



University of Idaho
Extension

“Healthy Club Challenge Idaho”

Guía de líderes

(*Adapted from Healthy North Dakota 4-H Clubs)

Hábitos saludables comienzan con la educación y la práctica. Jóvenes necesitan aprender sobre la nutrición y la salud en una variedad de maneras. Esta publicación contiene ideas sobre la nutrición y las actividades físicas que pueden usar durante las juntas del club para animar a los miembros y sus familias a ser más activos y hacer decisiones para una vida más saludable.

Las metas de este reto son para animar a los jóvenes y líderes que aprendan sobre la nutrición y salud y que practiquen lo que han aprendido para enseñarles a otros. ¡Unos de nuestros Defensores Jóvenes de Vidas Saludables han tenido oportunidades grandiosas, como conocer el presidente de los Estados Unidos! Los estándares para participar en el Healthy Club Challenge son:

- Durante un año de 4-H, el club debe incluir una idea/actividad sobre la nutrición y sobre el estado físico en, por lo menos, 6 juntas del club.
- El club necesita elegir un Directivo de Vidas Saludables (VS) para dirigir las ideas/actividades y para guardar anotaciones sobre las actividades de salud que hace el club.

- El Líder y el Directivo de VS deben animar a los miembros para que completen las actividades de casa.
- Deben entregar la hoja de monitorizar del club a la oficina de extensión de UI una semana antes de su feria del condado.
- Se debe entregar un portafolio a la oficina de extensión del condado para el reconocimiento como un club de Vidas Saludables. El portafolio debe incluir:
 - La hoja de monitorizar
 - Fotos de las actividades
 - La actividad de servicio
 - Una foto de la exhibición
 - El impacto a los miembros y/o sus familias por hacer las actividades de vidas saludables
- Crear o compartir una exhibición en la feria, sitio de comunidad, o en los medios de comunicación sociales.

Clubs pueden completar actividades cada año para mantener el estatus de un club de salud. Clubs también van a ser reconocidos por la cantidad de años que han participado en el Healthy Club Challenge.

*** Healthy Club Challenge Idaho is directly adapted** from Garden-Robinson, J. & Curley, B. 2011. “How to Be Recognized as a Healthy North Dakota 4-H Club.” North Dakota State University Extension Service. Available from https://www.ndsu.edu/4h/member_information/project_sheets/group_projects/

Healthy Club Challenge Idaho, 12 | 2015
Healthy Living State Contact:
4-H Youth Development
Attention: Maureen Toomey
1904 E. Chicago, Suite A-B
Caldwell, ID 83605
208-454-7648
mtoomey@uidaho.edu

Índice

Ideas para las juntas	3
Directivo de Vidas Saludables.....	4
Actividades de nutrición	
1. Ensalada revuelta.....	6
2. Piensen en lo que beben.....	7
3. Mezcla de comidas secas.....	8
4. Aprobar comidas de granos.....	9
5. Peleen BAC: Un juego de seguridad alimentaria.....	11
6. El juego de globos.....	14
Actividades físicas	
1. Pasos pequeños para el éxito.....	17
2. Renovación del movimiento.....	19
3. Hacer un comercial.....	20
4. Caminen como los animales.....	21
5. Batalla de baile.....	22
6. Un juego de equilibrio.....	23
Actividades de familia	
1. Pasos pequeños para el éxito.....	25
2. 60: Jueguen todos los días en cualquier manera.....	26
3. Romper las barreras para ser activos.....	27
4. El equilibrio de comida y diversión.....	28
5. Una caminata al día.....	29
6. Limiten el tiempo con la pantalla.....	30
La hoja de monitorizar.....	31

Ideas para las juntas

- Tener una junta en el parque y jugar juegos después de la junta.
- Tener una junta en una cocina con demostraciones de bocadillos saludables.
- Tener un reto para crear una receta saludable.
- ¡Pedirle a los miembros que tengan un diario de comida para evaluar sus decisiones de comer!
- Tener un día de campo. Que las familias traigan sus platos favoritos que son saludables.
- Juntarse en la librería, escuela, o un lugar con muchas computadoras y internet para que los miembros visiten a www.choosemyplate.gov.
- Tener una junta en una bolera, pista de patinaje, o el gimnasio de la escuela con una actividad física después de la junta.
- Invitar a un orador (nutricionista, entrenador físico, Educador de la Extensión, Defensor joven) para discutir una tema de salud.
- Invitar a un Educador de la Extensión o un inspector sanitario para hablar sobre la seguridad alimentaria.
- Pedirle a un miembro que haga una demostración de cómo lavar las manos, como leer los datos de nutrición, o como hacer un bocadillo saludable.
- Tener una regla para el club de comer bocadillos saludables. Hablen sobre datos de nutrición y como leerlos – comparando calorías, buscando la cantidad de azúcar, etc.
- Ser voluntario en un comedor comunitario.
- Hacer una recolección de alimentos o hacer una donación a un comedor comunitario.
- Participar en o ayudar con un evento de caridad que contiene un tipo de actividad física como una caminata.

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
Serving Size / Tamaño por Ración 1oz. (28g)	
About a 1" cube / Aproximado a un cubito de 1"	
Servings per Container: Varied / Raciones por Paquete: Variado	
Amount Per Serving / Cantidad Por Ración	
Calories/Calorías 100	Cal from Fat/Cal. de Grasa 70
% Daily Value* / % Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 8g	12%
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	25%
Trans Fat/Ácidos Grasos 0g	
Cholesterol/Colesterol 25mg	8%
Sodium/Sodio 240mg	10%
Total Carb./Total de Carb. 0g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g 0%	
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteína 6g	
Vitamin/Vitamina A 6%	Vitamin/Vitamina C 0%
Calcium/Calcio 20%	Iron/Hierro 0%



Directivo de vidas saludables

Elegido por los miembros del club o nombrado por el líder.

Debe asistir un entrenamiento con la oficina de extensión sobre como dirigir el “Healthy Club Challenge.”

Deberes

- Organizar y/o dirigir lecciones/actividades de salud
- Tener anotaciones de las lecciones/actividades sobre la nutrición y las actividades físicas
- Tener la hoja de monitorizar al día
- Tener anotaciones sobre los bocadillos saludables que han comido
- Tener un portafolio de los programas del club
- Hacer una exhibición para una feria, sitio de comunidad (biblioteca), o medios sociales que enseña que ha hecho el club
- Entregar un portafolio a la oficina de extensión del condado una semana antes de la feria del condado, o según los requisitos de la feria del condado – chequee con el Coordinador de Programas de 4-H para los detalles.



¡Rétense! ¡Reten su condado!

Usen el sistema de puntos que esta abajo para determinar cuántos puntos han ganado. Pueden retar a otros clubs en sus condados para averiguar quién puede ganar la mayor cantidad de puntos. Reten a sus clubs a llegar a una cierta cantidad de puntos en un periodo de tiempo que ustedes escogen.

Puntos	Deber
20	Nombrar un Directivo de vidas saludables
50	Completar “Piensen en lo que beben” en una junta del club
20	Hacer una actividad de servicio de vidas saludables
20	Por cada actividad completada por el club –Relacionado con la nutrición o las actividades físicas
10	Por cada actividad de salud completada en casa
15	Por cada vez que sirvan leche bajo en grasa o agua en las juntas del club
15	Por cada vez que sirvan un bocadillo saludable en las juntas del club

Healthy Club Challenge Idaho

Actividades de nutrición



Ensalada revuelta

Actividad de nutrición 1

Objetivo

Los niños van a aprender que comer vegetales y frutas es parte de una dieta saludable.

Participantes

De 8 años o mayores, Por lo menos 10 personas—funciona bien con grupos grandes

Tiempo

15 a 30 minutos

Suministros y preparación

Cinta adhesiva o sillas (por si es adentro)



Sitio

Es mejor jugar afuera en una área grande con sácate o adentro en un área con mucho espacio. Esta actividad complementa una lección sobre frutas y vegetales o la lección que esta abajo.

Pre-actividad: Puntos de hablar

- *(Para comenzar, todos pueden decir cuáles son sus vegetales/frutas favoritas y por qué – o pueden escoger unos voluntarios para contestar.)*
- *¡Coman una variedad de vegetales todos los días para ser saludables! Cualquier vegetal, o jugo de 100% vegetales, cuenta como una parte del grupo de vegetales. Los vegetales pueden ser crudos o cocidos; frescos, congelados, de lata, o secos/deshidratados; y enteros, cortados, o machacados. Es lo mismo con las frutas. Pueden ser congelados, de lata, o frescos. Siempre escojan jugos de 100% fruta.*
- *Vegetales son organizados en cinco subgrupos: 1) verdes oscuros, 2) anaranjados, 3) frijoles secos, 4) vegetales almidonados y 5) otros. ¿Quién puede nombrar un vegetal verde? ¿Anaranjado? ¿Un tipo de frijol? ¿Un vegetal almidonado?*
- *Las frutas y vegetales son parte de una dieta saludable y le da al cuerpo los nutrientes necesarios para mantenerse saludable y fuerte. Deben comer 3 tazas de vegetales y 2.5 tazas de frutas cada día. ¡Es fácil cuando la mitad de cada plato tiene frutas y vegetales!*

Direcciones

- Esta actividad es similar a ‘fruit basket upset.’
- Para comenzar, cada jugador tiene que estar parado o sentado en un círculo. Una persona va a estar en el centro del círculo.
- El educador/líder va a caminar alrededor del círculo y va a etiquetar a cada participante con el nombre de un vegetal. Por lo menos dos personas deben estar etiquetados con cada vegetal; por ejemplo, etiqueten tres personas con un “ejote.” (Otra opción es que cada niño saque un vegetal de un gorro.)
- El jugador del centro va a decir los nombres de los vegetales.
- Cuando llamen el vegetal de esa persona, tienen que correr a otro sitio en el círculo. El jugador del centro va a tratar de “robar” un sitio del círculo.
- La persona que no tiene un sitio en el círculo tiene que estar en el centro del círculo y esa persona tiene que llamar al siguiente vegetal.
- El jugador del centro puede decir “¡Ensalada revuelta!” una vez cuando está en el centro del círculo y todos tienen que cambiar sus sitios.
- Pueden jugar este juego otra vez, pero esta vez pueden usar los nombres de frutas.

Post-actividad: Repaso

- *Comiendo vegetales y frutas nos ayuda a mantener nuestra salud. ¿Qué frutas/vegetales les gusta comer? ¿Cómo pueden comer más vegetales al diario?*
- *¿Comen ensaladas en las tardes con la cena? Añadiendo una ensalada revuelta con las comidas es una gran manera para comer más vegetales durante el día. ¿Qué tal si le ponen vegetales a los sándwiches? ¿Qué tal una manzana con mantequilla de maní para comer como un bocadillo? ¿Escogen vegetales/frutas todos los días durante el almuerzo en la escuela?*

Adaptado del: *Activities to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity Habits Among Children*, NDSU Extension Service, October 2011.

Miren esta sección del sitio de MiPlato para más información:
<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables.html>

Piensen en lo que beben

Actividad de nutrición 2

Objetivo

Los niños van a aprender sobre como escoger bebidas más saludables.

Participantes

Niños de todas edades (con ayuda).

Tiempo

15 a 20 minutos pero depende en el grupo

Suministros

Una porción de cada bebida:

- Leche de 2%
- Leche de 1%
- Botella de agua
- Soda oscura (como Coca o Pepsi)
- Soda clara (como Mountain Dew)
- Leche de chocolate de 1%
- Bebida deportiva
- Bebida de energía
- Jugo de frutas
- Jugo de 100% fruta

Un papel rojo, otro amarillo, y otro verde

Sitio

Pueden jugar afuera o adentro

Pre-actividad: Puntos de hablar

- *Muchas veces nos olvidamos sobre las bebidas cuando pensamos en la nutrición. Podemos usar las bebidas para llenar los huecos de nutrición y para ser más saludables.*
- *¿Qué les gusta tomar cuando están en casa o cuando salen a comer? ¿Creen que son elecciones saludables?*
- *Hoy vamos a hablar sobre como escoger bebidas saludables usando un símbolo que todos conocemos, ¡un semáforo!*
- *Bebidas que son saludables se llaman bebidas Verdes. Bebidas que tienen nutrientes pero que no debemos tomar todos los días se llaman bebidas Amarillas. Las bebidas que no son saludables y que tienen muchas calorías y azúcar adicional se llaman bebidas Rojas.*

Direcciones

- Por cada bebida, dejen que los niños les digan si la bebida debe ser una bebida Verde, Amarilla, o Roja.
- **Bebidas Verdes:** Estas son bebidas que debemos tomar todos los días, todo el día. Son muy saludables para nuestros cuerpos.
 - Incluyen el agua y la leche de 1%
- **Bebidas Amarillas:** Estas bebidas tienen los nutrientes necesarios para nuestros cuerpos, como el calcio, pero también tienen azúcar y grasa adicional. Por eso no debemos tomar estas bebidas todos los días.
 - Incluyen la leche de 2%, la leche de chocolate, y el jugo de 100% fruta
- **Bebidas Rojas:** Estas bebidas no tienen los nutrientes necesarios para nuestros cuerpos, ¡y tienen mucha azúcar adicional!
 - Incluyen la soda clara, la soda oscura, las bebidas deportivas, las bebidas de energía, y el jugo de frutas



Post-actividad: Repaso

- *¡Es importante recordar que las bebidas son parte de nuestros nutrientes diarios! ¡Haciendo decisiones saludables, como tomar agua y leche baja en grasa, nos ayuda a crecer y nos ayuda a sentirnos lo mejor que podamos! ¿Cómo van a pensar en lo que beben?*

Adaptado del: [Choose Health Food, Fun, and Fitness](https://fnec.cornell.edu/Our_Initiatives/CHFFF.cfm), Cornell University, July 2014.
https://fnec.cornell.edu/Our_Initiatives/CHFFF.cfm

Mezcla de comidas secas

Actividad de nutrición 3

Objetivo

Los niños van a reconocer que los bocadillos pueden llenar los “huecos de nutrición” de la dieta si son escogidos con cuidado. También van a aprender que es posible hacer comidas rápidas y saludables.

Noten: Chequeen si alguien es alérgico a las nueces u otros ingredientes.

Participantes

Niños de todas edades. Los niños mayores pueden ayudar a los niños menores.

Tiempo

15 a 20 minutos

Suministros

Un tazón grande, cuchara de mezclar, taza de medir, bolsas plásticas de sellar. Los participantes traen los ingredientes, pero esto debe ser encargado con tiempo. Alternativamente, un grupo más pequeño de niños pueden traer los ingredientes y lo pueden usar como una demostración para un club o clase.

Sitio

Una cocina o una área con mesas. Asegúrense de limpiar y desinfectar las superficies primero. Los niños se deben lavar las manos antes de ayudar con la preparación de la comida o aprobar el bocadillo.

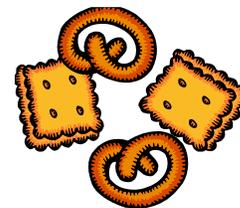
Pre-actividad: Puntos de hablar

- *Bocadillos saludables pueden llenar los “huecos de nutrición”– los “hoyos” de la dieta cuando no comen todos lo diferentes tipos de comidas que necesitan nuestros cuerpos para mantenernos fuertes y saludables.*
- *Muchas veces los bocadillos son comidas que comemos cuando estamos apurados y escogemos lo que es más rápido– como comidas congeladas o comidas rápidas de un restaurante. Pueden comer estas comidas a vez en cuando, pero tienen mucha grasa, azúcar, sodio, y calorías. Es raro cuando contienen granos integrales, frutas, y vegetales. ¿Pueden pensar en opciones más saludables para comer cuando están apurados?*
- *Hoy vamos a hacer un bocadillo con comidas saludables que puede llenar el hueco de nutrición. También es un bocadillo saludable que se puede*

hacer con tiempo y se puede comer cuando están apurados.

Direcciones

- Antes de la clase o junta, dejen que los niños o sus padres escojan ciertos ingredientes para traer. (Pueden mandar una nota a casa para que se recuerden.)
- **Ideas para los ingredientes:** Cacahuates, semillas de girasol, semillas de soya secas, otras nueces, galletas, pretzels, cereal seco, granola, palomitas de maíz, pasas, fruta seca u otras comidas secas.
- Tengan un tazón grande y una cuchara para mezclar los ingredientes.
- Cada niño va a hablar sobre los ingredientes que ellos trajeron, como ¿en cuál grupo alimentario debe estar y por qué les gusta este ingrediente? – o los niños pueden decir que ingrediente tienen, y el grupo puede hablar sobre los ingredientes. Después van a poner los ingredientes en el tazón.
- Un niño mayor o un adulto puede mezclar los ingredientes después de que todos los niños han hablado sobre los ingredientes.
- Reparten el bocadillo en bolsas plásticas de sellar, usando una taza de medir. Dejen que los niños se lo coman y/o que se lo lleven a la casa.



Post-actividad: Repaso

- *¿Qué más puede acompañar este bocadillo para incorporar otros grupos alimentarios? ¿Qué tal el yogur o unas zanahorias? ¿Qué tal una bebida, como la leche baja en grasa o el jugo de 100% fruta?*
- *La mezcla de comidas secas es un bocadillo rápido y delicioso. Lo pueden comer cuando van a una actividad de la escuela o durante la hora de bocadillos en la escuela. ¡Es una gran alternativa a comprar comidas rápidas de un restaurante! Haciendo decisiones saludables, como escogiendo bocadillos nutritivos, nos ayuda a vivir una vida más saludable.*

Adaptado del: [Activities to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity Habits Among Children](#), NDSU Extension Service, October 2011.

Aprobar comidas de granos

Actividad de nutrición 4

Objetivo

Los niños van a tener un conocimiento sobre una variedad de comidas hechos de granos y van a tener la oportunidad para aprobar los productos de granos integrales. Los niños también van a aprender como evaluar los datos de nutrición para nutrientes diferentes.

Noten: Deben estar conscientes sobre las alergias de los niños.

Participantes

De 8 años o mayores; es posible que niños menores necesitarán ayuda. Dependiendo en la edad, modifiquen la cantidad de información personal que comparten los niños.

Tiempo

15 a 25 minutos

Suministros

Muestras de pan/galletas/cereales, platos desechables, vasos, una hoja de evaluación, números de identificación, datos de nutrición/ingredientes de panes u otras comidas, pinzas o cucharas. Si quieren, pueden traer mantequilla, margarina, mantequilla de maní o mermelada para ponerle a las galletas o al pan.

Sitio

Una cocina o una área con mesas. Asegúrense de limpiar y desinfectar las superficies primero.

Pre-actividad: Puntos de hablar

- *Los productos de granos son parte de una dieta saludable.*
- *¿Qué son unas comidas del grupo de granos? (Arroz, pasta, pan, galletas, etc.)*
- *Hay dos sub-grupos de granos, **granos integrales** y **granos refinados**. Los granos integrales tienen las tres partes de una semilla de grano – el salvado, germen, y endospermo. Ejemplos de granos integrales incluyen harina de granos integrales, avena, y arroz integral.*

- *Granos integrales han sido “molidos.” En el proceso de moler, el grano es molido para quitarle el salvado y el germen. La harina blanca y el arroz blanco son granos refinados. La harina blanca y otros granos refinados son “enriquecidos,” y eso significa que las vitaminas B y el hierro se le ponen de regreso. Recuérdense que no todas las vitaminas y minerales se ponen de regreso.*
- *Busquen comidas hechos de 100% Granos Integrales. Cuando leen los datos de nutrición, “granos integrales” u otros tipos de granos integrales, deben ser uno de los primeros ingredientes.*
- *En esta actividad vamos a aprobar diferentes comidas hechos de granos.*

La hoja de información sobre “Hacer por lo menos mitad de sus granos integrales” está en <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains.html>



Direcciones

Todos los participantes (educadores y niños) se deben lavar las manos antes de esta actividad.

- Preparen los platos o tazones con cuatro a ocho comidas para probar. Pueden seleccionar todos los cereales, todas las galletas, todos los panes, o una combinación.
– Por ejemplo, como una comparación, galletas saladas son hechos de harina refinada y las galletas Triscuit son hechos de granos integrales.

“Pan de granos integrales” es un grano integral, pero “Pan de siete granos” no siempre está hecho de granos integrales. Las palomitas de maíz son granos integrales, pero los pretzels no son hechos de granos integrales. Unos cereales son cafés y dicen que son “hechos de granos integrales” pero eso no significa que son hechos de “100% granos integrales.” Lean los datos de nutrición de los paquetes. Si un producto dice que es hecho de 100% granos integrales, debe satisfacer los requisitos del gobierno.

- Tengan tazas de agua. Tomando agua después de una comida ayuda con aprobar las diferencias entre las comidas diferentes.
- Tengan pinzas o cucharas disponibles con cada plato o tazón. Cada comida debe tener un número.
- Tengan platos desechables, y hagan que los niños escriban los números de cada comida que escogen.
- A cada niño le pueden dar una hoja de evaluación para que identifiquen el tipo de pan y decidir que tanto les gusta.
- También pueden dejar que los niños vean los datos de nutrición en los productos de granos integrales o los que no son granos integrales. Pídanles que comparen las calorías, la azúcar, y la fibra. Muéstrenle a los niños cuales productos de granos integrales tienen más fibra.

Ejemplo:

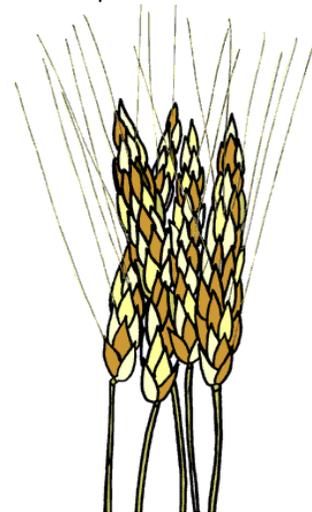
Grano	<i>¡Me encanta!</i>	<i>Me gusta</i>	<i>Es más o menos</i>	<i>¡No me gusta!</i>
Pan de granos integrales	✔			

- Preguntale a los niños que fueron los tipos de granos que probaron y enfatizen cuales comidas son hechos de granos integrales.

- Enséñenles un paquete de comida con los datos de nutrición y los ingredientes. Pásenle a los niños otros paquetes de comida para que los niños los miren. Dejen que los niños encuentren la lista de ingredientes para ver si pueden encontrar ingredientes de granos integrales. Muchas veces, cuando un producto es hecho de granos integrales, va a ser el primer ingrediente en la lista de ingredientes. Unos tienen una declaración de propiedades saludables.

Post-actividad: Repaso

- *¿Cómo hicieron? A veces es difícil aprobar la diferencia entre productos de granos integrales y los que no son hechos de granos integrales.*
- *¿Les gustaron el sabor de los diferentes tipos de comidas hechos de granos integrales? ¿Cuáles fueron sus favoritos?*
- *Traten “de hacer mitad de sus granos, granos integrales.” Coman una variedad de comidas hechos de granos cada día, e incluyan granos integrales en sus elecciones. Lean los datos de nutrición en los mercados. Traten de hacer panes usando ingredientes hechos de granos integrales, como la avena o harina hecho de granos integrales.*
- *Pueden enseñarles a sus familias como leer la lista de ingredientes para saber si un producto es hecho de granos integrales.*



Adaptado del: [Activities to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity Habits Among Children](#), NDSU Extension Service, October 2011.

Peleen BAC: Un juego de seguridad alimentaria

Actividad de nutrición 5

Objeto

Los niños van a aprender reglas generales sobre la seguridad alimentaria con un juego.

Participantes

Niños de 8 años y mayores; niños más jóvenes pueden ayudar con dibujar los números, etc.

Tiempo

15 a 20 minutos

Suministros

Algo con que tener la cuenta de puntos; un tazón grande o un gorro (para los números); y números cortados para el juego. Cada número corresponde a una pregunta. Números 1-20.

*Las preguntas están en la siguiente página

Sitio

Un cuarto grande

Pre-actividad: Puntos de hablar

- *¿Cuántos de ustedes ayudan a preparar la comida en casa? Es importante que la comida sea segura para comer. ¿Conocen los cuatro pasos de la seguridad alimentaria? En la campaña de Peleen BAC, los cuatro pasos de la seguridad alimentaria son: 1) limpiar, 2) separar, 3) cocinar y 4) enfriar.*
- *Hoy vamos a jugar un juego sobre la seguridad alimentaria. Muchas personas han jugado el juego Caballo (Horse). Lanzan una pelota adentro de una canasta y ganan una letra, pero depende en si hacen la canasta o no. Este juego es similar.*
- *Cuando juegan Peleen BAC: Un juego de seguridad alimentaria, usted o sus amigos agarran una letra de la palabra "BAC" cada vez que correctamente responden a una pregunta.*

- Copeen y corten los números provistos.

Dividan el grupo entre equipos. Dos a cuatro equipos está bien.

- Un miembro de uno de los equipos debe sacar un número del tazón grande o del gorro.
- Pregunten la pregunta que corresponde con el número. Ese equipo va a tener 30 segundos para darles una respuesta. Si dan la respuesta equivocada, el siguiente equipo va a tener una oportunidad para responder a la pregunta, pero solo si no es una pregunta de cierto/falso. Los equipos solo tienen una oportunidad para responder a las preguntas de cierto/falso.
- Cuando el equipo da la respuesta correcta, ustedes deben escribir la letra apropiada de la palabra "BAC." Tienen que repetir la respuesta correcta para reafirmarla.
- El primer equipo que completa la palabra "BAC" gana. Jueguen por lo menos dos juegos.
- **Opcional:** Traigan 'premios' para todos, como pedazos de fruta o vegetales con salsa baja en grasa; barras de granola; o tazas de 100% jugo.



Post-actividad: Repaso

- *¿Les sorprendieron las respuestas? Tomen estos pasos fáciles para la seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar.*

Adaptado del: [Activities to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity Habits Among Children](#), NDSU Extension Service, October 2011.

Direcciones

¡Peleen BAC! Preguntas para el juego

1. Cierto/Falso: Una refrigeradora debe mantener la comida a 40 grados o menos.

Cierto. Una refrigeradora de 40° F o menos desacelera el crecimiento de la bacteria.

2. Cierto/Falso: Es seguro descongelar la carne en la mesa.

Falso. Descongelen la comida en la refrigeradora o en el microondas, no en la mesa. Bacteria puede crecer en la carne que se deja en la temperatura ambiente.

3. ¿Por cuánto tiempo pueden dejar un sándwich de carne en sus mochilas sin estar en una congeladora?

- a. Tres horas
- b. Dos horas
- c. Una hora
- d. Media hora

b. Dos horas. La comida no se puede dejar por más que dos horas en la temperatura ambiente.

4. Cierto/Falso: Congelar la comida mata la bacteria.

Falso. Congelando la comida para el crecimiento de una gran cantidad de bacteria, pero no mata a la bacteria.

5. ¿Por cuánto tiempo deben restregar sus manos antes de quitar el jabón con agua?

- a. Dos minutos
- b. 60 segundos
- c. 20 segundos
- d. Dos segundos

c. 20 segundos. Pueden cantar “*Feliz cumpleaños*” dos veces o “*Estrellita*” una vez.

6. Cierto/Falso: Deben lavar los huevos antes de usarlos.

Falso. No es necesario lavar los huevos antes de usarlos. Los huevos se lavan y se desinfectan con un detergente especial en la planta de empaquetar. Este

proceso debe quitar casi toda la bacteria de la cascara, pero deben estar bien cocinados para estar seguros para comer.

7. Cierto/Falso: El adobo (la salsa que se usa con carnes asadas) se puede usar de nuevo como una salsa si la carne solo ha estado en el adobo por una hora.

Falso. El adobo tiene bacteria por la carne cruda. Pueden enfermar a sus familias usando el adobo de nuevo como una salsa. Es más seguro tener el adobo extra que no ha tocado la carne cruda.

8. Cierto/Falso: Esta bien si no cocinan la carne completamente y después lo ponen de regreso en la refrigeradora.

Falso. No, la carne se debe cocinar completamente y después se puede guardar en la refrigeradora.

9. Nombren a dos tipos de personas que son más vulnerables a enfermarse cuando comen comidas peligrosas.

Cualquiera de estas opciones: Un infante, bebe mayor, anciano, los que ya están enfermos, los que tienen un sistema inmune débil (por ejemplo, la gente que se somete a la quimioterapia) y las mujeres embarazadas.

10. Según el Centro para el control y la prevención de enfermedades, ¿qué es la manera más importante para reducir la propagación de las enfermedades?

- a. Limpiar después de preparar la comida
- b. Cocinando la comida a la temperatura correcta
- c. Levantando la comida del piso
- d. Lavándose las manos

d. Lavándose las manos

11. Cierto/Falso: Esta bien si cortan la lechuga en la misma tabla que usaron para cortar el pollo crudo.

Falso. La tabla de cortar tiene bacteria por el pollo. Para lavar la tabla deben lavarlo con agua caliente y

con jabón antes de usarlo para otras comidas. También pueden tener una tabla para los vegetales u otra para la carne.

12. Cierto/Falso: La comida que sobra nunca se debe enfriar completamente antes de ponerlo en la refrigeradora.

Cierto.

13. Cierto/Falso: Está bien si usan las latas golpeadas o abultadas si aprueba bien la comida.

Falso. Tienen que tener cuidado con las latas golpeadas, especialmente si es por la juntura. Se puede meter la bacteria peligrosa si están golpeadas. Si una lata esta abultada, puede ser que ya tiene bacteria y que están creciendo y produciendo gases. Nunca deben aprobar estas comidas.

14. Cierto/Falso: Es seguro comer la carne molida cuando se cocina hasta que tenga un color café.

Falso. Cocinen la carne molida a una temperatura interna segura. Usen un termómetro de carne para chequear la temperatura. El color café no significa que la carne tiene una temperatura segura.

15. Cierto/Falso: Todavía tienen que poner los huevos duros en la refrigeradora si los hierben con la cascara.

Cierto. Hervir los huevos puede causar quebraduras en la cascara que no pueden ver, pero adonde se puede meter la bacteria. Se deben comer los huevos duros entre una semana si están en la refrigeradora.

16. Cierto/Falso: Nunca tienen que lavarse las manos si usan desinfectantes de la mano.

Falso. Está bien usar los desinfectantes de mano cuando no hay un lugar para lavarse las manos, pero lavarse las manos con jabón y agua es mejor. Otra cosa es que el alcohol de los desinfectantes secan las manos.

17. ¿Que son dos síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Cualquiera de estas opciones: Nausea, vómito, diarrea, dolor de estómago, resfriado, fiebre, dolor de cabeza y dolor de los músculos. Muchos de estos síntomas son relacionados con la gripe.

18. Cierto/Falso: Los síntomas de unos tipos de enfermedades transmitidas por los alimentos aparecen entre unas horas, días, o hasta semanas.

Cierto. Las enfermedades transmitidas por los alimentos aparecen en diferentes tiempos. Depende en el tipo de bacteria que causa la enfermedad.

19. Cierto/Falso. Es seguro comer la pizza que alguien dejo en la mesa toda la noche.

Falso. La pizza es una comida perecedera y se debe poner en la refrigeradora entre dos horas de comerlo.

20. ¿Cuál de estas comidas se puede guardar en un gabinete?

- a. Salchicha de Bolonia
- b. Mantequilla de maní
- c. Huevos
- d. Arroz cocido

b. La mantequilla de maní se puede guardar en la temperatura ambiente.

Adaptado del: Activities to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity Habits Among Children, NDSU Extension Service, October 2011.

El juego de globos

Actividad de nutrición 6



Objetivo

Los niños van a poder hacerse un desayuno saludable de las comidas que encuentran en los globos.

Participantes

Niños de 7 años y mayores (con la ayuda necesaria)

Tiempo

10 a 15 minutos

Suministros y preparación

Seis globos, tijeras, pedazos de papel y cinta adhesiva. Tienen que cortar las palabras de comidas y ponerlos adentro de los globos. Traten de tener una cantidad igual de palabras en cada globo. Si es posible, traten de emparejar el color del globo con los colores de los grupos de MiPlato. Por ejemplo, un globo rojo va a tener palabras como manzana, plátano, uvas, sandía, etc.

Sitio

Esta actividad se puede hacer en cualquier lugar. Asegúrense que los niños tengan espacio para que los desayunos no se mezclan cuando se rompen los globos.

Pre-actividad: Puntos de hablar

- *¿Quién sabe cuál es la comida más importante del día?*
- *¡El desayuno es la comida más importante del día porque les da energía para un gran día! Sus cuerpos son como un celular. Si no lo cargan, no va a servir. La comida es como nuestros cargadores y nos da energía después de dormir.*
- *Hoy vamos a hacer unos desayunos saludables. Un desayuno saludable debe tener tres cosas: una fruta y vegetal, proteína o lácteos, y un grano integral.*

Direcciones

- Dividan los niños en cinco equipos.
- Denle a cada equipo un globo con las palabras adentro, un pedazo de cinta adhesiva, y un pedazo de papel.
- Cada grupo (o niño) debe romper un globo y comunicar con los otros equipos para hacer un desayuno completo.
- Cada grupo o niño debe pegar el desayuno en el pedazo de papel con la cinta adhesiva. El primer equipo que completa un desayuno correcto y que se sientan son los ganadores.

Post-actividad: Repaso

(Deben leer cada expresión y discutirlo)

¿Qué es un paso saludable que pueden hacer cuando comen desayuno?

– ¿Que comidas pueden escoger para comer un desayuno saludable y completo?

– ¿Solo pueden comer 'comidas de desayuno' para el desayuno?

– ¿Van a pedirles a sus familias que escojan opciones saludables para el desayuno como un gofre o panqueque hechos de granos integrales, lácteos bajo en grasa, y frutas o vegetales?

Adaptado del: [Choose Health Food, Fun, and Fitness](https://fnec.cornell.edu/Our_Initiatives/CHFF.c), Cornell University, July 2014. https://fnec.cornell.edu/Our_Initiatives/CHFF.c, and [Activities to Promote Healthy Nutrition and Physical Activity Habits Among Children](https://fnec.cornell.edu/Our_Initiatives/CHFF.c), NDSU Extension Service, October 2011.

Comidas para los globos

Hagan una copia de esta página y corten cada palabra.
Metan las palabras en los globos antes de inflarlos.

Granos:

Gofre de granos integrales, pan de granos integrales, granola de granos integrales, cereal de granos integrales, panqueques de granos integrales

Vegetales:

Salsa, espinaca, zanahorias, papas, pimientas

Fruta:

Manzana, plátano, fresa, toronja, durazno

Lácteos:

Requesón, leche baja en grasa, leche de chocolate baja en grasa, tiras de queso, yogur bajo en grasa

Proteína:

Mantequilla de maní, huevos, tocino, salchicha, nueces

Healthy Club Challenge Idaho

Actividades físicas



Pasos pequeños para el éxito

Actividad física 1



Objetivo

El propósito de este programa es para aumentar el conocimiento sobre la salud y motivar a los 4-H'ers y a sus familias que participen en actividades para vidas saludables y reafirmar hábitos positivos que ya hacen. La juventud de 4-H y sus familias van a aprender cómo hacer elecciones diarias que les van a ayudar a mantenerse saludables. Unos ejemplos son:

- ser más activos
- tratar de llegar a sus metas para ser activos
- tratar de romper las barreras de ser activos
- delimitar el tiempo de pantalla
- caminar
- tener un equilibrio de comida y diversión
- ponerse herramientas protectoras como un casco
- tratar actividades físicas que les gustan y que pueden hacer
- tomar agua todos los días

Participantes

Niños de 7 años y mayores (con la ayuda necesaria)

Tiempo

20 minutos

Suministros y preparación

- Lean 'Paso por paso.'
- Hagan un letrero grande que dice 'META GRANDE – Hacer 60 minutos de actividad física todos los días.' – Pongan este letrero encima de un bote de basura.
 - Pongan el bote de basura en un lado del cuarto.
- Escriban 4 metas pequeñas, cada uno en un pedazo de papel separado.
 - Paso #1 – Voy a correr/caminar por 20 minutos
 - Paso #2 – Voy a estirarme por 10 minutos, y después caminar/correr por 20 minutos
 - Paso #3 – Voy a estirarme por 10 minutos y después caminar/correr con un amigo/a quien me va a animar que corra 40 minutos
 - Paso #4 – ¡Voy a estirarme por 10 minutos, y correr con un amigo/a por 45 minutos, y después caminar por 5 minutos! ¡Ya llegue a mi meta de 60 minutos!

Paso por paso

- Presenten el tema.
 - ¿Tienen metas? ¿Qué son?
 - Una meta puede ser algo GRANDE que queremos hacer con nuestras vidas o algo PEQUEÑO que podemos hacer hoy.
 - ¿Que metas nos puede ayudar a vivir vidas más saludables? Deben hacer 60 minutos de actividades físicas todos los días. ¿Cómo van a llegar a esta meta? Haciendo pasos pequeños cada día para llegar a esta meta.
- Diviértanse – Pasos pequeños para el éxito
 - Vamos a practicar como hacer una meta grande y pasos para llegar a esta meta. El bote de basura tiene un letrero que dice 'Meta GRANDE – Hacer 60 minutos de actividad física todos los días.' ¿Qué pueden hacer para llegar a esta meta?
 - Pregúntele a un voluntario que se aleje de 20 pasos del bote de basura.
 - Enséñele a los miembros el papel que dice Paso #1. Moldeen el papel como una bola. El voluntario va a tratar de tirar la bola de papel en el bote de basura.
 - Enséñele a los miembros Paso #2. Pídanle al voluntario que tome un paso grande por adelante. Tienen que tratar de tirar este papel en el bote de basura.
 - Debe tomar otro paso por adelante. Repetir con Paso #3.
 - Para Paso #4, el voluntario debe estar lo suficientemente cerca del bote de basura para meter el papel con facilidad.
- Hablen
 - Pasos pequeños ayudan con el éxito de una meta grande.
 - ¿Qué es una meta grande que quieren hacer este mes?
 - ¿Cuáles son los pasos pequeños que les pueden ayudar a llegar a la meta grande?

Hagan un resumen de los objetivos principales

1. Conviertan sus metas de ser saludables a la realidad con metas y pasos pequeños.

2. ¿Qué les pueden decir a un amigo quien quiere mejorar su salud?

- ¡Escojan metas realísticas!
- Hagan un plan. Escríbanlo.
- Manténgalo interesante. Hagan metas diferentes cada semana.
- Pon fotos en sus habitaciones o hagan notas en sus agendas como recuerdos de sus metas.
- Pregúntenle a sus familias y amigos que les ayuden.
- Siguán intentando. ¡No se den por vencidos!
- Apláudanse. Reconozcan sus éxitos.

Estar listos

Repasen esta información para conducir las actividades de este mes.

Pasos pequeños para el éxito

Las metas son más que unas ideas que garabatean en un papel. Las metas tienen que ser completas, como un plan. Asegúrense que la meta en que están trabajando es algo que en verdad quieren, no solo algo que suena bien. Escriban sus metas en una manera positiva (“Voy a bailar por 30 minutos y escuchar música en la casa.”) en vez de negativo (“No me voy a sentar a escuchar música.”) Escriban sus metas en detalle. Esto les va a ayudar en pensar en los pasos para llegar a la meta. Detalles ayudan con el éxito de sus metas.

Necesitan metas GRANDES y PEQUEÑAS en cada área de sus vidas (familia, dinero, escuela, trabajo, y salud).

Metas para una vida más saludable pueden ser GRANDES y GENERALES como:

- Tener músculos fuertes.
- Hacer 60 minutos de actividades físicas cada día.
- Tener un peso saludable.
- Hacer bien en los exámenes de actividades físicas de la escuela.

Metas pueden ser PEQUEÑAS y ESPECÍFICAS como:

- Agarrar un podómetro para saber cuántos pasos han tomado cada día.
- Jugar sus CDs favoritos y bailar por 20 minutos.
- Ir a patinar el viernes con unos amigos.
- Saltar la cuerda cada vez que hay un comercial en la televisión.
- Tomar una taza de agua antes de cada comida.
- Apagar la televisión o computadora a las 8 de la noche.

Hagan sus propios planes para el éxito. Escriban sus metas grandes, y varios pasos pequeños y específicos para llegar a la meta grande.

Pregúntenles a unos adultos sobre sus metas para una vida saludable. ¿Cuáles son sus metas grandes? ¿Cuáles son sus metas pequeñas? ¿Que son sus planes para llegar a sus metas grandes?



Adaptado del: New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.

Renovación del movimiento

Actividad física 2

Objetivo

El propósito de este programa es para aumentar el conocimiento sobre la salud y motivar a los 4-H'ers y a sus familias que participen en actividades para vidas saludables y reafirmar hábitos positivos que ya hacen. La juventud de 4-H y sus familias van a aprender cómo hacer elecciones diarias que les van a ayudar a mantenerse saludables. Unos ejemplos son:

- ser más activos
- tratar de llegar a sus metas para ser activos
- tratar de romper las barreras de ser activos
- delimitar el tiempo de pantalla
- caminar
- tener un equilibrio de comida y diversión
- ponerse herramientas protectoras como un casco
- tratar actividades físicas que les gustan y que pueden hacer
- tomar agua todos los días

Participantes

Niños de 7 años y mayores (con la ayuda necesaria)

Tiempo

30 minutos

Suministros y preparación

- Lean 'Paso por paso'
- En el área de junta, pongan las sillas en un círculo grande.

Paso por paso

- Presenten el tema.
 - El mes pasado aprendimos sobre cómo hacer metas y cómo llegar a estas metas.
 - ¿Hay algo que les impidió a llegar a sus metas? Esto es una barrera.
 - ¿Qué barreras pueden impedirnos para ser más activos? Ejemplos: Tiempo, energía, equipaje, dinero, seguridad, un lugar para hacer actividades físicas, falta del apoyo social de amigos y familia.
- Diviértanse – Renovación del movimiento
 - Divídanlos en grupos de 2 o 3. Pídanle a los grupos que decidan en una manera divertida de cómo moverse adentro del cuarto. Ejemplos:

bailar, brincar, correr en sus lugares, o saltos de tijera.

- Hagan la actividad de cada grupo por 1 a 2 minutos.

- Diviértanse y sean creativos.

- Hablen

- Pregúntenle a los miembros:

- ¿Cómo se sintieron cuando se movían?

- ¿Las actividades son más divertidas cuando todos los demás lo están haciendo?

- ¿Es más fácil ser activos cuando se dan el tiempo para hacerlo – durante las juntas del club, el tiempo de la escuela, el tiempo de la familia?

- Si hacen actividades diferentes pueden llegar a 60 minutos o más todos los días.

Hagan un resumen de los objetivos principales

1. Necesitamos entender nuestras propias barreras para ser más activos. '¿Cuáles son sus barreras?'

2. Cuando reconocemos nuestras barreras, podemos hacer un plan para romperlas. '¿Qué son unas ideas que tienen para romper las barreras?'

3. Recuérdense que haciendo metas y tomando pasos pequeños pueden ayudar con romper barreras. Esto les va a ayudar a llegar a sus metas para ser más activos.



Adaptado del: New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.

Hacer un comercial

Actividad física 3

Objetivo

El propósito de este programa es para aumentar el conocimiento sobre la salud y motivar a los 4-H'ers y a sus familias que participen en actividades para vidas saludables y reafirmar hábitos positivos que ya hacen. La juventud de 4-H y sus familias van a aprender cómo hacer elecciones diarias que les van a ayudar a mantenerse saludables. Unos ejemplos son:

- ser más activos
- tratar de llegar a sus metas para ser activos
- tratar de romper las barreras de ser activos
- delimitar el tiempo de pantalla
- caminar
- tener un equilibrio de comida y diversión
- ponerse herramientas protectoras como un casco
- tratar actividades físicas que les gustan y que pueden hacer
- tomar agua todos los días

Participantes

Niños de 7 años y mayores (con la ayuda necesaria)

Tiempo

30 minutos

Suministros y preparación

- Lean 'Paso por paso.'
- Hagan un gran letrero que dice 'Aplauso.'

Paso por paso

- Presenten el tema.
 - ¿Tiempo de pantalla. . .que piensan que es eso?
 - Viendo la televisión, usando la computadora, y jugando juegos electrónicos toman nuestro tiempo para ser activos. Esto puede ser un problema. ¿Qué problemas pueden ocurrir cuando tienen mucho tiempo de pantalla?
- Diviértanse – Hagan un comercial
 - Dividan los miembros en grupos de 2 o 3.
 - Pregúntenle a cada grupo que hagan un comercial de radio o televisión que puede animar a los niños que delimiten el tiempo de pantalla para hacer actividades más saludables.
 - Los grupos deben actuar sus comerciales.
 - ¡Aplauso!

- Hablen
 - ¿Qué debe saber una persona de sus edades sobre el tiempo de pantalla?
 - ¿Ayudó el comercial a comunicar información importante?
 - ¿Creen que podrán convencer a los jóvenes que delimiten el tiempo de pantalla para ser activos?

Hagan un resumen de los objetivos principales

1. Tener mucho tiempo de pantalla no es saludable.
2. ¿Qué efecto tiene el tiempo de pantalla a la salud?
 - Quitar tiempo para hacer ejercicio, para estar con la familia, leer, hacer tarea, o participar en actividades de grupo con otros jóvenes.
 - Comerciales pueden convencerlos a no comer las comidas correctas.
 - Unos juegos y programas tienen comportamientos violentos y malos.
3. ¿Qué son unas maneras con que se pueden asegurar a que el tiempo de pantalla no les afecte la salud?
 - Hagan un plan para el reto de salud mensual. Tomen un receso para ser activos después de 30 minutos de ver una pantalla.
 - ¿Qué actividad física van a hacer durante este receso?
 - ¿Cómo se pueden recordar que deben tomar un receso para ser activos?

Ejemplos: Pongan un letrero en sus computadoras y televisión, pongan un temporizador, o pongan una cuerda de saltar, bolsas para los pies, pesas, u otras cosas divertidas en una caja cerca de la televisión o computadora.



Adaptado del: [New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.](#)

Caminen como los animales

Actividad física 4

Objetivo

El propósito de este programa es para aumentar el conocimiento sobre la salud y motivar a los 4-H'ers y a sus familias que participen en actividades para vidas saludables y reafirmar hábitos positivos que ya hacen. La juventud de 4-H y sus familias van a aprender cómo hacer elecciones diarias que les van a ayudar a mantenerse saludables. Unos ejemplos son:

- ser más activos
- tratar de llegar a sus metas para ser activos
- tratar de romper las barreras de ser activos
- delimitar el tiempo de pantalla
- caminar
- tener un equilibrio de comida y diversión
- ponerse herramientas protectoras como un casco
- tratar actividades físicas que les gustan y que pueden hacer
- tomar agua todos los días

Participantes

Niños de 7 años y mayores (con la ayuda necesaria)

Tiempo

20 minutos

Suministros y preparación

- Lean 'Paso por paso' antes de presentar el programa.
- Escriban nombres de animales en unos pedazos pequeños de papel. (Ejemplos: león, gorila, pavo real, canguro, pingüino, culebra, etc.) Tengan suficiente nombres de animales para cada miembro. Pongan los nombres en una bolsa o en un gorro.

Paso por paso

- *Presenten el tema.*
 - Cada animal tiene una manera única para llegar de un lugar a otro. Caminando es la manera de transportación de los humanos.
 - Caminando es una manera fácil para llegar adonde tienes que ir. También es una manera efectiva para ser activos.
- *Diviértanse – Caminen como los animales*
 - Dividan el grupo a 2 o 3 grupos pequeños.

- Cada grupo manda a un miembro que saque un nombre de animal de la bolsa o gorro.
- Ellos tienen que caminar como ese animal.
- ¿Cuántos animales pueden adivinar cada grupo?

- *Hablen*

- Jugando un juego chistoso es divertido. También es una gran idea para ser activos para 60 minutos al día.
- ¿Pueden adivinar cuantos pasos debe tomar una persona cada día? 10,000 pasos
- ¿Pueden adivinar cuantas calorías una persona de 150-libras usa cuando camina 2000 pasos o 1 milla? 120 calorías
- Piensen en ideas:
 - Quién: ¿Pueden caminar con otra persona?
 - Qué: ¿Pueden pensar en cosas divertidas que pueden hacer cuando caminan? Ejemplos: hablar con un amigo, escuchar música, caminar el perro, observar y escuchar a los pájaros, o coleccionar objetivos naturales.
 - Cuando: ¿A qué hora del día prefieren caminar?
 - Donde: Nombren los lugares donde pueden caminar.
 - Cómo: Creen ideas para que caminen más.

Hagan un resumen de los objetivos principales

1. Caminando es una de las mejores actividades físicas que pueden hacer. Mucha gente puede caminar y lo pueden hacer solos, con un amigo, o con un familiar.
2. Tomen pasos adicionales todos los días.



Adaptado del: New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.

Batalla de baile

Actividad física 5

Objetivo

El propósito de este programa es para aumentar el conocimiento sobre la salud y motivar a los 4-H'ers y a sus familias que participen en actividades para vidas saludables y reafirmar hábitos positivos que ya hacen. La juventud de 4-H y sus familias van a aprender cómo hacer elecciones diarias que les van a ayudar a mantenerse saludables. Unos ejemplos son:

- ser más activos
- tratar de llegar a sus metas para ser activos
- tratar de romper las barreras de ser activos
- delimitar el tiempo de pantalla
- caminar
- tener un balance de comida y diversión
- ponerse herramientas protectoras como un casco
- tratar actividades físicas que les gustan y que pueden hacer
- tomar agua todos los días

Participantes

Niños de 7 años y mayores (con la ayuda necesaria)

Tiempo

20-30 minutos

Suministros y preparación

- Lean 'Paso por paso.'
- Traigan su música favorita.

Paso por paso

- *Presenten el tema.*
 - Hemos hablado este año sobre ser activos para por lo menos 60 minutos al día. ¡Es un hábito saludable que deben hacer por el resto de sus vidas!
 - ¿Las actividades físicas que hacen ahora son algo que pueden hacer cuando tengan 30 o 50 años? El baloncesto es un poco difícil sin un equipo. Siempre pueden jugar con la pelota solos. ¿Qué son otras actividades que pueden hacer solos, a cualquier edad, y sin mucho equipaje? Estos se llaman "actividades de por vida." Ejemplos: correr, andar en bicicleta, caminar, y nadar

- *Diviértanse – Batalla de baile*
 - Bailando es una actividad de por vida. Comiencen con sus canciones favoritas y creen sus propios pasos de baile.
 - Vamos a tener una 'Batalla de baile.' Hagan un círculo y pongan la música.
 - La primera persona debe hacer un paso de baile. La siguiente persona debe añadir otro paso. Cada miembro debe repetir los pasos en orden. Siguan añadiendo y repitiendo los pasos de baile hasta que cada persona ha creado un paso. ¡También es un buen ejercicio para la mente!
- *Hablen*
 - ¿Para encontrar actividades de por vida, en que deben pensar? Piensen en sus personalidades, gustos, habilidades, equipaje, etc.
 - ¿Pueden nombrar unas actividades que pueden hacer por el resto de sus vidas?

Hagan un resumen de los objetivos principales

- Divertirse es lo más importante. Si es divertido, lo van a querer hacer más.
- Sean creativos. Creen sus propias actividades de por vida.



Adaptado del: New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.

Un juego de equilibrio

Actividad física 6

Objetivo

El propósito de este programa es para aumentar el conocimiento sobre la salud y motivar a los 4-H'ers y a sus familias que participen en actividades para vidas saludables y reafirmar hábitos positivos que ya hacen. La juventud de 4-H y sus familias van a aprender cómo hacer elecciones diarias que les van a ayudar a mantenerse saludables. Unos ejemplos son:

- ser más activos
- tratar de llegar a sus metas para ser activos
- tratar de romper las barreras de ser activos
- delimitar el tiempo de pantalla
- caminar
- tener un equilibrio de comida y diversión
- ponerse herramientas protectoras como un casco
- tratar actividades físicas que les gustan y que pueden hacer
- tomar agua todos los días

Participantes

Niños de 7 años y mayores (con la ayuda necesaria)

Suministros y preparación

- Lean 'Paso por paso.'
- Traigan estas cosas:
 - una manzana grande o un plátano pequeñoAsegúrense que hay una área grande para jugar el juego de equilibrio. Pongan límites en el cuarto para que corran sin peligros.

Paso por paso

- *Presenten el tema.*
 - El cuerpo necesita energía todo el día y cuando duermen. Sus cuerpos consiguen energía – o calorías – cuando comen y beben.
 - Cuando sus cuerpos tienen un equilibrio perfecto de energía, la energía que entra (comidas y bebidas) es igual a la energía que sale (la energía que usamos durante las actividades del día), van a mantener el mismo peso.
 - ¿Cuántas calorías hay en esta fruta? Como 100. ¿Cómo pueden usar estas calorías? Ejemplos: 15 minutos de bailar, 10 minutos de nadar, o 10 minutos de saltar la cuerda. La energía que entra (plátano o manzana) es igual a la energía que sale

(actividad) para mantener un equilibrio. Si toman jugo con la fruta, están añadiendo calorías.

Tendrían que moverse más para quemar estas calorías.

– Piensen sobre el equilibrio de energía del cuerpo. Actividades fuertes y enérgicas, como correr, quema más calorías que actividades moderados como caminar.

- *Diviértanse – El juego de equilibrio*
 - Pregúntenle a una persona que sea 'La persona.' Todos tienen que correr y alejarse de 'La persona.'
 - Cuando 'La persona' les toca, se tienen que parar en un pie hasta que alguien toque sus hombros para liberarlos.
 - Si la persona que está parado en un pie se cae, debe hacer 10 saltos de tijera.Después de 10 saltos de tijera, esa persona es un nuevo "La persona."
 - Jueguen el juego de equilibrio por 10 minutos.
- *Hablen*
 - Mantener sus cuerpos en un equilibrio es difícil. Mantener el equilibrio de calorías también es difícil.
 - ¿Qué nos causa subir de peso? Comiendo más calorías de lo que necesita nuestros cuerpos.
 - ¿Qué causa la pérdida de peso? Usando más calorías de lo que comemos.
 - Adivinen cuántas calorías adicionales les hace subir 1 libra. 3,500 calorías

Hagan un resumen de los objetivos principales

1. Mantengan un peso saludable para evitar los problemas de salud.
2. Los americanos hoy en día pesan más que nunca. ¿Por qué? Comen más y se mueven menos.
3. ¿Pueden nombrar unas maneras para mantener un equilibrio de la energía y mantener un peso saludable?



Adaptado del: New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.

Healthy Club Challenge Idaho

Actividades de familia



Pasos pequeños para el éxito

Actividad de familia 1

Consejos para el éxito de la familia:

- Sean razonables.
- Trabajen con pasos pequeños.
- Hagan metas que van con sus horarios del día y personalidades.
- Escriban sus planes.
- Hablen sobre sus metas de familia y usen pasos pequeños todos los días.
- Anoten sus actividades. Ayúdenle a los 4-H'ers a completar el Agenda de salud de 4-H.
- No esperen la perfección.
- Celebren los éxitos con un evento de familia.

Reto de salud

- *Escriban una meta grande sobre la actividad física y 4 pasos pequeños para llegar a esta meta.*

Si quieren ser más activos necesitan tiempo para hacer este cambio. Traten de hacer los siguientes 3 pasos para encontrar una meta para toda la familia.

1. Hablen con miembros de la familia sobre que es importante.

Aquí hay unas ideas:

- Divertirse
- Estar juntos
- Disfrutar de estar afuera
- Ayudar a la comunidad
- Aprender algo nuevo

¿Qué es importante para su familia? _____

2. Decídanse en una meta grande. Escribanlo.

Ejemplo:

- Disfrutar de estar afuera por 60 minutos cada semana.

La meta de la familia: _____

3. Decídanse en pasos pequeños para llegar a la meta. Ejemplos:

- Paso pequeño semana 1 – tomen turnos caminando el perro por 10 minutos extra
- Paso pequeño semana 2 – tomen paseos de 15-minutos después de la cena cada domingo

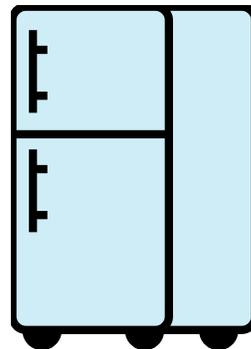
Pasos pequeños de la familia:

- Paso pequeño semana 1– _____
- Paso pequeño semana 2– _____
- Paso pequeño semana 3– _____
- Paso pequeño semana 4– _____

4-H familias en línea

Vayan a <http://www.kidnetic.com/>
Para juegos, pruebas, e ideas para actividades de familia.

Dejen la meta grande y los pasos pequeños en la refrigeradora para que todos lo puedan ver.



Adaptado del: *New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.*

60: Jueguen todos los días en cualquier manera

Actividad de familia 2

¡Lo que puede pasar cuando son activos!

- Tener más confianza de sí mismo
- Mejorar los logros en la escuela
- Reducir el estrés
- Ayudar a los niños a dormir
- Darles más energía
- Enseñarles como ser un líder y como trabajar con un equipo
- Mejorar las habilidades sociales
- Reducir el riesgo de la diabetes tipo 2
- Mantener un peso saludable
- Comenzar un hábito saludable

- Para los días de familia pueden reemplazar una película con ir al parque o a un museo.
- Celebren los eventos especiales en una pista de patinaje, bolera, parque de juegos, o piscina.
- En vez de manejar el carro, pueden caminar o andar en bicicleta cuando puedan.
- Siempre pueden subir las gradas en vez de usar un elevador o una escalera mecánica.
- ¡Cuando hay un comercial en la televisión, pongan música y bailen!
- Apaguen la televisión y hagan tiempo para jugar.
- Aparquen el carro lejos de la tienda.
- Caminen rápido por el centro comercial antes de ir de compras.

Reto de salud

- ¡Sean activos para por lo menos 60 minutos todos los días!

¡Obtener 60!

¡Jueguen para tener una familia más saludable! Solo tienen que ser activos por 60 minutos todos los días. Pueden jugar en cualquier lugar y a cualquier hora. 10 minutos aquí o 20 minutos por allá – tiempo para ser activos agrega diversión al tiempo con la familia, amigos, y en la escuela. ¡Aquí hay unas ideas grandiosas!

- Escojan un miembro de la familia para ser el “entrenador del día.” Ellos van a escoger el juego que van a jugar ese día (ideas: kickball, baloncesto, batalla de baile, o un juego que inventan.)
- No se olviden la diversión de un parque de juegos – escalar, jugar en las resbaladillas, correr, y reír.
- Llamen a unos amigos para una noche de juegos de familia. Twister, carreras, y el fútbol son unas buenas opciones.
- ¿Está nevando afuera? Pueden construir un muñeco de nieve o una fortaleza.



Adaptado del: [New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.](#)

Romper las barreras para ser activos

Actividad de familia 3

Reto de salud

- Busquen una barrera personal que tiene que ver con ser activos y traten de romper esta barrera.

¿Qué son las barreras de su familia?	A. Pregunten Cada pregunta sobre romper barreras.	B. Escojan la respuesta de la familia	C. Hagan las soluciones de romper barreras. Añadan ideas de la familia.
A. Pregúntenle a los miembros de familia estas preguntas. B. Hablen de las respuestas. C. Piensen en soluciones para romper barreras.	Tiempo: Nuestra familia está muy ocupada para ser activos.	¿Cierto o Falso?	1. Decidan en 1 actividad que puede hacer la familia junta y escríbanlo en un calendario. 2.
	Familia y amigos: Las actividades que hacemos en familia o con amigos no tienen que ver con las actividades físicas.	¿Cierto o Falso?	1. Siempre tengan estos – pelotas, un frisbi, tiza para un juego de brincar, bádmiton, etc. 2.
	Energía: Estamos muy cansados para ser activos.	¿Cierto o Falso?	1. Caminen por un poquito en la mañana y después del almuerzo. 2.
<div style="border-left: 2px solid blue; border-right: 2px solid blue; padding: 5px;"> Escojan una solución para hacer cada semana. Pongan esta página en su refrigerador. </div>	Fuerza de voluntad: Nuestra familia no puede comenzar a ser activos.	¿Cierto o Falso?	1. Hagan una lista de razones de por qué necesitan ser activos. 2.
	Seguridad: No es seguro ir afuera para caminar o andar en bicicleta.	¿Cierto o Falso?	1. Pongan música y bailen o brinquen. 2.
	Habilidad: Nuestra familia no es atlética y no saben cómo jugar muchos deportes.	¿Cierto o Falso?	1. Ir a caminar es fácil y divertido para gente de todas edades. 2.
	Recursos: En nuestra comunidad no hay caminos ni piscinas. Es caro tomar una clase o ir al gimnasio o comprar equipaje.	¿Cierto o Falso?	1. Fijense en las cuerdas de saltar, pelotas, y clases de la comunidad para averiguar que va ser mas barato. 2.

Adaptado del: *New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.*

El equilibrio de comida y diversión

Actividad de familia 4

Reto de salud

- *Hagan ejercicio para usar las calorías que han comido y bebido.*

¿Sus familias eligen opciones correctas para mantener un equilibrio de comida y diversión?

El verano es el tiempo perfecto para comenzar a comer comidas y beber bebidas nutritivas y para ser más activos. Traten estas ideas para un verano saludable:

Equilibrar la energía que “entra”. . .

- Tengan bocadillos fáciles, rápidos, y nutritivos.
 - Frutas y vegetales – Agua fría – jugo de 100% fruta – yogur bajo en grasa
 - Galletas y pan hechos de granos integrales – Nueces y semillas
- Mantengan las porciones pequeñas. Comparen las porciones recomendadas con lo que comen.
- Coman comidas con la familia a un tiempo constante y delimiten los bocadillos.

Con la energía que “sale”. . .

- Traten de ser activos por 60 minutos cada día.
- Caminen un poco después de la cena.
- Apaguen la televisión, computadora, y los videojuegos. En vez de eso, pueden jugar un juego activo.
- Tengan una noche de familia para ser activos una vez por semana. Los niños y padres pueden tomar turnos y escoger lo que quieren hacer – andar por bicicleta, correr, jugar un juego de brincar, hacer un torneo, etc.
- Inviten a los vecinos y unos amigos para jugar.
- Saquen un video de ejercicio de la biblioteca.
- Cuando está lloviendo, pueden poner música y bailar.
- Pueden convertir el patio en un gimnasio. Hagan una pista de obstáculos, una competencia de saltar la cuerda, o un rodeo de bicicletas.

Escojan “actividades extras” para usar las calorías extras

¿Van a comer una segunda cena? ¿Van a comer postre como el helado? Si comen más, necesitan moverse más. Tienen que estar preparados. Hagan una lista de actividades que le gusta hacer la familia.

4-H familias en línea

Vayan a

<http://www.actionforhealthykids.org/> para recursos e información sobre cómo vivir vidas saludables.



Adaptado del: *New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.*

Una caminata al día

Actividad de familia 5

Reto de salud

- Caminen con un amigo o un miembro de la familia cada semana.

Caminar funciona

- Ir a caminar es una manera sencilla, segura, y eficaz para hacer ejercicio.
- Ir a caminar tiene beneficios de salud:
 - mantiene un peso saludable
 - prepara el corazón y los pulmones
 - fortalece los músculos
 - alivia el dolor de la espalda
 - mejora el humor
 - reduce el riesgo de un ataque de corazón, de la coagulación, y de la diabetes tipo 2

- Caminen en su sitio cuando hablan por teléfono.
- En vez de estar sentados y hablar, inviten a los miembros de sus familias que caminen y hablen a la misma vez.
- Corran por las gradas de la casa.

4-H familias en línea

Vayan a

<http://walking.about.com/cs/measure/a/blhowtrack.htm>

para registros de caminar que pueden imprimir por gratis.

Comiencen a caminar hoy

- Comiencen a caminar por un poquito.
- Olvídense de la rapidez.
- Muevan sus brazos y respiren profundamente.
- Asegúrense que pueden hablar cuando están caminando. Si no pueden hablar, están caminando muy rápido.

Háganlo divertido

- Escuchen música alegre.
- Caminen con un amigo o miembro de la familia.
- Exploren nuevos caminos – en el vecindario, centro comercial, camino de montaña, o las escaleras.
- Traten de caminar pasos y minutos adicionales cada día.
- Un podómetro y un registro de caminar puede motivarlos.

Háganlo conveniente

- Siempre tengan zapatos con ustedes – cerca de la puerta o en el carro.
- Caminen todos los días
- Apárquense lejos y caminen a su destino
- Tomen las gradas cuando puedan.
- Mientras esperan – caminen por el campo durante un juego o entrenamiento de sus hijos.



Adaptado del: *New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.*

Limiten el tiempo con la pantalla

Actividad de familia 6

Estar listos

Lean esta información para ayudarles a llevar a cabo las actividades de salud de este mes.

¿Qué es el problema con el tiempo de pantalla?

Todos ven la televisión, usan la computadora, y se divierten jugando juegos electrónicos. ¿Por qué importa? Tener mucho tiempo de pantalla no es saludable. Cuando una persona pasa mucho tiempo en una pantalla:

- Comen más
- Comen comidas que no son saludables
- Pesan más
- Son menos activos
- Leen menos
- Tienen notas bajas de la escuela
- Es probable que sean violentos por lo que ven
- Tienen menos tiempo para estar con la familia
- Es probable que compren más de los productos que son anunciados

La semana de Apagar la televisión es Mayo 4th-10th. Para más información vayan a <http://www.screenfree.org/>

La American Academy of Pediatrics recomienda menos de 3 horas de televisión cada día para los niños de 2 años y mayores. Los adultos deben ver menos de 10 horas cada semana.

Los estudios dicen cómo es que el tiempo de pantalla afecta la educación

- Un estudio consistía de casi 400 niños del tercer grado. Los que tenían una televisión en sus recamaras tenían un puntaje de 8 puntos menos en los exámenes que otros niños que no tenían televisiones en sus recamaras.

- En un estudio de casi 1000 adultos, encontraron que los que miraban mucha televisión cuando eran niños tenían un nivel de educación más baja.

Sus costumbres son importantes. ¿Cómo usan el tiempo de pantalla?

1. ¿Cuándo está aprendiendo la televisión y la computadora? No deben estar aprendidos todo el tiempo.
2. ¿Hay ciertos programas que **en verdad** quieren ver? Solo miren 1 o 2 de sus programas favoritas al día.
3. ¿Dónde está la computadora y la televisión? Pónganlo en un área de familia y no en una recámara.
4. ¿La tarea y familia viene antes que el tiempo de pantalla?

Los profesionales de la salud recomiendan que los niños menos de 2 años **no** deben ver la televisión. Para los niños que son mayores de 2 años, delimiten el tiempo de pantalla de 1-3 horas.

4-H familias en línea

Para más información sobre el tiempo de la pantalla, vayan al National Institutes of Health a

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/education/al/wecan/reduce-screen-time/index.htm>



Adaptado del: *New Jersey 4-H Club Health Activity Guide: Physical Activity, Extension Service, West Virginia University, 2007.*



Healthy Club Challenge Idaho

La hoja de monitorizar

Nombre del club _____ Condado _____

Número de miembros del club _____ Persona de contacto _____

Dirección _____

Correo electrónico _____ Teléfono (_____) _____

¿Su club ha sido reconocido como un 'Club saludable?' No Sí, por _____ años

Describa su exhibición y donde está ubicado.

Completen la información de abajo con la fecha y una descripción corta de las actividades que hizo el club. Por favor adjunten fotos, agendas, y otras cosas para enseñarlas las actividades que han hecho. Usen páginas adicionales si lo necesitan. Entreguen la información a la oficina de extensión del condado antes del _____.

Fecha	# de Miembros Involucrados	Puntos	Evento	Descripción de la actividad
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____

University of Idaho y U.S. Department of Agricultura cooperando.

Para enriquecer la educación a través de la diversidad, la University of Idaho es un empleador e institución de educación de oportunidades iguales/la discriminación positiva.

Fecha	# de Miembros Involucrados	Puntos	Evento	Descripción de la actividad
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocadillo saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocadillo saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocadillo saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocadillo saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocadillo saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocadillo saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocadillo saludable: _____



Fecha	# de Miembros Involucrados	Puntos	Evento	Descripción de la actividad
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
			<input type="checkbox"/> Junta del club <input type="checkbox"/> Comunidad <input type="checkbox"/> Actividad de casa	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Bocado saludable: _____
Puntos totales				

