 Connie Carreon: 619-691-7273 o visite www.scrippshealth.org

Kaiser Permanente

Inglés y español · Localidades varían
Clases acerca de alimentación saludable para familias o adolescentes

Alimentación Saludable de acuerdo a su edad .


Miembros: \$0 No Miembros: \$20

 619-589-3237 o visite www.kaiserpermanente.org

Actividad Física

Centros de Recreación en Chula Vista Es Divertido ser Activo

Programas gratis o económicos.

 Victoria: para hacer una cita,
619-691-5266 o sin cita entre
2pm-7pm, lunes a viernes

Centro	Domicilio	Teléfono
Chula Vista Community Youth Center	465 L St. Chula Vista 91911	(619) 691-5276
Center Heritage Park Community Center	1381 E.Palomar Chula Vista 91913	(619) 421-7032
Loma Verde Recreation Center & Pool	1420 Loma Ln. Chula Vista 91911	REC: (619) 691-5082 POOL: (619) 691-5081
Otay Recreation Center	3554 Main St. Chula Vista 91911	(619) 476-5325
Parkway Community Center	373 Park Way Chula Vista 91910	(619) 691-5083
Veteren's Park Recreation Center	785 E Palomar Chula Vista 91911	(619) 691- 5260