

# Fit Families for Life—

*Be in Charge!*<sup>SM</sup>

*Un programa de nutrición y acondicionamiento físico de  
5 semanas para usted y su familia*

Adelante!



# Índice

<i>¡Bienvenido!</i> .....	1
<i>¡Comencemos!</i> .....	2
<i>Semana Uno: Etiquetas de los alimentos y registro de la actividad física</i> .....	3
<b>Etiquetas de información nutricional</b> .....	5
<b>Hoja de registro de actividades</b> .....	8
<i>Semana Dos: Desayuno y seguridad en los ejercicios</i> .....	10
<b>Pirámide de actividades</b> .....	13
<i>Semana Tres: Comidas en familia y ejercicio aeróbico</i> .....	14
<i>Semana Cuatro: Alimentos con bajo contenido de grasa y entrenamiento de fuerza</i> .....	16
<b>Sugerencias para salir a comer</b> .....	17
<b>Gimnasia en el hogar</b> .....	20
<i>Semana Cinco: Refrigerios saludables y estiramiento</i> .....	21
<b>Compare con la semana uno</b> .....	24
<i>Educación sobre la Salud</i> .....	25
<i>Más Información</i> .....	26
<i>Cuestionario</i> .....	27



¡Comience a recorrer el camino hacia una mejor salud!

# ¡Bienvenido!



Bienvenido al programa Fit Families for Life—*Be in Charge!*<sup>SM</sup> de CalViva Health. Al participar en este programa, usted está un paso más cerca de una mejor salud para usted y su familia.

## ¿Qué es el programa Fit Families for Life?

CalViva Health desarrolló el programa de 5 semanas para darle ideas sobre cómo ayudarles a usted y su familia a llevar un estilo de vida más saludable. Comer alimentos nutritivos y hacer más actividad física son maneras importantes de mantenerse saludable.

Use el DVD para que le ayude a alcanzar sus metas. Contiene excelentes sugerencias para toda la familia. Los temas incluyen:

- Cómo leer las etiquetas de los alimentos.
- Grupos de alimentos de MiPlato.
- Cómo limitar el azúcar.
- Nutrición para bebés.
- ¡Videos de ejercicios y mucho más!

## ¿Por qué es necesario el programa Fit Families for Life?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC) han descubierto que 1 de cada 3 niños tiene sobrepeso. En los Estados Unidos, la obesidad es cada vez mayor en adultos y niños. Los niños obesos ahora contraen diabetes tipo 2 y otras afecciones crónicas.

Para mantener un peso saludable, se recomienda que:

- La gente coma más frutas y verduras todos los días.
- Los niños hagan al menos 60 minutos y los adultos hagan al menos 30 minutos de actividad física moderada<sup>1</sup> casi todos los días.

## ¿Cuáles son los beneficios de completar el programa Fit Families for Life?

Para ayudar a su familia a seguir las recomendaciones, el programa Fit Families for Life brinda metas semanales sobre nutrición y actividad física que son fáciles de cumplir. Use esta lista de ideas para que le ayude a alcanzar sus metas. Establezca metas simples y realistas.

**No olvide completar el cuestionario!**

Cuando nos lo envíe, obtendrá un regalo gratis en agradecimiento. ¡También podrá participar en un sorteo por \$50!



¡Los pequeños cambios marcan la **mayor** diferencia!

<sup>1</sup>Actividad física moderada significa que su cuerpo se mueve a un nivel en el que usted hace ejercicio con intensidad. Puede sentir que la frecuencia respiratoria ha aumentado y que el cuerpo está más caliente. Suda un poco. Si no puede mantener una conversación, es posible que esté haciendo ejercicio con demasiada intensidad.

Tomar decisiones saludables y estar más activo ayudará a:

- Prevenir enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, cáncer y presión arterial alta.
- Reducir su nivel de estrés.
- Quemar el exceso de calorías.
- Aumentar su energía.
- Promover una mejor calidad de sueño.
- Aumentar su consumo de nutrientes buenos, como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes (sustancias químicas que le protegen de las enfermedades cardíacas y el cáncer).
- Incrementar la fuerza y la flexibilidad de su cuerpo.
- Desarrollar huesos saludables.
- Reducir las lesiones causadas por caídas.

# ¡Comencemos!

Éstos son algunos pasos simples que debe seguir:

- 1 Lea todo el contenido de la primera semana.
- 2 Marque de la lista de ideas al menos 3 actividades que hará para lograr la meta de nutrición y 3 actividades que hará para lograr la meta de actividad física. Haga esto al comienzo de la semana.
- 3 Cuando haya completado una semana entera, fíjese cómo le fue.
- 4 Pase a la semana siguiente.
- 5 Continúe con los pasos 1 a 4 hasta el final de la semana 5.

Recuerde que usted es un modelo a seguir para su familia. Si toma decisiones de alimentación más saludables y se mantiene físicamente activo, la familia le seguirá.

Pregunte a su médico si el programa Fit Families for Life es adecuado para usted y su familia. Hágase un examen de salud. Asegúrese de que toda su familia también se haga un chequeo.

Este programa está diseñado por un equipo de profesionales para el cuidado de la salud y sigue las pautas de nutrición y actividad física recomendadas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



¡Cada poquito de actividad cuenta!

# Semana Uno

## Meta de nutrición

Aprenda a leer las etiquetas de información nutricional para tomar mejores decisiones al comprar alimentos y bebidas.

## Meta de actividad física

Lleve un registro de cuántos minutos se mantiene físicamente activo. Esto le ayudará a ver en qué medida está mejorando. Use el registro de actividad física, y pídale a cada uno de sus familiares que haga lo mismo.

## Nutrición – Lea la etiqueta

*¿Por qué es importante leer la etiqueta de información nutricional de los alimentos y las bebidas?*

La etiqueta le indica:

- Qué producto es una mejor opción.
- Cuántas calorías contiene el producto.
- Cuántas porciones contiene el producto.
- Qué vitaminas y otros nutrientes incluye el producto.
- Cómo comparar los precios en función de la cantidad y el contenido nutricional.

### Por ejemplo

Mi despensa		
Nombre del artículo	Tamaño	Cantidad
cola	botella de 2 litros	2 botellas

## ¿Qué hay en su despensa?

- 1 El primer paso es determinar qué decisiones está tomando en este momento. En una hoja de papel, registre todos los alimentos y las bebidas que tiene en su casa. Enumere todo lo que hay en las alacenas y el refrigerador. Volverá a usar la lista en la última semana del programa.
- 2 Ahora lea la sección “Etiquetas de información nutricional” que aparece en la página 5.
- 3 Hágase estas preguntas:
  - ¿Cuántas frutas y verduras estoy comprando?
  - ¿Qué nutrientes hay en estos alimentos y bebidas?
  - ¿Puedo tomar decisiones más saludables?
- 4 Vuelva a su lista y encierre con un círculo aquellos alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de grasa, azúcar o sal.



Esperamos que las ideas que aprenda durante las cinco semanas siguientes le ayuden a tomar decisiones de alimentación más saludables.



## Etiquetas de información nutricional

Use las sugerencias que aparecen a continuación para conocer más sobre las etiquetas de los alimentos. Para obtener ayuda adicional sobre dichas etiquetas, no olvide mirar el DVD de Fit Families for Life.

### Tamaño de la porción y cantidad de porciones

La información que aparece en la etiqueta de los alimentos, como las calorías, hace referencia a una sola porción. El tamaño de una porción puede expresarse en tazas, trozos u onzas. En el ejemplo, una taza equivale a una porción. Esto significa que cada taza tiene 250 calorías. Si comiera todo el producto alimenticio, estaría comiendo 2 porciones (2 tazas), ¡lo que equivale a un total de 500 calorías!

### % de Valor Diario

El % de Valor Diario le indica qué cantidad de un nutriente está consumiendo (por porción) en relación con lo que debería consumir en una dieta de 2,000 calorías. Eche un vistazo al ejemplo para conocer el contenido de grasa. En una porción, consumiría el 18% de la grasa que debería consumir en todo el día. Es una cantidad alta. Si comiera ambas porciones, estaría comiendo el 36% de su valor diario.

Recuerde la regla 5/20. Un valor del 5% es bajo y del 20% es alto. De los nutrientes que desea limitar, como grasa y colesterol, busque valores más cercanos al 5%. De los nutrientes que desea consumir más, como fibra y calcio, busque valores más cercanos al 20%.

### Limite estos nutrientes

Limite la cantidad total de grasa, colesterol y sodio (sal) que come. Busque alimentos que tienen

Controle el tamaño de la porción y la cantidad de porciones

Limite estos nutrientes

Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Potassium</b> 700mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Guía Rápida de % de Valor Diario  
5% de Valor Diario o menos es BAJO  
20% de Valor Diario o más es ALTO

un % bajo de Valor Diario para estos nutrientes. Recuerde que los alimentos descremados a menudo contienen altas cantidades de azúcar o sodio agregados para compensar la pérdida de sabor.

### Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

Coma más nutrientes, tales como fibra, potasio, calcio, hierro y vitamina A. Busque un % alto de Valor Diario.

### Azúcar

Las pautas alimentarias recomiendan que limite el azúcar agregada a menos del 10% de las calorías que consume en un día. Es decir, alrededor de 12.5 cucharaditas (50 gramos) por día. La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) sugiere una cantidad más baja. ¡Algunos refrescos contienen 65 gramos de azúcar agregada en 1 botella! Controle la etiqueta.

### Nota:

1 cucharadita = 4 gramos de azúcar

Leer las etiquetas le ayudará a tomar decisiones de alimentación más saludables.

## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de nutrición de esta semana

Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

- Lea las etiquetas de información nutricional cuando hace las compras.
- Sirva porciones más pequeñas de alimentos en cada comida.
- Vuelva a ver el DVD de Fit Families for Life para obtener información sobre los diferentes grupos de alimentos de MiPlato.
- Haga una lista de compras antes de ir a la tienda para no tentarse de comprar alimentos con alto contenido de azúcar o de grasa.
- Evite las bebidas que contienen mucha azúcar. Beba agua en lugar de refrescos o bebidas “frutales”. Agregue frutas maduras en lugar de azúcar para preparar agua fresca (agua con sabor a frutas).
- Consuma una variedad de frutas y verduras de diversos colores. Cada color tiene distintos nutrientes que el cuerpo necesita.
- Coma lentamente. Al cerebro le lleva un tiempo darse cuenta de que está lleno.
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)

## Actividad física – llevar un registro

¿Por qué es importante llevar un registro de su actividad física?

- Sabrá cuánto tiempo se mantiene activo.
- Puede aumentar el tiempo o el nivel de actividad física en el futuro.
- Puede ver en qué ha mejorado.
- Puede encontrar otras maneras de incluir la actividad física en su vida diaria.

¿Cuál es su nivel actual de actividad física?

Esta semana, enumere todas las actividades que hacen usted y su familia. Use la hoja de registro de actividades que se incluye. Anote el nombre de cada uno de sus familiares y la cantidad de minutos que pasa haciendo cada actividad. Luego, al final del día, cada persona enumera la cantidad total de minutos en que se

mantuvo físicamente activa. Haga esto todas las semanas.

Éstos son otros ejemplos de actividades que su familia probablemente ya esté haciendo:

- Ir caminando al trabajo o a la escuela
- Sus hijos forman parte de la clase de educación física o del recreo
- Trabajar en el jardín
- Lavar el automóvil
- Limpiar o pasar la aspiradora

Cada persona sumará la cantidad total de minutos de actividad física que hizo cada día en toda la semana. Cada persona debe proponerse aumentar los minutos de actividad que realiza semanalmente.

El siguiente es un ejemplo

Me llevó 10 minutos ir al trabajo caminando  
y 10 minutos volver (10x2): 20 minutos

Caminé alrededor del centro comercial a  
la hora del almuerzo durante: 10 minutos

Corté el césped durante: 20 minutos sin parar

Total = 50 minutos

Semana 1								
Nombres	D	L	M	M	J	V	S	Total de minutos por semana
Marie	50 min.	30 min.	40 min.	30 min.	50 min.	60 min.	40 min.	300 min.





## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de actividad física de esta semana

Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

- Haga una lista de las maneras en que se puede mover más en sus rutinas cotidianas.
- Esfuércese más en sus actividades diarias. Por ejemplo, haga movimientos de brazos más amplios al lavar una ventana.
- Camine más rápido para que el cuerpo entre en calor y el corazón bombee con más fuerza.
- Camine alrededor del sofá mientras mira televisión.
- Use un podómetro para contar la cantidad de pasos que da. Aumente la cantidad de pasos cada día.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)

### Chequeo semanal

¿Hizo las cosas que había marcado en las listas de nutrición y actividad física?

Sí  No

Si la respuesta es no, ¿qué se lo impidió? (Anote los motivos.)

---

---

---

¿Qué planea hacer la semana próxima para lograr mejores resultados?

---

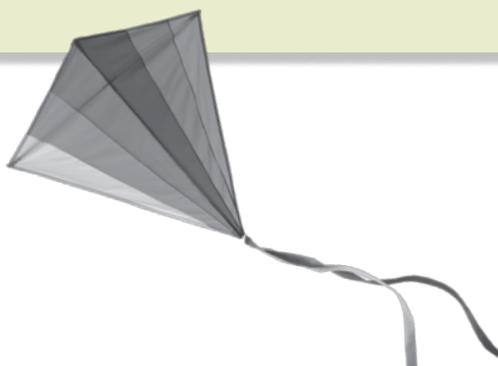
---

---

---

**Felicitaciones!**

Ha completado la semana uno del programa Fit Families for Life.



# Semana Dos

## Meta de nutrición

Agregue más frutas y verduras al desayuno de su familia cada día.

## Meta de actividad física

Todos los familiares deben agregar 10 minutos más a su actividad física cada día. ¡Asegúrese de tomar medidas de seguridad en todo momento!

## Nutrición – El desayuno primero

### ¿Por qué debe tomar un desayuno saludable?



El desayuno le ayuda a mantener un peso saludable.

- Su última comida fue hace varias horas, antes de irse a dormir. El cuerpo necesita energía para comenzar un nuevo día.
- El cerebro funciona mejor después del desayuno.
- Usted rendirá más en la escuela, en el trabajo y durante el ejercicio.
- El desayuno le ayuda a mantener un peso saludable.
- Si desayuna, tendrá menos hambre a media mañana, así como menos probabilidades de consumir refrigerios poco saludables y de comer en exceso en el almuerzo o la cena.

## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de nutrición de esta semana

### Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

- El desayuno le ayuda de muchas maneras:
- Coma tostadas integrales con una pequeña cantidad de mantequilla de cacahuete, queso descremado en tajadas o requesón. Agregue frutas en trozos, como manzanas o plátanos.
  - Compre cereales fríos con bajo contenido de azúcar y alto contenido de fibra acompañados de leche descremada o semidescremada de vaca, soya o arroz. Controle la etiqueta.
  - Coma cereal cocido, como avena, sémola de maíz o de trigo, con frutas en trozos, nueces o frutas secas.
  - Caliente la comida que haya sobrado de la noche anterior, como arroz con verduras y frijoles o carne. Cómala con una pequeña tortilla de maíz.
  - Agregue verduras a los huevos revueltos o al tofu, cocidos con una pequeña cantidad de aceite de oliva o de canola.
  - Coma frutas frescas. De esta manera, también obtendrá fibra, que le ayuda a protegerse del cáncer, las enfermedades cardíacas y el estreñimiento.
  - Limite el consumo de jugos de frutas 100% naturales a no más de 4 a 8 onzas por día. Incluso el jugo puede tener muchas calorías debido al contenido natural de azúcar. Verifique que la etiqueta diga 100% de puro jugo de frutas sin azúcar agregada. Demasiada azúcar en su dieta puede causar caries en los dientes, aumento de peso u otros problemas de salud.

- Ponga en la licuadora frutas con hielo, y leche o yogur descremado para preparar una bebida.
- Compre frutas y verduras de estación en la tienda o en un mercado agrícola, que suelen ser más económicas.
- Compre frutas y verduras congeladas o enlatadas si no puede conseguir las frescas. Lea primero la etiqueta de los

alimentos. Evite consumir aquellos que contengan azúcar o sal (sodio) agregadas.

- Inscriba a sus hijos en el programa de desayuno de la escuela.
- Coma yogur descremado o semidescremado con frutas como refrigerio.



¡Lleve una botella de agua para beber vaya donde vaya!

## Actividad Física – La seguridad primero

### ¿Por qué pensar en la seguridad?

- Consulte al médico primero. Comience su programa de actividad física lenta y gradualmente para evitar lesiones. Entre en calor y estírese despacio cada vez que haga ejercicio.
- Salga a caminar con otra persona.
- ¡No se exija demasiado! Si le cuesta mucho respirar al hablar cuando hace ejercicio, baje el ritmo.
- ¡Beba agua! Lleve siempre una botella de agua cuando haga ejercicio. Evite realizar actividades al aire libre con climas de frío o calor extremos.
- Cuando se exponga al sol, utilice protector solar con factor de protección solar (por sus siglas en inglés, SPF) 15 o superior, anteojos de sol y un sombrero.
- Use ropa y zapatos cómodos. Póngase capas de ropa que se pueda sacar para no acalorarse demasiado.
- Use equipo de seguridad, como cascos y rodilleras o coderas, para practicar ciclismo y patinaje en línea.
- Respete las reglas de tránsito y use ropa reflectante para que los automóviles puedan verle en la oscuridad. Si sale de noche, elija áreas bien iluminadas en las que haya otras personas.
- Lo que es más importante, llame a su médico si siente mareos, dolor en el pecho, fatiga excesiva, náuseas, o un intenso dolor muscular o en las articulaciones. Interrumpa su actividad física de inmediato. En caso de emergencia, llame al 911.

## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de actividad física de esta semana

### Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

Algunas maneras de agregar 10 minutos adicionales de actividad incluyen:

- Salir a caminar.
- Realizar un proyecto en el hogar, como barrer el garaje o limpiar las ventanas.
- Hacer paseos más largos con el perro.
- Bajarse del autobús una parada antes y caminar el resto del trayecto.
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)

### *Chequeo semanal*

**¿Hizo las cosas que había marcado en las listas de nutrición y actividad física?**

Sí  No

**Si la respuesta es no, ¿qué se lo impidió? (Anote los motivos.)**

---

---

---

**¿Qué planea hacer la semana próxima para lograr mejores resultados?**

---

---

---

---



**Felicidades!**

**¡Ha completado  
la semana dos!**

# Pirámide de Actividades

*Cada semana, trate de incrementar su actividad física probando estas sugerencias...*

Aumente las actividades que se encuentran en la base de la pirámide. Éstas son las cosas que puede hacer todos los días. Intente ir caminando a la tienda, trabajar en el jardín, estirarse cuando está de pie y caminar enérgicamente.

Aumente la frecuencia cardíaca con las actividades del medio de la pirámide. Busque actividades que le gusten, planifíquelas en su día y establezca metas realistas.

Si ya se mantiene activo la mayoría de los días de la semana, elija actividades de **toda** la pirámide o explore algo diferente. ¡Reduzca el tiempo que pasa frente al televisor!

*¡Por sobre todo, diviértase!*

Los niños pueden divertirse y mantenerse activos probando estas sugerencias...

Junto a sus amigos, pueden bailar al ritmo de la música, jugar a la mancha y a la rayuela, y formar parte de un equipo de deportes en la escuela o el parque.

En familia, pueden salir a caminar juntos o jugar en el parque. Apaga la televisión por un día.

Cuando están solos, pueden remontar una cometa, hacer la rueda, hacer saltos de tijera o practicar sus destrezas deportivas.

¡Diviértete más inventando tus propias actividades!

## Actividades que debe reducir

- Mirar televisión
- Jugar con la computadora
- Permanecer sentado durante más de 30 minutos

## De 2 a 3 veces por semana

### Esparcimiento y juegos

- Jugar
- Jugar al golf
- Dar volteretas
- Jugar bolos
- Columpiarse
- Trabajar en el jardín

### Fuerza y flexibilidad

- Estirar
- Hacer yoga
- Hacer lagartijas
- Practicar ballet
- Hacer dominadas
- Levantar peso
- Bailar
- Practicar karate

## De 3 a 5 veces por semana

### Ejercicios aeróbicos

- Andar en bicicleta
- Saltar la soga
- Correr

- Caminar enérgicamente
- Practicar patinaje en línea
- Nadar

### Actividades recreativas

- Jugar al básquetbol
- Jugar al fútbol
- Hacer excursionismo
- Esquiar
- Jugar al kickball
- Correr carreras de posta
- Jugar al vóleybol

## Todos los días

- Jugar al aire libre
- Tomar caminos más largos

- Ir caminando a la tienda
- Usar las escaleras y no el ascensor

- Sacar a pasear al perro
- Realizar las tareas del hogar

- Trabajar en el jardín
- Dar pasos de más en su día

# Semana Tres

## Meta de nutrición

Haga participar a la familia en la cocina.

## Meta de actividad física

Esta semana, concéntrese en los ejercicios aeróbicos. Todos sus familiares deben agregar 10 minutos a su actividad física cada día de esta semana.

## Nutrición – Familias unidas

**Por qué compartir la hora de la comida puede ser bueno para las familias:**

- Ayuda a los niños a desarrollar destrezas sociales.
- Alienta a la familia a comer una gran variedad de alimentos nutritivos.
- Sirve para tomarse un tiempo para conversar con los demás familiares.
- Le permite ser un modelo para sus hijos.
- Promueve los buenos hábitos de alimentación.

## Actividad física – ¡Permanezca en movimiento, manténgase activo!

**¿Por qué es importante la actividad aeróbica o cardiovascular?**

Ayuda a:

- Disminuir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, presión arterial alta y colesterol.
- Reducir el estrés y la depresión.
- Aumentar los niveles de energía y la autoestima.

## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de nutrición de esta semana

**Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Permita que los niños elijan una fruta o verdura para que disfrute toda la familia.   | <input type="checkbox"/> Pregunte a su familia qué frutas o verduras les gustaría agregar a la pizza. |
| <input type="checkbox"/> Sugiera a su hijo que prepare brochetas coloridas de frutas o verduras para comer un almuerzo divertido y nutritivo.                        | <input type="checkbox"/> Pídale a su hijo que lleve en la lonchera alimentos preparados por él mismo. |
| <input type="checkbox"/> Haga que los niños participen en la planificación y elaboración de la comida familiar.  | <input type="checkbox"/> Agregue rodajas de tomates y lechuga a los sándwiches.                       |
| <input type="checkbox"/> Ayude a los niños a preparar batidos de frutas frescas. Es fácil. Ponga en la licuadora leche descremada con hielo en lugar de usar helado. | <input type="checkbox"/> _____<br>(Agregue una idea propia)   |
|  | <input type="checkbox"/> _____<br>(Agregue una idea propia)   |

## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de actividad física de esta semana

Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

- Esta semana, planifique una actividad personal con sus hijos. Si tiene más de un hijo, pídale a su cónyuge o pareja que planifique una actividad con el otro hijo. Intente hacerlo con cada uno de sus hijos en las semanas siguientes.
- Guarde los controles remotos. Levantarse para cambiar de canal mantendrá su cuerpo en movimiento. Permanecer sentado demasiado tiempo también puede aumentar la posibilidad de comer alimentos poco saludables como refrigerio.
- Salga a andar en bicicleta en familia.
- Baile o invente su propia rutina aeróbica con los niños.
- Vaya al parque y diviértase remontando una cometa o jugando a la mancha.
- Intente practicar patinaje en línea o jugar bolos.
- Practique deportes, como fútbol, básquetbol, béisbol y voleibol.
- Aprenda a hacer malabares, jugar a la rayuela o saltar la soga en familia.
- Acompañe a sus hijos en su actividad favorita.
- Aliente a toda la familia a hacer ejercicios durante los cortes comerciales.
- ¡Vaya caminando al restaurante!
- ¡Siga el DVD de Fit Families for Life!
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)

### Chequeo semanal

¿Hizo las cosas que había marcado en las listas de nutrición y actividad física?

Sí  No

Si la respuesta es no, ¿qué se lo impidió? (Anote los motivos.)

---

---

---

¿Qué planea hacer la semana próxima para lograr mejores resultados?

---

---

---



¡Ya ha completado más de la mitad del programa! ¡Vaya a la semana cuatro!

**Felicitaciones!**

# Semana Cuatro

## Meta de nutrición

Compre alimentos o prepare comidas con bajo contenido de grasa mala.

## Meta de actividad física

El entrenamiento de fuerza es muy importante para una buena salud. Combine algunas de estas actividades para ayudar a su familia a agregar 10 minutos más a su actividad física cada día de esta semana.



Consumir fuentes buenas de grasas, como aguacate, frutos secos y pescado, es importante para la salud del corazón.

## Nutrición – Reduzca el consumo de grasa

La mejor manera de comer menos grasa mala es comer más frutas y verduras. Las frutas y verduras tienen un bajo contenido de grasa mala. Los alimentos con bajo contenido de grasa pueden disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Los alimentos con alto contenido de grasa pueden producir aumento de peso, niveles altos de colesterol, ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Sin embargo, no todas las grasas son malas. El cuerpo necesita un poco de grasa para funcionar adecuadamente y mantener un peso saludable. Las grasas buenas son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Las grasas buenas también pueden tener muchas calorías, por lo tanto, no las consuma en exceso.

## Grasas de los aceites

La mejor opción es usar aceites líquidos, como el aceite de canola o de oliva. Aceites “líquidos” significa que la grasa permanece en forma líquida a temperatura ambiente. Las grasas saturadas y trans son más sólidas o semiblandas. Algunos ejemplos incluyen grasa de cerdo, margarinas o manteca vegetal. Se sabe que estos tipos de grasas malas aumentan los niveles de colesterol “malo”. Tener niveles altos de colesterol “malo” en la sangre puede hacer que se obstruyan las arterias y producir enfermedades cardíacas. Consuma menos cantidad de grasas malas. Si usa margarina en pote, lea la etiqueta. Debe ser no hidrogenada, debe tener un bajo contenido de grasas saturadas y no debe contener grasas trans.

## Ejemplos de grasas

Grasas buenas		Grasas malas	
Tipo de grasa	Fuente principal	Tipo de grasa	Fuente principal
Monoinsaturada	Aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cacahuate; castañas de cajú, almendras, cacahuates y la mayoría de los demás frutos secos; aguacates; aceitunas	Saturada	Grasa de cerdo; leche entera, mantequilla, queso y helado; carne roja; piel de pollo o pavo; chocolate; cocos, leche de coco, aceite de coco; aceite de palma y aceite de pepita de palma
Poliinsaturada	Aceite de maíz, soya, cártamo y semillas de algodón; pescado	Trans	La mayoría de las margarinas; manteca vegetal; aceite vegetal parcialmente hidrogenado; muchas comidas rápidas; muchos productos comerciales horneados

## Sugerencias para salir a comer

- Ordene una hamburguesa sin mayonesa (1 cucharada de mayonesa equivale a 100 calorías). En cambio, solicite que le pongan salsa barbacoa, ketchup o mostaza a su hamburguesa o sándwich.
- Ordene alimentos asados a la parrilla en lugar de fritos.
- Pida una ensalada. Use condimentos con bajo contenido de grasa o agregue menos cantidad. Evite los ingredientes con contenido de grasa más alto, como trozos de tocino, queso, cubos de pan fritos y huevos.
- Ordene una porción de papas fritas pequeña en lugar de una grande.
- Simplemente diga “Sin queso, por favor”. Cada tajada de queso en los restaurantes de comida rápida agrega alrededor de 100 calorías.
- Elija un taco suave hecho con una tortilla de maíz en lugar de los tacos fritos crujientes con tostadas.
- Ordene una papa al horno sin agregados. Este alimento no contiene grasa. Póngale salsa o requesón semidescremado para añadirle sabor.
- Elija agua en lugar de otras bebidas. Muchas bebidas, como los refrescos y los jugos, pueden tener un alto contenido de calorías provenientes del azúcar.

Comparta una comida o guarde la mitad para el almuerzo de mañana.



## Ideas – Para ayudarlo a alcanzar la meta de nutrición de esta semana

Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

- En lugar de grasa de cerdo, use un poco de aceite de maíz o de canola.
- Evite las grasas saturadas y trans (consulte la tabla para ver ejemplos).
- Agregue verduras licuadas o cortadas a sus comidas familiares para que nadie lo note. Por ejemplo, licue zanahorias con tomates e incorpore la mezcla en su guiso. La salsa quedará más dulce y más espesa. Además, sirva una guarnición de verduras.
- Evite los alimentos fritos. En su lugar, hornéelos. Por ejemplo, haga las verduras en el horno y aplíqueles ligeramente aceite de canola o de oliva utilizando un pincel.
- Use aerosol de cocina. De ese modo, empleará menos aceite.
- En lugar de usar aderezos para ensalada, que tienen un alto contenido de grasa y sal, pruebe con condimentos naturales, como limón, lima, ajo, pimienta, vinagre y hierbas.
- Cuando haga las compras, lea las etiquetas. Busque alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y sin grasas trans. Busque un % bajo de Valor Diario.
- Use más claras de huevo cuando haga chiles rellenos.
- Quítele la grasa a la carne. Compre carne con menos grasa.
- Use productos lácteos descremados o semidescremados.
- Consuma frutas tales como guayaba, papaya o mango de postre. Coma menos pastelitos endulzados como sopapillas o helado frito.
- Cocine durante el fin de semana. Guarde en el congelador porciones del tamaño adecuado para poder preparar comidas rápidas en la semana.
- Revise sus recetas favoritas y reemplace los ingredientes por opciones más saludables. Por ejemplo, use aceite de canola en lugar de grasa de cerdo para preparar frijoles refritos.
- Planee comidas saludables en las que todos los familiares se sienten juntos a la mesa. Por ejemplo, arroz con pollo. Quite la piel de la pechuga, las patas o los muslos del pollo, y áselos a la parrilla.
- Licue un poco de coliflor cocido e incorpórelo a la salsa de los macarrones con queso. Nadie notará la diferencia.
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)



Consuma la mitad de la carne y agregue frijoles o verduras a su comida.

## Actividad Física – El poder de los músculos

### ¿Por qué son importantes los ejercicios de musculación?

Ayudan a:

- Reducir las lesiones.
- Dar forma y tonificar los músculos.
- Mejorar su capacidad para ejercitar durante más tiempo.
- Prevenir problemas en los huesos, como la osteoporosis (huesos frágiles).
- Que usted lleve o levante mejor los objetos.

Recuerde, los músculos queman calorías incluso cuando el cuerpo no está haciendo ejercicio.

Algunos ejemplos de ejercicios que desarrollan los músculos son el levantamiento de pesas, las dominadas, las lagartijas o los abdominales. Tome aire al relajarse y suéltelo al realizar el levantamiento o el esfuerzo. Intente hacer este tipo de actividad 2 o 3 veces por semana.

### Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de actividad física de esta semana

Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Practique los ejercicios de gimnasia en el hogar que aparecen en la página 20.  | <input type="checkbox"/> Inscríbase en un gimnasio local y use el equipo.                      |
| <input type="checkbox"/> Salga a caminar o a correr con sus vecinos.   | <input type="checkbox"/> Alquile un video de ejercicios en el hogar.                           |
| <input type="checkbox"/> Cómprase una banda elástica de resistencia y siga el DVD de Fit Families For Life. Si está afiliado a CalViva Health, llame al Departamento de Educación sobre la Salud al 1-800-804-6074 para obtener una banda elástica de resistencia sin costo. | <input type="checkbox"/> Haga 3 series de lagartijas. Cada serie tiene de 8 a 10 repeticiones. |
|  | <input type="checkbox"/> _____<br>(Agregue una idea propia)                                    |
|  | <input type="checkbox"/> _____<br>(Agregue una idea propia)                                    |

¡Ya casi ha llegado al final del programa Fit Families for Life!

**Continúe con el buen trabajo...**

### Chequeo semanal

¿Hizo las cosas que había marcado en las listas de nutrición y actividad física?

- Sí  No

Si la respuesta es no, ¿qué se lo impidió? (Anote los motivos.)

---

---

¿Qué planea hacer la semana próxima para lograr mejores resultados?

---

---



¡No olvide hacer los ejercicios que no necesitan nada más que a usted!

## **Gimnasia en el hogar**

**Con botellas de agua o de leche viejas llenas de tierra o arena, o con productos enlatados:**

- Haga flexiones de bíceps (10 veces, descanse y repita).
- Haga ejercicios de levantamiento de brazos hacia adelante (10 veces, descanse y repita).
- Haga ejercicios de levantamiento de brazos hacia los lados (10 veces, descanse y repita).

**Con una soga de saltar o una extensión:**

- Salte la soga durante 30 segundos (descanse y repita).
- Coloque la soga de saltar o la extensión en el piso y salte de lado a lado durante 20 segundos (descanse y repita).

**Con una toalla:**

**Estiramiento de espalda:** Tome una toalla de ambos extremos y levántela desde atrás de la cabeza hasta arriba de la cabeza (10 veces, descanse y repita).

**Con una pelota (de fútbol o kickball):**

**Abdominales con giro:** Siéntese en el piso con las rodillas flexionadas, los pies separados al ancho de los hombros y los dedos de los pies orientados hacia arriba de manera que quede apoyado en los talones. Sostenga la pelota con ambas manos y extienda los brazos delante de usted. Gire la cintura de lado a lado (10 veces, descanse y repita).

**Con un palo de amasar:**

Arrodílese en el piso y sujete los extremos del palo de amasar. Mantenga las rodillas en el piso y el abdomen hacia adentro. Al deslizar el palo hacia adelante y hacia atrás fortalecerá los hombros, el abdomen y el pecho.

**Con una silla:**

Siéntese en la silla y ponga una mano a cada lado del cuerpo. Lleve los glúteos hacia adelante para que el peso caiga sobre los brazos. Baje la cola y la espalda lentamente, y luego vuelva a subir usando los tríceps, que son los músculos de la parte trasera de los brazos (10 veces, descanse y repita).

## **Gimnasia en el parque de juegos**

- Use la estructura de barras infantiles como barra de dominadas (haga tantas como pueda).
- También puede colgarse y levantar las piernas, manteniéndolas extendidas (10 veces, descanse y repita).
- Estando colgado, flexione las rodillas y gire lentamente de lado a lado (10 veces, descanse y repita).

**Felicidades!**

# Semana Cinco

## Meta de nutrición

Agregue más frutas y verduras a los refrigerios de su familia cada día.

## Meta de actividad física

Todos sus familiares deben agregar otros 10 minutos a su actividad física cada día de esta semana. Esto significa que cada uno de ustedes ya debería sumar un total de 40 minutos o más. Pruebe con nuevas actividades y no olvide estirar. Complete el registro de actividades de esta semana. Compárelo con el de la primera semana.

## Nutrición – ¡En la variedad está el gusto!

¿Por qué es importante comer una gran variedad de frutas y verduras coloridas?

- Comprar frutas y verduras de estación puede resultar más económico.
- Puede obtener todas las vitaminas, los minerales y los antioxidantes esenciales presentes en las frutas y verduras de diferentes colores.
- Agregan distintos sabores y colores a las comidas.
- Sus hijos aprenderán buenos hábitos de alimentación.



## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de nutrición de esta semana

Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.

- Ingiera de 4 a 6 comidas más pequeñas en lugar de 3 grandes. Las comidas más pequeñas le permiten al cuerpo utilizar los alimentos para producir energía según sea necesario. Esto reduce las posibilidades de que las calorías se almacenen como grasa. También es menos probable que coma en exceso en la próxima comida.
- Combata la sensación de hambre. Tenga a mano algunos refrigerios, como frutas cortadas, frutas secas, pretzels, palomitas de maíz sin agregados, yogur o paquetes pequeños de pasas de uva.
- Pregunte a sus hijos qué les gusta más. Luego permítales que creen una “bolsa de refrigerios” cada semana.
- Gaste menos dinero de bolsillo reemplazando un almuerzo costoso por otro saludable.
- Inscríbase en el programa de almuerzo de la escuela.
- Derrita un poco de queso semidescremado sobre las verduras para que la familia consuma como refrigerio.
- Compre totopos horneados o cocine rodajas finas de papas, bagels o tortillas al horno ligeramente pinceladas con aceite de canola o de oliva.
- Introduzca pequeñas cantidades de una nueva fruta o verdura en las comidas de la familia.

- Sirva refrigerios tales como galletas integrales con mantequilla de cacahuate o pan pita relleno de tomate, lechuga y condimentos con bajo contenido de grasa.
- Coma las frutas con una pizca de chile en polvo o de jugo de lima fresco para obtener un refrigerio sumamente refrescante.

\_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)

\_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)

## Actividad Física – Alcanzar sus metas

**¿Por qué es importante el estiramiento?**

Ayuda a:

- Mantener los músculos tonificados y flexibles.
- Evitar lesiones.
- Reducir el dolor y la rigidez.
- Reducir la tensión al estirarse para alcanzar los objetos.



Algunos ejemplos de actividades que le brindan flexibilidad son los estiramientos en el piso, el taichi y el yoga. Intente hacer ejercicios de este tipo todos los días o al menos antes y después de la actividad física.

## Ideas – Para ayudarle a alcanzar la meta de actividad física de esta semana

**Marque ✓ en esta lista lo que hará esta semana.**

- Yoga
- Taichi
- Artes marciales
- Clase de baile
- Caminata
- Excursionismo
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)
- \_\_\_\_\_  
(Agregue una idea propia)

## *Chequeo semanal*

***¿Hizo las cosas que había marcado en las listas de nutrición y actividad física?***

Sí  No

***Si la respuesta es no, ¿qué se lo impidió? (Anote los motivos.)***

---

---

---

***¿Qué planea hacer la semana próxima para lograr mejores resultados?***

---

---

---

---



*Felicitaciones!*



## Compare con la semana Uno

*¿Qué hay en su despensa esta semana?*

- 1 Mire sus provisiones al final de la quinta semana. Haga una lista como lo hizo para la primera semana.
- 2 Vaya a su lista y encierre con un círculo aquellos alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de grasa, azúcar o sal.
- 3 Compare la lista de esta semana con la que hizo en la primera semana.

Hágase estas preguntas:

- ¿Sus compras han cambiado en relación con la primera lista que hizo al comienzo del programa Fit Families for Life?
- ¿Lee las etiquetas de información nutricional más que antes?
- ¿Compra más frutas y verduras, y menos productos con contenido de azúcar, grasa y sal?

Un estilo de vida saludable no significa que no puede disfrutar las comidas que le gustan. Simplemente reduzca la cantidad de veces que las come y preste atención al tamaño de su porción.

## *¿Cuál es su nivel actual de actividad física esta semana?*

Compare los registros de actividades que usted y su familia completaron en la primera semana con los de esta semana.

- ¿Ha aumentado el total de minutos destinados a actividades físicas?
- ¿Se siente más fuerte y en mejor estado físico?
- ¿Ha aumentado el tiempo que pasa con su familia haciendo una actividad?
- ¿Siente que tiene más energía que antes?

A medida que aumente su actividad física, es posible que note un pequeño cambio en su peso. Es probable que simplemente esté eliminando la grasa y reemplazándola por músculos. No use la balanza como única medida de éxito. Concéntrese en que ha logrado un mayor nivel de energía, una mejor calidad de sueño y digestión, y un estado de ánimo más alegre. También es posible que la ropa le quede mejor.



**Ha completado el cuaderno de ejercicios de 5 semanas. No se detenga aquí...**

Recuerde que está a cargo de su salud y la de su familia. La mejor manera es dar el ejemplo. Luego su familia le seguirá. ¡Ha llegado lejos y ha dado el primer paso hacia un compromiso de por vida con la buena salud!

# Educación sobre la Salud

Programas y servicios **gratuitos** para los afiliados a CalViva Health.

## *Servicios y Programas de Educación sobre la Salud*

- **Programas Fit Families for Life– Be in Charge!<sup>SM</sup> y Hábitos Saludables para Personas Saludables** – Aprenda a comer alimentos saludables y a estar activo. Participe y recibirá un cuaderno de ejercicios, un DVD, una banda elástica y un libro de cocina gratis.
- **Educación sobre el Embarazo** – Obtenga consejos sobre cómo tener un embarazo saludable, cuidar a su bebé recién nacido y más. Llame a CalViva Health apenas sepa que está embarazada.
- **Apoyo para el Amamantamiento y la Nutrición** – Hable con una enfermera acerca del amamantamiento y de la nutrición por teléfono.
- **Línea de Ayuda para Fumadores de California** – Deje de fumar mediante apoyo telefónico, educación y medicamentos.
- **Programa Corazones Sanos, Vidas Sanas** – Obtenga un kit de herramientas, que incluye un cuaderno de ejercicios, un diario de seguimiento y un DVD, para que le ayude a tener un corazón sano.
- **Clases de Educación sobre la Salud** – Asista a las clases sobre diversos temas de salud que le ayudarán a mantenerse saludable.
- **T2X** – Tanto los adolescentes como los adultos pueden participar en divertidas actividades relacionadas con la salud en [www.t2x.me](http://www.t2x.me).

## *Recursos de Educación sobre la Salud*

- **Materiales de Educación sobre la Salud** – Los temas de salud incluyen diabetes, asma, control del peso, vacunas, exámenes de salud y más. Hay materiales disponibles en diferentes idiomas y formatos alternativos.
- **Calviva Health News** – Un boletín trimestral con información médica que se envía por correo a los afiliados a Medi-Cal.

## *Servicios Culturales y Lingüísticos*

- **Servicios de Intérprete** – Llame al **1-888-893-1569** para obtener los servicios de intérprete sin costo.

## *Evaluación para Mantenerse Saludable*

- **Afiliados a Medi-Cal** – Solicite a su médico el formulario Evaluación para Mantenerse Saludable a fin de que éste pueda entender mejor sus necesidades.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de CalViva Health al **1-800-804-6074** (TTY: 711) o ingrese a [www.CalVivaHealth.org](http://www.CalVivaHealth.org).

# Más Información

## Afiliados a CalViva Health Medi-Cal

- 1 Para hacer preguntas sobre sus beneficios de Medi-Cal, llame al 1-888-893-1569.
- 2 Asistencia para las personas con dificultades de audición o del habla (TTY/TDD): 711.

## Servicios culturales y lingüísticos

- CalViva Health brinda apoyo gratuito de interpretación para los afiliados. Llame al 1-888-893-1569 si desea obtener ayuda con los servicios de interpretación.
- El Comité de Políticas Públicas es el enlace de CalViva Health con la comunidad. CalViva Health desea saber lo que usted piensa para poder mejorar nuestros programas y servicios. Llame al 1-866-863-2465 para formar parte de un Comité de Políticas Públicas de su área.

## Recursos públicos

- **Mujeres, Bebés y Niños (por sus siglas en inglés, WIC)** es un programa de alimentación y nutrición suplementario para mujeres — embarazadas, que están amamantando y después del parto — y niños — de hasta cinco años — de bajos recursos. 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675).
- **El Programa CalFresh**, anteriormente conocido como cupones para alimentos, ofrece ayuda para comprar alimentos saludables. Visite [www.calfresh.ca.gov](http://www.calfresh.ca.gov) o llame al (877) 847-3663.
- Para obtener información sobre las necesidades de calorías que le corresponden a usted y a cada uno de sus familiares, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).
- **La Red para una California Saludable** ofrece recetas de cocina saludable y sugerencias sobre nutrición. Visite [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).
- Para encontrar un mercado agrícola cerca de usted, visite el sitio Web de la **Federación de Mercados Agrícolas Certificados de California**: (916) 689-9496 o visite su sitio Web: [www.cafarmersmarkets.com](http://www.cafarmersmarkets.com).

# Cuestionario

*¡Felicitaciones por haber completado el programa  
Fit Families for Life– Be In Charge!<sup>SM</sup>!*

*Enviar por correo a:*  
CalViva Health  
Health Education Department  
101 N. Brand Blvd., Ste. 1500  
Glendale, CA 91203

¡Ayúdenos a mejorar este programa! Responda todas las preguntas de este breve cuestionario y devuélvalo en el sobre de franqueo pagado. **¡Le enviaremos un regalo de agradecimiento gratis y le ingresaremos en un sorteo gratuito por una tarjeta de regalo de \$50!** Se permite una participación por hogar únicamente. Al ganador se le notificará por teléfono. Sólo los afiliados a CalViva Health son elegibles para el regalo y el sorteo.

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

N.º de identificación de afiliado a CalViva Health (el número que aparece en el frente de su tarjeta de identificación de CalViva Health): \_\_\_\_\_

Dirección postal: \_\_\_\_\_ N.º de Apt.: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_  
Estado: \_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Cantidad de niños en su familia: \_\_\_\_\_

Cantidad de adultos en su familia: \_\_\_\_\_ (se debe incluir usted mismo)

*¿Cuál fue el motivo principal por el que su familia se inscribió en el programa Fit Families for Life?*

- Motivos de salud
- Recomendación médica
- Para la diversión de la familia
- Para ganar el sorteo
- Otro (especifique): \_\_\_\_\_

*Antes del programa Fit Families for Life, cuando iba a comprar provisiones, ¿con qué frecuencia leía las etiquetas de los alimentos?*

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

*Después del programa Fit Families for Life, cuando va a comprar provisiones ahora, ¿con qué frecuencia lee las etiquetas de los alimentos?*

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

*Después de completar el programa Fit Families for Life, ¿en qué medida ha aumentado su familia la cantidad de porciones de frutas y verduras en sus comidas? (Puede marcar ✓ más de una casilla.)*

- No la hemos aumentado o consumimos la misma cantidad
- Los niños ayudan a preparar la comida
- Incorporamos frutas o verduras en las comidas
- Tenemos frutas y verduras cortadas en trozos y al alcance de todos
- Otro (especifique): \_\_\_\_\_

*¿Cuál era su promedio (en minutos) de actividad física diaria en la semana uno del programa? (Sume los minutos que registró en la semana y divida el resultado por 7.)*

- Menos de 30 minutos
- De 30 a 44 minutos
- De 45 a 59 minutos
- 60 minutos o más

(continúa)

**¿Cuál era su promedio (en minutos) de actividad física diaria en la semana cinco del programa? (Sume los minutos que registró en la semana y divida el resultado por 7.)**

- Menos de 30 minutos
- De 30 a 44 minutos
- De 45 a 59 minutos
- 60 minutos o más

**¿Usted y su familia pasaron más tiempo juntos a la hora de la comida al participar en este programa?**

- Sí
- No

**¿Por qué?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo que le resultó más útil del programa Fit Families for Life? ¿Por qué?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo que le resultó menos útil? ¿Por qué?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Seguirá usando la información del programa Fit Families for Life?**

- Sí
- No

**Enviar por correo a:**

CalViva Health  
Health Education Department  
101 N. Brand Blvd., Ste. 1500  
Glendale, CA 91203