

Promover la salud: un paquete de herramientas para organizar la feria de salud en su comunidad

Fundamento

Las ferias de salud brindan una oportunidad valiosa de educación, concientización e intervención a nivel comunitario. Son una plataforma para reunir a las personas, avivar el entusiasmo por un cambio de conductas saludables y abordar los principales desafíos de salud en la comunidad. Este conjunto de herramientas proporcionará las recomendaciones y los fundamentos para crear una feria de salud más consciente de la salud.

Una de las áreas de mejora del condado de Kane identificada por la Evaluación de Necesidades de Salud Comunitaria 2021 es la nutrición, el ejercicio y el peso. **Dos de cada tres adultos en el condado de Kane tienen sobrepeso u obesidad.**

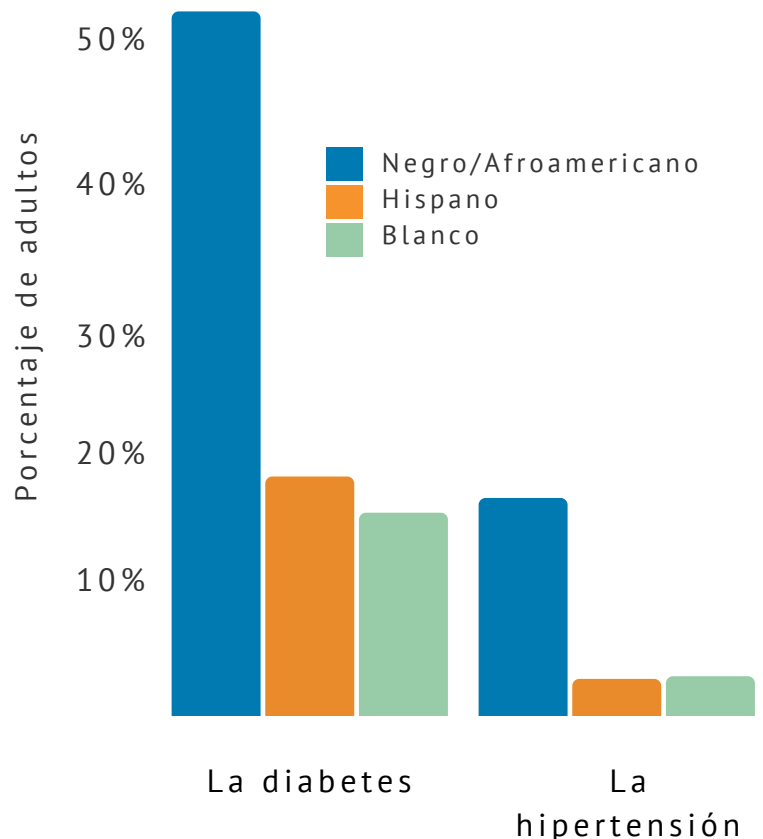
La obesidad conduce a un mayor riesgo de enfermedades crónicas, que incluyen presión arterial alta, diabetes y enfermedades cardíacas. Aunque existe la necesidad de abordar los problemas de salud relacionados con la obesidad en todos los grupos demográficos, los datos revelan importantes disparidades de salud en la tasa de hospitalización por diabetes para adultos afroamericanos/negros

Que es 3 veces mayor que la tasa para adultos blancos, y la tasa de hospitalización por hipertensión (presión arterial alta) es 4 veces mayor que la tasa para adultos blancos.

La nutrición y el ejercicio son esenciales para prevenir y controlar la hipertensión y la diabetes, y promover la salud cardiovascular y metabólica. En lo que respecta a las estadísticas, las ferias de salud surgen como una oportunidad para abordar esta inquietud de forma directa. Alineando los obsequios de la feria, las ofertas de los vendedores y las actividades con alternativas más saludables, iniciamos un esfuerzo colectivo para reconfigurar la conducta de la comunidad y promover cambios positivos en el estilo de vida.

Al optar por opciones más saludables, generamos conciencia sobre el impacto de la nutrición en la salud general y demostramos nuestro compromiso con la salud de la comunidad. Promover e incorporar opciones más saludables en las ferias otorga a las personas los conocimientos y el acceso necesarios para tomar decisiones más sanas. Las ferias de salud, como catalizadores del cambio, fomentan un entorno donde las opciones nutritivas no solo están disponibles, sino que también se valoran.

Tasa de hospitalización ajustada por edad para los adultos del condado de Kane según la raza o el origen étnico



Recomendaciones

- 1.** **Establecer pautas para los vendedores** que sugieran o exijan que los alimentos se ajusten a las normas del USDA sobre refrigerios inteligentes y animar a los vendedores a que muestren información nutricional. Elegir alimentos elaborados principalmente con cereales integrales, frutas, verduras o proteínas como el ingrediente principal. Estar atento a la cantidad de grasa y azúcar, ya que debería estar en la parte inferior de las calorías totales. Abajo encontrará algunos ejemplos.
- 2.** **Crear un puesto de hidratación** o un lugar donde se pueda acceder fácilmente al agua. Considerar también la posibilidad de promover alternativas a los refrescos como el agua mineral con gas y el agua o el té infusionados con frutas
- 3.** **Promover actividades para mejorar la salud** en la feria. Esto podría incluir invitar a un agricultor a traer productos y/o hablar sobre la jardinería. Los instructores de acondicionamiento físico locales pueden estar dispuestos a organizar un taller o tener un espacio en el evento. Evaluar si sería adecuado asociarse con un hospital o consultorio de atención primaria para realizar exámenes de presión arterial u otro tipo de pruebas de detección.

Alternativas de premios

- Paquetes de semillas de frutas o verduras.
- Mezclas de condimentos bajos en sodio.
- Paquetes de avena.
- Proteínas de origen vegetal como lentejas, guisantes y frijoles.
- Productos no alimentarios que fomenten comportamientos positivos como: lápices, gomas de borrar, calcomanías, cepillos de dientes, hilo dental, contenedores de pastillas, pelotas antiestrés, cuerdas para saltar, frisbees, bandas de resistencia, aros para hula-hula.

Opciones de alimentos mas saludables

- Palomitas de maíz bajas en sodio.
- Mazorcas de maíz.
- Pepinillos.
- Tazas de fruta.
- Carne o brochetas a la parrilla.
- Yogur con granola.
- Papas al horno.
- Tortillas de maíz con frijoles o pollo.
- Panecillos/base de pizza integrales.
- Mezcla de frutos secos.
- Puesto de batidos.

Beneficios de una Alimentación Saludable

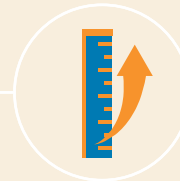
Mantiene la piel, los dientes y los ojos sanos



Ayuda al desarrollo del cerebro



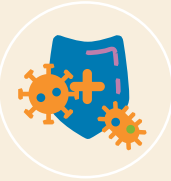
Ayuda a los músculos



Favorece el crecimiento saludable



Ayuda a lograr y mantener un peso saludable



Aumenta la inmunidad

Fortalece los huesos



Ayuda al funcionamiento del aparato digestivo

Como Leer la Etiqueta de Informacion Nutricional

Porciones

La información nutricional que se encuentra en la etiqueta de información nutricional se basa en una porción del alimento.

¡Los paquetes a menudo contienen más de una porción! Si come varias porciones, también consume "múltiples" calorías y nutrientes

Elija inteligentemente los nutrientes

Intente obtener el 100 % del valor diario (VD) de:

- Fibra dietética
- Vitamina D
- Calcio
- Hierro
- Potasio

Intente obtener menos del 100 % del valor diario (VD) de:

- Grasa
- Sodio
- Azúcares añadidos

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calorías

Las calorías de los alimentos proporcionan la energía que su cuerpo necesita para funcionar y crecer. Equilibre la cantidad de calorías que consume con la cantidad de calorías que quema durante la actividad física. ¿Tiene curiosidad acerca de las necesidades calóricas?

Visite
www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan

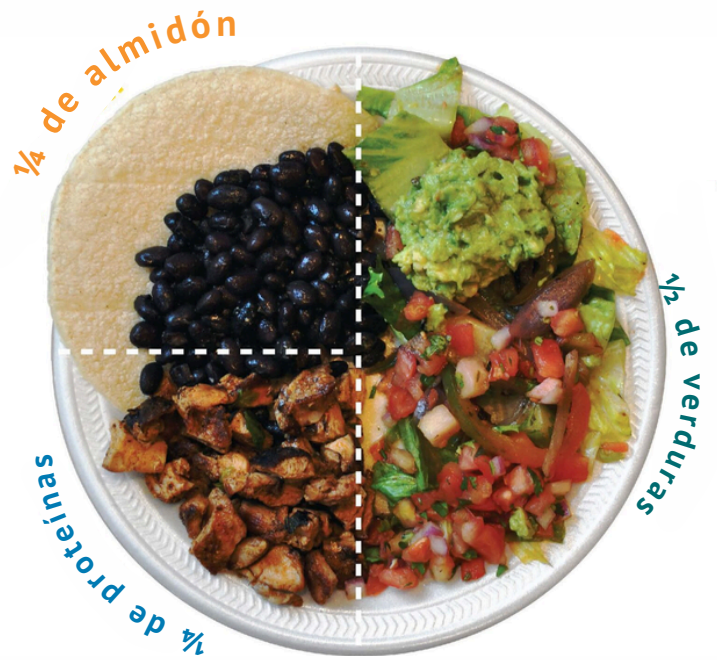
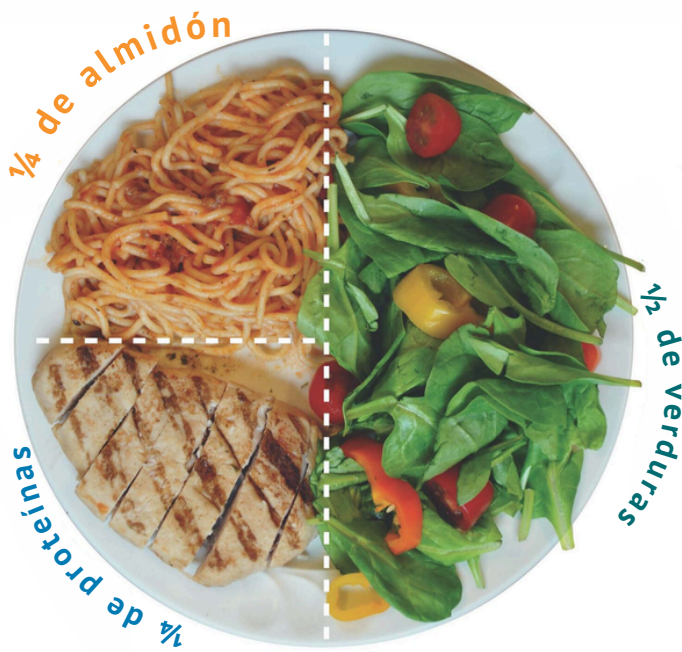
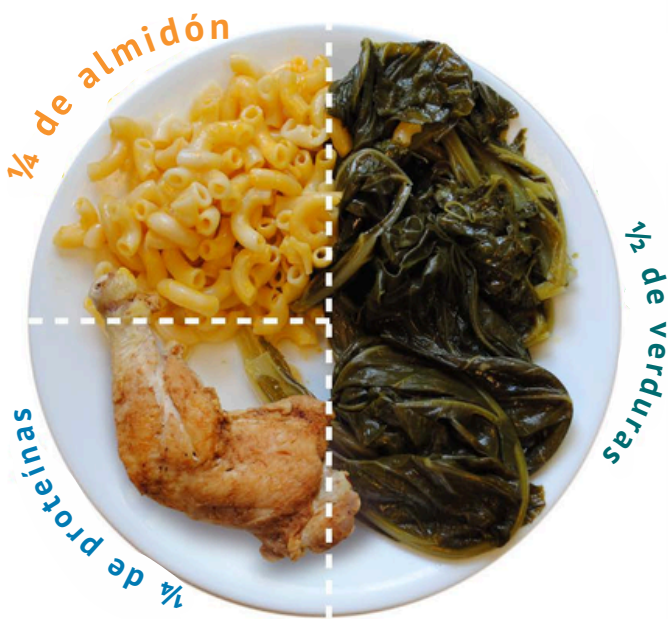
Porcentaje del valor diario

El porcentaje del valor diario es el porcentaje de nutrientes en un alimento que contribuye al valor total diario. Utilice el porcentaje del valor diario para ver cómo se acumulan los nutrientes de un alimento.

NOTA:

5 % del VD o menos por porción es bajo.
20 % del VD o más por porción es alto.

¡Hay muchas formas de comer de forma saludable!



PLANIFICADOR DE COMIDAS

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	REFRIGERIOS
LUN				
MAR				
MIE				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				

<https://livewellkanecounty.com/>



LISTA DE COMPRAS

VERDURAS	FRUTAS
Por ejemplo: espinaca, pimientos, zanahorias, pepinos, bok choy	Por ejemplo: granada, sandía, arándanos, mango, plátanos
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
PROTEINAS	CEREALES
Por ejemplo: tofu, pollo, camarones, tempeh, huevos	Por ejemplo: avena, espaguetis integrales, arroz integral, quinoa, bulgur
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
PRODUCTOS LÁCTEOS Y NO LÁCTEOS	GRASAS SALUDABLES
Por ejemplo: leche de soya, yogur griego, yogur de nuez de la India	Por ejemplo: aguacate, aceite de oliva, mantequilla de maní
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





Planifique su plato

La alimentación saludable es la piedra angular del bienestar general. Una dieta balanceada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales no solo apoya la salud física, sino también la claridad mental y niveles de energía sostenidos.

Escanee el código QR a continuación para crear su plan de nutrición personalizado y descubrir recetas que se ajusten a sus necesidades.



Escanear



Recursos locales del condado de Kane

¿Necesita asistencia?

Llame al **211** para obtener recursos de despensas de alimentos.

Busque un mapa de despensas de alimentos.



Busque un mapa de mercados de agricultores.





QUEREMOS ESCUCHARLO

¡Realice la encuesta escaneando el código QR a continuación para mejorar nuestro paquete de herramientas!

