

EL MES PARA  
**COMER** **SABIAMENTE**



**GUIA DE RECURSOS**

**COMA SABIAMENTE** **AGREGUE COLOR** **MUÉVASE MÁS** **CUÍDESE**

**#HEALTHYFORGOOD**  
[HEART.ORG/EATSMARTMONTH](https://www.heart.org/eatsmartmonth)

# EL MES PARA **COMER SABIAMENTE**



## **PARA EMPEZAR**

Coma sabiamente durante el mes de noviembre y vuélvase Healthy For Good™ con la American Heart Association. El movimiento Healthy For Good está diseñado para inspirar a todos a vivir vidas más sanas y crear cambios duraderos. Se enfoca en la idea de hacer cambios pequeños y simples hoy que puedan hacer la diferencia para las generaciones futuras.

El enfoque es simple: Come saludable. Añade Color. Sé activo. Cuídate.

Este mantra desglosa los principios esenciales de una salud real: comer sabiamente, incluyendo añadir frutas y verduras coloridas, estar más activos físicamente, y crear un estilo de vida general más saludable, incluyendo el sueño, la concentración, el manejo de estrés, la salud mental, la conexión social y más.

Debe estar Healthy For Good y queremos ayudar con información basada en la ciencia y motivación inspirada en usted. Healthy For Good es un movimiento para todas las personas en todo lugar que están comprometidas con mejorar su salud en formas simples, innovadoras y sustentables.

Así que únase al movimiento y celebre el Mes para Comer Sabiamente en su lugar de trabajo, escuela, comunidad o familia. Esta guía le ayudará a planear un evento o promoción para comer sano en su grupo u organización.



### **Lo que encontrará en esta guía**

- Plan de acción
- Ideas para participar
- Plantillas de comunicación
- Recursos

**En su toolkit gratuito en línea puede encontrar más recursos; visite [heart.org/EatSmartMonth](http://heart.org/EatSmartMonth):**

- Carteles
- Gráficos digitales
- Consejos para comer sabiamente, artículos y recetas

# EL MES PARA **COMER SABIAMENTE**



## **PLAN DE ACCIÓN**

Durante el Mes para comer Sabiamente, la American Heart Association motiva a todos a comer sabiamente y adoptar un enfoque de vida saludable en su organización o comunidad.

Comience aquí con nuestro plan de acción paso a paso:

### **PASO 1: ELIJA SU FECHA**

Elija un día del mes que mejor le funcione para realizar su evento. Una vez que escoja el día, agéndelo de inmediato en el calendario de todos y use una de nuestras plantillas de correo electrónico para ayudar a crear consciencia y hacer que la gente se emocione por comer más sano en el trabajo y la casa.

### **PASO 2: PLANEE SU CELEBRACIÓN**

Mire en la siguiente página las ideas para participar y póngase creativo para darle sus toques especiales que hagan que el evento sea significativo para su organización, comunidad o familia. Asegúrese de programar o reservar cualquier instalación y recursos logísticos.

### **PASO 3: CORRA LA VOZ**

¿Ya tiene la fecha? ¡Ahora comience a hacer promoción! Use los correos electrónicos, mensajes en las redes sociales, consejos diarios y artículos semanales que le proporcionamos. Coloque carteles y distribuya información para crear consciencia. Puede descargar los carteles y otros recursos en [heart.org/EatSmartMonth](http://heart.org/EatSmartMonth).

### **PASO 4: ¡CELEBRE!**

El Mes para Comer Sabiamente es una oportunidad para que millones de estadounidenses comiencen un estilo de vida saludable, pero también se trata de divertirse y crear comunidad. ¡No olvide celebrar!



# EL MES PARA COMER **SABIAMENTE**



## IDEAS PARA PARTICIPAR

### PROMUEVA Y CREE EMOCIÓN

Use el correo electrónico para promover sus actividades y proporcione consejos para comer sabiamente. Utilice una de nuestras plantillas de correo electrónico o sea creativo y cree la suya.

Use los materiales y carteles proporcionados en su toolkit, especialmente si está en su trabajo o escuela. Las áreas de venta, cafeterías y salones de receso son excelente ubicación para este propósito.

Aproveche su página web y/o redes sociales para aumentar la consciencia y la conversación.

Fijarse una meta o hacer un compromiso son buenas formas para que la gente establezca hábitos saludables. Pídale a los participantes que se fijen una meta para comer sano, como agregar una porción adicional de frutas y verduras en cada comida.

### EL DÍA DEL EVENTO

Reconozca a sus empleados o miembros de la comunidad que recientemente hayan hecho un cambio sano o un compromiso para vivir de forma saludable.

Haga una feria de la salud junto con un hospital local que tenga un nutriólogo en su equipo.

Organice una demostración de cocina o una muestra de alimentos sanos para el corazón. Visite [heart.org/recipes](http://heart.org/recipes) para obtener recetas y recursos.

Realice un evento en conjunto con un mercado local (farmers' market) o una tienda de alimentos para conectar a la gente con opciones para comprar frutas y verduras asequibles en el área.

Comparta snacks sanos de frutas y verduras. Una manzana, naranja, mandarina o una bolsita de fruta mezclada son excelentes opciones. ¡O haga que alguien se disfrace de gorila y reparta bananas!

Ofrezca una barra de granola para el desayuno o yogurt sin grasa o bajo en grasa con fruta o nueces.

### PROMOTE HEALTHIER CHOICES

Elimine los alimentos y bebidas menos saludables de las máquinas dispensadoras o proporcione la información nutricional para que la gente pueda compararla antes de comprar.

Comprométase en ofrecer alimentos y bebidas más sanas en la cafetería y en los eventos. El Toolkit de Alimentos y Bebidas Saludables de la American Heart Association da una guía práctica y recursos para ayudarle a lograrlo.

Reemplace los tazones de caramelos por tazones de frutas.

Comprométase a estar sano y participar en la Caminata por el Corazón. Se divertirá, fomentará una comunidad más sana y recolectará fondos para salvar vidas de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales. Encuentre detalles para su evento local en [HeartWalk.org](http://HeartWalk.org).

# EL MES PARA **COMER SABIAMENTE**



## **PLANTILLAS DE COMUNICACIÓN**

Use el texto que se encuentra a continuación para promover su evento. Personalícelo para que cumpla con sus necesidades y dele un toque personal cuando sea posible para que resulte más atractivo para su audiencia.

### **SOLICITUD DE APOYO**

Más de dos tercios de los adultos estadounidenses y uno de cada tres niños y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad, lo que los pone en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques cerebrales, así como muchas otras enfermedades y condiciones crónicas. Promover una alimentación más sana en nuestros lugares de trabajo, escuelas y comunidades es una forma importante de ayudarle a la gente a estar más sana.

Me gustaría obtener su apoyo durante el mes de noviembre al participar en el Mes para Comer Sabiamente de la American Heart Association. Obtendremos recursos gratuitos y apoyo para tener una vida más sana

### **ANUNCIO BREVE**

Las enfermedades cardíacas y ataques cerebrales afectan a todos en este país, a usted, sus vecinos y sus seres queridos. Pero combatir estas enfermedades mortales no significa hacer dietas radicales o seguir tendencias de ejercicio excesivo que son únicamente soluciones temporales. Una vida larga de buena salud se trata de dar pasos pequeños todos los días para cambiar lo que come y cómo vive. Al sumar todos estos pasos estará cambiando su vida para bien.

El (FECHA DEL EVENTO), nos uniremos a la American Heart Association para estar Healthy For Good™. Durante el mes de noviembre, la American Heart Association motivará a los estadounidenses a comer sabiamente y a comprometerse con una alimentación sana.

Por favor programe esta fecha en su calendario. ¡Pronto le daremos más detalles!

### **SEGUNDO ANUNCIO CON DETALLES**

El (FECHA DEL EVENTO), nos uniremos a la American Heart Association para estar Healthy For Good™. Nos uniremos a millones de personas de todo el país para dar un paso adelante hacia un estilo de vida más sano.

Esto es lo que puede hacer para unirse a la celebración:

- Disfrutar alimentos sanos para el corazón como frutas y verduras en cada comida y snack. ¡Fíjese el objetivo de comer de cuatro a cinco porciones de cada una todos los días!

# EL MES PARA **COMER SABIAMENTE**



## **PLANTILLAS DE COMUNICACIÓN** (CONTINUACIÓN)

- Lleve lunch y snacks más sanos a la escuela y el trabajo.
- Asista a nuestro (EVENTO) en (UBICACIÓN) y comprométase a llevar un estilo de vida más saludable.
- Tome decisiones más sanas en la máquina dispensadora; evite las papas fritas saladas, los snacks con azúcar y las bebidas endulzadas.
- Si sale a comer lunch con sus amigos o colegas, busque la información nutricional en la página web o menú del restaurante y seleccione la opción más sana desde antes.
- Visite [heart.org/HealthyForGood](http://heart.org/HealthyForGood) y use los consejos y herramientas gratuitas de la American Heart Association para mantenerse motivado.

No olvide marcar en su calendario el (FECHA DEL EVENTO) a las (HORA) para unirse a la celebración en (LUGAR). ¡Ahí nos vemos!

### **EL DÍA ANTES DEL EVENTO**

No lo olvide: ¡Mañana es nuestra celebración del Mes para Comer Sabiamente! Asegúrese de unirse mañana al (EVENTO) en (LUGAR/HORA) para aprender cómo podemos estar Healthy For Good™.

### **DESPUÉS DEL EVENTO**

Gracias a todos los que se nos unieron para celebrar el Mes de Comer Sabiamente. Tuvimos una gran asistencia y fuertes compromisos para mantenernos sanos. (AGREGUE AQUÍ MÁS SI ASÍ LO DESEA, por ejemplo, anuncio de ganadores, compromisos, etc.). Pero no podemos volvernos sanos en un día, así que lo motivamos a seguir el buen trabajo y estar Healthy For Good™ al aprovechar todos los recursos ofrecidos por la American Heart Association. Visite [heart.org/HealthyForGood](http://heart.org/HealthyForGood) para unirse al movimiento y obtener consejos, recetas e ideas que puede utilizar.

No olvide que parte de luchar contra las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales, dos de las principales causas de muerte en nuestro país, es ayudar a la American Heart Association a financiar investigación que salva vidas. Visite [heart.org/donate](http://heart.org/donate) para contribuir hoy mismo.

Gracias y ¡siga comiendo sabiamente!

# EL MES PARA **COMER SABIAMENTE**



## RECURSOS

La American Heart Association tiene muchos recursos para ayudarle a la gente a comer sabiamente y vivir de forma más saludable. Visite [heart.org/HealthyForGood](http://heart.org/HealthyForGood) o estos sitios específicos:

- **RECETAS** descubra que tan fácil, asequible y delicioso puede ser cocinar sano.
- **DESHACERSE DEL SODIO** Aprenda cómo una cantidad excesiva de sodio puede afectar su salud, y comprométase a evitar el exceso de sal.
- **SOLUCIONES DE SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO** Aprenda cómo su organización puede evaluar y mejorar su programa de bienestar actual y calificar para ser reconocida por la American Heart Association.
- **RCP** Obtenga información de la capacitación de cuidado cardiovascular de emergencia, incluyendo programas diseñados para las escuelas y el trabajo.
- **CAMINATA POR EL CORAZÓN** Descubra cómo involucrarse en su evento local de Caminata por el Corazón.
- **EVENTOS ESCOLARES** Encuentre información de Jump Rope For Heart y Hoops For Heart en su escuela.
- **MES PARA MOVERSE MÁS** Registre la fecha desde ahora para celebrar la actividad física durante el mes de abril.
- **PROGRAMA HEART-CHECK DE CERTIFICACIÓN DE ALIMENTOS** Nuestro símbolo Heart-Check en los empaques de los alimentos ayuda a encontrar en la tienda productos que pueden ser parte de un patrón de alimentación sana.
- Conéctese con nosotros en **FACEBOOK** y **TWITTER**.
- Inscríbese para recibir consejos, herramientas e ideas de **HEALTHY FOR GOOD** directamente en su correo electrónico.



Gracias por participar en el Mes para Comer Sabiamente. Si necesita ayuda para planear su evento o tiene preguntas, por favor contacte a su oficina **local de la American Heart Association**.