



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Alimentación inteligente con frutas y verduras

LISTA DE RECURSOS

Llamada a la acción:

Comer de 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones) de frutas y verduras cada día como parte de un patrón general de dieta saludable puede reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular, lo que incluye ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Desafíese a incorporar ½ taza (una porción) de frutas y verduras al día. Incluso agregar pequeñas cantidades es un gran paso hacia una vida más sana y prolongada.

La lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

¿El programa se dirige a adultos?

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

¿No hay disponible equipo audiovisual?

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

¿Tiene un proyector?

Genial. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

¿Tiene una buena conexión a Internet?

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

Piense con qué formatos se enseñan mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



Video: Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



Material impreso: Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



Análisis en grupo: Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



Herramienta online: Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde casa.

Recursos adicionales sobre frutas y verduras

Mes Fresh Fruit & Vegetable

Junio es el Mes Fresh Fruit & Vegetable. Para celebrar todo el mes, agregue color a su plato.
bit.ly/39ulpJP

El Mes Eat Smart

Noviembre es el Mes Eat Smart. Aprenda a tomar decisiones más inteligentes respecto de su plan de alimentación e incorpore frutas y verduras coloridas a sus meriendas y comidas. Organice una lección de ETS para apoyar la causa.
bit.ly/3bxx2S3

Kit de herramientas de alimentos y bebidas saludables

La American Heart Association anima a los empleadores a crear un ambiente de trabajo saludable y promover un estilo de vida saludable para sus empleados. Descubra cómo conseguir que la elección saludable sea la opción predeterminada.

Descargue el kit de herramientas: bit.ly/2Hi8TRE



Punto 1: Agregue más color, crocancia y sabor a su vida con productos frescos. Es clave para una buena salud.



How to Eat More Fruits and Vegetables

(de 3 a 5 minutos para leer en voz alta)

bit.ly/31OVv00



Keep Fruits & Vegetables Fresher Longer

(5 minutos para leer en voz alta)

bit.ly/2w6DRtv



How to Pick Seasonal Produce

(3 minutos)

bit.ly/31OVLgi



Infografía de Produce Storage

(de 3 a 5 minutos para revisar)

bit.ly/38oBtg3



Southern Diet Linked to Heart Disease

(1 minuto)

bit.ly/2ux0sPM



What is a Serving? (Fruits and Vegetables)

(de 3 a 5 minutos para revisar)

bit.ly/37rnGUJ



Punto 2: Adopte formas de consumir una variedad de frutas y verduras como bocadillo e inclúyalas en todas sus comidas diarias.



Sneaking More Vegetables Into Meals

(de 3 a 5 minutos para leer en voz alta)

bit.ly/2vsQSx8



Discuss Ideas for Snacks and How to Add Fruits & Veggies to Meals

(de 5 a 10 minutos para debate en grupo)



Folleto de recetas *Cooking in Color*

27 recetas con frutas y verduras en cinco paletas de colores
(haga circular una copia de muestra, 3 minutos)

bit.ly/2UWGaKn



Infografía de *Eat More Color*

(de 3 a 5 minutos para leer en voz alta)

bit.ly/3bCARWn



Infografía de *5 Reasons to Eat More Color*

(de 3 a 5 minutos para leer en voz alta)

bit.ly/2HjZUzf



Infografía de *Seasons of Eating*

(de 3 a 5 minutos para leer en voz alta)

bit.ly/2HCgwTc



Punto 3: Reconozca que las frutas y verduras son vitales para una buena salud, pero no todo el mundo tiene acceso a ellas. Tome medidas para mejorar el acceso a su comunidad o a las comunidades circundantes.



Protecting Benefits and Improving Diet Quality in the Farm Bill

(de 5 a 7 minutos para leer online)

bit.ly/2ORejr4



Nutrition Standards and School Meals

(de 5 a 7 minutos para leer online)

bit.ly/37iYrE8



SNAP Incentives

(de 5 a 7 minutos para leer online)

bit.ly/2HimR5X

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21