



American Heart Association®
Healthy for Good™

Healthy for Good™

Experiencias educativas



Welcome **Toolkit**

BIENVENIDO A HEALTHY FOR GOOD™

Nos alegra poder ayudarte a conseguir que tu comunidad lleve una vida más saludable.

Ya diste el primer paso para empoderarte y empoderar a tu comunidad con el fin de tomar decisiones saludables en cuanto a alimentación, nutrición y estilo de vida. Juntos, podemos cambiar tus actitudes y comportamientos relacionados con la alimentación y la salud, además de enseñar a las personas nuevas habilidades y hábitos.

Con estas herramientas, te prepararás para ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos de vida saludable. Esperamos que estos recursos te sirvan de apoyo para presentar con éxito las lecciones sobre salud.

¿QUÉ ES EL PROGRAMA HEALTHY FOR GOOD?

Healthy for Good es un programa comunitario de nutrición y bienestar. Se centra en ayudar a las personas a tomar decisiones saludables en cuanto a alimentación, nutrición y estilo de vida.

El programa incluye componentes atractivos, como demostraciones de cómo hacer las compras y cocinar de forma saludable.

Nuestro objetivo es educar a las personas sobre cómo la comida saludable puede ayudarlos a lograr sus objetivos y alcanzar su potencial cada día. En este programa, el impacto se centra en comunidades de todo EE. UU. Se basa en una estructura en la que se enfatiza la educación y las habilidades culinarias.

En el programa Healthy for Good, las personas podrán obtener los siguientes beneficios:

- **Adquirir nuevas habilidades para preparar y experimentar alimentos saludables**
- **Recibir recetas saludables culturalmente relevantes**
- **Presupuestar y comprar alimentos saludables**
- **Aumentar el grado de comodidad con los alimentos saludables**



Nos esforzamos por ayudar a todos a ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables. Para obtener más información sobre la American Heart Association, visita nuestro sitio web o síguenos en las redes sociales:



[Sitio Web](#)



[Twitter](#)



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[YouTube](#)



[Pinterest](#)



[LinkedIn](#)



¿CUÁL ES EL IMPACTO DE HEALTHY FOR GOOD EN LA COMUNIDAD?

Nuestro objetivo es ayudar a cambiar los hábitos alimenticios de las personas. Esto incluye aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Gracias a los programas comunitarios de salud y bienestar, se puede crear un sentimiento de empoderamiento y apropiación que ayuda a mejorar la salud en general.

TU FUNCIÓN COMO FACILITADOR

Cuando impartes una lección de salud, contribuyes a mejorar la salud de tu comunidad. Ayudarás a esas personas a tomar decisiones saludables en cuanto a alimentación, nutrición y estilo de vida. Healthy for Good está aquí para ayudar proporcionando recursos que permiten realizar las siguientes tareas:

- Organizar, promover y preparar el programa
- Impartir la lección de salud
- Compartir tus éxitos



PÚBLICO OBJETIVO

Healthy for Good está dirigido a las personas que planifican las comidas y hacen la compra para sí mismas, sus familias y amigos. También es útil para cualquiera que desee aprender a integrar la cocina y la alimentación saludables en su vida.

En este kit de herramientas, encontrarás recursos para llevar a cabo una lección de salud con éxito, incluidos pasos sobre los siguientes aspectos:

Calendario y formato

Lista de comprobación y detalles de la planificación

Materiales de apoyo con recursos adicionales.

Planificación de una lección de salud exitosa

CALENDARIO Y FORMATO

El programa Healthy for Good puede impartirse con la frecuencia que deseas. Te sugerimos que lo realices en uno de los siguientes dos formatos:

- Lección de salud única
- Como una serie de lecciones impartidas durante un período.



LISTA DE COMPROBACIÓN DE PLANIFICACIÓN

Utiliza la siguiente lista de comprobación para que el programa tenga éxito, en la que se proporcionan detalles adicionales.

PASO 1: INICIO (de 4 a 6 semanas de anticipación)

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Descarga y lectura del kit de herramientas de bienvenida	Guía para planificar y ejecutar un programa exitoso	30 minutos
Elección del formato y el estilo del programa	Elige el formato del programa (único o en serie).	15 minutos
Fijación de las fechas, las horas y los lugares, además de la reserva de las instalaciones	Habla con el personal y la administración de tu organización o comunidad para asegurarte de que la fecha, el lugar y la hora estén disponibles. Sigue las directrices de la organización con el fin de obtener la aprobación para reservar las instalaciones.	1 semana para obtener la aprobación
Consideración de las necesidades de espacio e instalaciones	Elige un espacio adecuado para el público. Si vas a realizar demostraciones de comida, necesitarás una superficie de buen tamaño para prepararla. También debe ser visible para el público. No es necesario disponer de una cocina completa, basta con tener acceso al agua. Piensa en un espacio con televisión/computadora, acceso a Internet, proyector y muchos asientos. Si no tienes acceso a esta tecnología, elige una lección de salud con necesidades técnicas limitadas.	1 semana para seleccionar el espacio y obtener la aprobación

PASO 1: INICIO (de 4 a 6 semanas de anticipación)

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Búsqueda de voluntarios	<p>Los voluntarios pueden aportar su experiencia en demostraciones y actividades. Te ayudarán a ahorrar tiempo en la planificación y ejecución de la lección de salud.</p>	Entre 1 y 2 semanas para que los voluntarios respondan a la solicitud
Establecimiento de las funciones y responsabilidades	<p>Decide quién se encargará de la planificación de la lección y de las tareas administrativas. Entre estas, pueden incluirse las que se mencionan a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Registro de participantes - Recepción de las encuestas de evaluación (si corresponde) - Reunión del material necesario - Preparación y limpieza del espacio <p>A continuación, se ofrecen algunos ejemplos de responsabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aporte de experiencia y ayuda en la realización de las demostraciones - Ayuda en la planificación de la logística, como la fecha, la hora y el lugar - Recepción de los participantes y ayuda con el registro - Ayuda en la preparación y limpieza del espacio - Promoción de la lección durante 1 a 2 semanas para identificar y aclarar las funciones 	Entre 1 y 2 semanas para identificar y aclarar las funciones



VOLUNTARIOS Y PRESENTADORES, FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

Los voluntarios son fundamentales para el éxito y la sostenibilidad de este programa. Aprovecha su experiencia y su deseo de ofrecerse como voluntarios. Comunícate con la oficina local de la AHA para solicitar voluntarios, como un chef, un dietista certificado o un profesional de la salud pública. Comunícate con ellos con antelación para comprobar si pueden ayudar en el día y la hora necesarios.

Si necesitas comunicarte con tu oficina local de la AHA, escríbenos a healthyforgood@heart.org.

PASO 2: PROMOCIÓN

(entre 3 y 4 semanas de anticipación)

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Personalización del folleto de invitación al programa	Usa la plantilla que encontrarás en la sección de recursos adicionales. Modifícalo para adaptarla a tu organización.	Entre 15 y 30 minutos
Determinación de formas de promocionar el programa	Decide cómo promocionarás el programa: correo electrónico, Facebook, X, publicación del folleto, etc.	Entre 15 y 30 minutos
Elección del formato y el estilo del programa	Decide el formato del programa: - Una sola lección - Serie de lecciones	Comienza la promoción a partir de las 4 semanas
Obtención de la aprobación de la administración de la organización para promocionar la experiencia educativa	Solicita la aprobación de los supervisores/gerentes necesarios para publicar o distribuir los materiales del programa.	Entre 2 y 3 semanas antes (según las políticas de tu organización)

CONSEJOS PARA CONSEGUIR PARTICIPANTES

Usa estos consejos para promocionar tu programa.

Cada comunidad cuenta con una población única. Los presentadores deben explorar formas de involucrar a los participantes y a las organizaciones de la comunidad. Dedica tiempo suficiente a publicitar el programa y generar interés. Pero no dejes pasar demasiado tiempo como para que los participantes ya no estén disponibles en las fechas/horas.



Estas son algunas sugerencias para adaptar tu plan de captación procedentes de los actuales facilitadores de Healthy for Good:

- **Promociona** las actividades a través de las relaciones y canales existentes (como grupos de padres, participantes en cursos de formación profesional, etc.).
 - Considera preguntar a los padres que participan en algún programa infantil ya establecido sobre sus preferencias de hora, día y tema.
- **Personaliza** la invitación al programa para tu comunidad. Haz énfasis en los incentivos (*si corresponde*).
 - La organización puede ofrecer incentivos utilizando los fondos asignados a este programa. Consulta con la organización la posibilidad de incluir incentivos antes de ofrecerlos.
 - Los incentivos pueden fomentar la participación de las personas mediante el refuerzo de los conocimientos recién adquiridos. También motivan la asistencia y la participación. No es necesario que los incentivos sean caros. Considera la posibilidad de ofrecer bonos de transporte u otros incentivos para reducir las barreras de asistencia. Por ejemplo, puedes anunciar que las personas pueden participar en el sorteo de una batidora si asisten a una determinada cantidad de lecciones.
 - Considera la posibilidad de buscar incentivos que sirvan de apoyo al tema de las lecciones de salud:
 - Sortea una colchoneta de yoga o un DVD de Zumba si imparten una lección de actividad física.
 - Ofrece un libro de cocina saludable o un electrodoméstico de cocina económico, como una batidora de \$20, para las lecciones de comida y cocina.



CONSEJOS PARA CONSEGUIR PARTICIPANTES (CONTINUACIÓN)

- **Comunícate** con las personas que ya han participado en los programas de tu organización. Es posible que quieran seguir aprendiendo.
- **Publica folletos del programa en el sitio web de la comunidad o de la organización y en otras redes sociales:**
 - Los facilitadores pueden utilizar **Facebook, Instagram, X, etc.**, para publicar información sobre el programa (fecha, hora, lugar y cómo confirmar la asistencia).
 - La información puede enviarse por correo electrónico a los miembros de la comunidad y publicarse en zonas de la organización con mucho tráfico.



PASO 3: PLANIFICACIÓN (entre 2 y 4 semanas de anticipación)

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Confirmación de la logística del programa	Confirma las necesidades de instalaciones y equipos, incluidos el espacio, el equipo y la tecnología. Envía la logística de las lecciones y los recordatorios a los voluntarios (si corresponde).	1 semana antes
Preparación de los materiales de la experiencia educativa	Descarga (si corresponde) e imprime los materiales (como infografías, recetas y folleto SMART). Asegúrate de contar con los materiales necesarios para los participantes (bolígrafos, carpetas, etc.).	Entre 1 y 2 días antes



RECURSOS

Haz una lista de los recursos que necesitarás para las lecciones de salud. Determina lo que ya tienes en tu organización. En cada lección, se indicarán los suministros, recursos y comestibles necesarios (si corresponde).

También deberás calcular la cantidad estimada de asistentes. Esto te ayudará a decidir cuántos suministros y recursos necesitas. Considera la posibilidad de publicar una **hoja de inscripción** o agregar la opción de **confirmar asistencia** en los folletos del programa.

¡Sé ingenioso! Si tu organización dispone de cocina, revisa qué suministros puedes utilizar. Pide donaciones de alimentos a las tiendas de comestibles locales. Visita tiendas de descuento o de segunda mano para conseguir suministros básicos de cocina.

ALERGIAS/SENSIBILIDADES ALIMENTARIAS

Si realizarás actividades con comida, presta atención a las posibles alergias alimentarias. Mencionalas a los participantes antes de cualquier prueba de degustación de alimentos. Las siguientes pueden ser algunas alergias alimentarias comunes: leche, maní/nueces, soya, trigo y mariscos.

PREPARACIÓN

Revisa la guía de la lección con anticipación y reúne todos los suministros y recursos necesarios. Compra o reúne material básico, como bolígrafos y carpetas. Necesitarás suficientes para cada participante. Identifica otras necesidades de preparación, como equipos audiovisuales, sillas, etc.



PASO 4: REALIZACIÓN (día de la lección de salud)

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Llegada temprano para la preparación del lugar	Llega temprano para asegurarte de que el espacio esté limpio. Date tiempo suficiente para colocar las sillas, las mesas y el material de la clase.	Entre 60 y 90 minutos antes
Saludo y registro de los participantes	Puedes asignar a un voluntario/empleado para que registre a los participantes mientras tú los saludas y les indicas dónde deben sentarse.	30 minutos antes
Desarrollo de la lección de salud	Sigue la guía de la lección.	70 minutos

PASO 5: RECAPITULACIÓN (entre 1 y 2 semanas después de la lección de salud)

TAREA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Envío de notas de agradecimiento a los voluntarios	Si hubo voluntarios que ayudaron, envía una nota de agradecimiento por correo electrónico o en papel.	30 minutos
Creación de un plan para promover la salud en la comunidad	Considera la posibilidad de planificar toda la serie de lecciones de salud de Healthy for Good durante todo el año. Pregunta a los participantes si hay temas concretos que les interesen más.	En curso

¡FELICITACIONES POR PONER EN PRÁCTICA EL PROGRAMA HEALTHY FOR GOOD!

En la sección de documentos de apoyo, encontrarás recursos y materiales relacionados.



Documentos de apoyo

- [Lecciones de salud](#)
- [Actividades para romper el hielo](#)
- [Actividades para establecer objetivos](#)
- [Folletos promocionales](#)



LECCIONES DE SALUD

A continuación, te mostramos lo más destacado de nuestras lecciones sobre salud.

TEMA: COMPRA DE COMESTIBLES

EXPERIENCIA EDUCATIVA	VIDEOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Comprador inteligente y audaz	Shop Smarter for Prices (Compre de forma inteligente en relación con los precios) Fresh, Frozen Vs. Canned (Alimentos frescos, congelados versus enlatados) Shopping the Perimeter (Comprar en el perímetro)	Explora una tienda de comestibles para practicar cómo elegir alimentos dentro del presupuesto y saludables para el corazón.
Planificación sencilla de comidas para la semana		Explora varias recetas saludables y crea el plan semanal y la lista de la compra de tu propia familia.



TEMA: TU BIENESTAR

EXPERIENCIA EDUCATIVA	VIDEOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
The Role of Food and Your Health: Blood Pressure (La función de la comida y tu salud: presión arterial)	The Role of Food and Your Health: Blood Pressure (La función de la comida y tu salud: presión arterial)	Los participantes se reúnen de forma individual con profesionales de la salud para hablar de sus cifras de presión arterial y elaborar un plan de acción, si corresponde.
The Role of Food and Your Health: Cholesterol & Blood Sugar (La función de la comida y tu salud: colesterol y azúcar en la sangre)	The Role of Food and Your Health: Cholesterol (La función de la comida y tu salud: colesterol) The Role of Food and Your Health: Blood Sugar (La función de la comida y tu salud: azúcar en la sangre) Facts on Fats (Los hechos sobre las grasas)	Los participantes se reúnen de forma individual con profesionales de la salud para hablar de sus niveles de colesterol y azúcar en la sangre y elaborar un plan de acción, si corresponde.
Meditation to Boost Your Well-being (Meditación para mejorar tu bienestar).	Meditation to Boost Your Well-being (Meditación para mejorar tu bienestar).	Los participantes serán guiados a través de dos meditaciones breves y media una conversación mientras comparten sus experiencias.





TEMA: COCINA CASERA DE INSPIRACIÓN MUNDIAL

Cada lección incluye un mapa de influencia mundial. Selecciona la receta o incorpora algo nuevo que resuene en tu comunidad.

EXPERIENCIA EDUCATIVA	VIDEOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Frijoles + Arroz = Una proteína completa para una nutrición global	Globally Inspired Home Cooking with Beans and Rice (Cocina casera de inspiración mundial con frijoles y arroz) How to Cook Dried Beans (Cómo cocinar frijoles secos) The Benefits of Beans and Legumes (Los beneficios de los frijoles y las legumbres)	Forma equipos para practicar la preparación de una receta diferente de frijoles y arroz.



**EXPERIENCIA
EDUCATIVA**

VIDEOS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD





IDEAS DE ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO

Utiliza una de estas actividades para romper el hielo al principio de la lección y ayudar a los participantes a conocerse entre sí y a ti.

PASO UNO

Divide al grupo en equipos de 3 a 5 miembros, según el tamaño de tu grupo.

PASO DOS

Elige un tema de discusión de los que aparecen a continuación.

PASO TRES

Una vez finalizado el tiempo, pide a un voluntario de cada grupo que comparta sus cinco conceptos favoritos.

SELECCIONA UN TEMA DE LOS SIGUIENTES

UNA PALABRA

Diles que tienen un minuto para pensar una palabra que describa por qué quieren aprender a estar más saludables.

¿CUÁL ES MI OBSTÁCULO?

Diles que tienen dos minutos para compartir con el grupo cuál es su mayor obstáculo para llevar un estilo de vida saludable. Pide a una persona que tome notas.

MI EQUIPO FAVORITO

Diles que tienen dos minutos para proponer cinco aspectos que tengan en común entre ellos.

POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ

Diles que tienen dos minutos para determinar las tres razones principales por las que están aquí a fin de aprender más sobre el tema de la lección.

CINCO MÁS IMPORTANTES

Diles que tienen dos minutos para determinar sus cinco frutas (o verduras o plato cultural) favoritos.

ACTIVIDADES PARA ESTABLECER OBJETIVOS

GRUPO PEQUEÑO

1. Reparte el folleto de establecimiento de objetivos **SMART** (específicos, medibles, alcanzables, realistas y con tiempo determinado). Divide al grupo en equipos de 3 a 5 miembros, según el tamaño del grupo.
2. Diles que tienen cinco minutos para redactar un objetivo SMART para su grupo.
3. Una vez finalizado el tiempo, pide a un voluntario de cada grupo que comparta su objetivo.
4. Haz comentarios.

GRUPO GRANDE

1. Reparte el folleto de establecimiento de objetivos **SMART**.
2. Escribe 2 objetivos (uno no SMART y otro SMART) en la pizarra/el pizarrón/el cartel. Pide a los participantes que levanten la mano para indicar cuál creen que se ajusta a los criterios de los objetivos SMART.
3. Explica a los participantes por qué los objetivos correctos se ajustan a los criterios SMART. Pídeles que propongan un objetivo SMART para sí mismos.





American Heart Association®

Healthy for Good™

Mantente saludable con Healthy for Good™

DESCUBRE LO QUE LA COMIDA SALUDABLE PUEDE HACER POR TI.

Únete a nosotros en divertidas experiencias prácticas en grupo con las que aprenderás a realizar lo que se indica a continuación:



Sentirte bien:

conocer tus cifras y objetivos de salud

Fecha/Hora

Comer bien:

practicar una forma de cocinar sana, fácil y económica

Lugar

Comprar bien:

comprar en el supermercado sin miedo y con inteligencia

Registro

Información adicional





Mantente saludable con Healthy for Good

DESCUBRE LO QUE LA COMIDA SALUDABLE PUEDE HACER POR TI.

Únete a nosotros en divertidas lecciones prácticas en grupo con las que aprenderás a realizar lo que se indica a continuación:



Sentirte bien:

Conocer tus cifras y objetivos de salud



Comer bien:

Practicar una forma de cocinar sana, fácil y económica



Comprar bien:

Comprar en el supermercado sin miedo y con inteligencia

Fecha/Hora

Lugar

Registro

Información adicional

