



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

Alimentación inteligente con frutas y verduras

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

© 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

Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.

ALIMENTACIÓN INTELIGENTE CON FRUTAS Y VERDURAS

Descripción general de la lección

Bienvenido/a

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: *Alimentación inteligente con frutas y verduras*

- Agregue más color, crocancia y sabor con productos frescos.
- Adapte maneras de incluir una variedad de frutas y verduras en sus comidas diarias.
- Tome medidas para ayudar a mejorar el acceso a las frutas y verduras para todos.

Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



2



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.

¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en EmPOWEREDtoServe.org.



Declaración de la misión de la AHA.
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba online en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.

Destaque la declaración de la misión de la American Heart Association.

PUNTO 1: Agregue más color, crocancia y sabor con productos frescos.

Agregue color a su dieta comiendo más frutas y verduras.

Comer de 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones) de frutas y verduras **CADA** día como parte de una dieta saludable general puede reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular, lo que incluye ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.



4



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



Revise la información de la diapositiva.

Diga: Elegir opciones saludables es una de las mejores, más fáciles e inteligentes maneras para que las personas tomen el control de su salud cardíaca y cerebral.

Recuerde que incluso tomar pequeñas decisiones saludables hoy puede aportar beneficios a largo plazo.

MÁS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Incorporar más frutas y verduras a una dieta saludable es un importante paso hacia una vida más sana y prolongada. Puede ayudarlo a conseguir lo siguiente:

- Controlar el peso
- Controlar la presión arterial
- Reducir el riesgo de algunos cánceres, como cáncer de colon
- Reducir el riesgo de problemas crónicos de salud, como la diabetes
- Apoyar una digestión saludable



5



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



Revise la información de la diapositiva.

Diga: Las frutas y verduras son naturalmente bajas en grasas saturadas y calorías. Contienen vitaminas A, C y K, así como folato, magnesio y potasio. Constituyen una excelente fuente de fibra dietética, que se ha descubierto que reduce el riesgo de cáncer de colon.



NECESIDAD DE LA COMUNIDAD

Sin embargo, *la mayoría* de nosotros no comemos suficientes frutas y verduras para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo:

- **Alrededor del 75%** de la población estadounidense tiene un patrón de alimentación bajo en frutas y verduras.
- **Solo 1 de cada 10** adultos cumple las recomendaciones de consumo de frutas y verduras.
- Los hombres y los adultos más jóvenes comen la menor cantidad de frutas y verduras.



6



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la diapositiva.

¿QUÉ ES UNA PORCIÓN INDIVIDUAL DE FRUTA?

Los siguientes son ejemplos de una porción individual de fruta:



1 manzana mediana



½ aguacate mediano



1 plátano pequeño



4 fresas grandes

Cantidad diaria recomendada de fruta: De 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



Pida a los participantes que consulten el material impreso “¿Qué es una porción? (frutas y verduras)”.

Lea la diapositiva.

Pregunte:

- ¿Cuántas tazas de frutas y verduras come cada día?
- ¿Le parecen mucho de 2 a 2½ tazas de frutas y verduras cada día? ¿Lo ideal?
- Indique que dará algunos consejos sobre maneras fáciles de aumentar el consumo de frutas y verduras.

¿QUÉ ES UNA PORCIÓN INDIVIDUAL DE VERDURAS?

A continuación, se muestran ejemplos de una porción individual de verduras:



De 5 a 8 ramitos de brócoli



Batata mediana a grande



6 zanahorias pequeñas (tipo baby)



1 taza de espinacas crudas

Cantidad diaria recomendada de verduras: De 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Pida a los participantes que consulten el material impreso “¿Qué es una porción? (frutas y verduras)”.

Lea la diapositiva.

Pregunte:

- ¿Cuántas tazas de frutas y verduras come cada día?
- ¿Le parecen mucho de 2 a 2½ tazas de frutas y verduras cada día? ¿Lo ideal?
- Indique que dará algunos consejos sobre maneras fáciles de aumentar el consumo de frutas y verduras.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

CONSEJOS ÚTILES PARA OBTENER EL MEJOR RESULTADO

- Los alimentos frescos, congelados, enlatados y deshidratados se contabilizan en sus porciones diarias
- La mitad de su plato debe contener frutas y verduras
- Elija frutas y verduras enteras cuando sea posible
- Trate de comer una variedad de verduras
- Busque fruta que esté envasada en su propio jugo y que sea 100% jugo de fruta sin azúcar añadida
- Busque verduras enlatadas con bajo contenido de sodio o sin sal y jugo de verduras 100% natural sin sal



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

9

Revise la información de la diapositiva.

Diga: Recuerde que las frutas y verduras enteras son más sustanciosas y aportan fibra dietética adicional (tanto en la piel como en la pulpa) que los jugos no proporcionan.

PUNTO 2: Adapte maneras de incluir una variedad de frutas y verduras en sus comidas y meriendas diarias.

Úntelas, bébalas, congélelas

- Pique verduras crudas en trozos del tamaño de un bocado y úntelas en humus o aderezo para ensalada bajo en grasa.
- Beba batidos de frutas y verduras de todos los colores.
- Congele jugo 100% de fruta en una bandeja de cubitos de hielo para hacer minipaletas.
- Congele frutas (como uvas o rodajas de plátano) para un antojo refrescante.



Revise la información de la diapositiva.

INCORPORACIONES SENCILLAS A CADA COMIDA

Encuentre formas sencillas de incorporar frutas y verduras a cada comida, como las siguientes:



Desayuno

- Agregue plátanos, pasas o bayas al cereal
- Coma verduras picadas con huevos o papas



Almuerzo

- Coma un pedazo de fruta en lugar de papas fritas
- Agregue verduras en rodajas a los sándwiches



Cena

- Agregue fruta picada las ensaladas verdes
- Agregue arvejas cocidas a los macarrones con queso

11



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



Después de la sección de desayuno, diga:

Puede intentar añadir cebolletas, pimientos rojos o verdes, o espinacas picadas a los huevos o las papas.

Después de la sección de almuerzo, diga:

Los pepinos, los tomates, los aguacates o las setas son buenas opciones para agregar a un sándwich (¡asegúrese de utilizar pan integral para hacer el sándwich!).

Después de la cena, diga:

Cubra su pizza con más verduras, ralle calabazas o zanahorias, y agréguelas a las salsas para pasta o sopas y complete su comida con una guarnición de verduras al vapor o cocinadas en el microondas.

DESAFÍESE A COMER CON MÁS COLORES

ROJO Y ROSA	NARANJA Y AMARILLO	VERDE	BLANCO	AZUL Y PÚRPURA
Remolacha	Calabaza bellota	Espárragos	Plátanos	Moras
Frambuesas	Albaricoques	Brócoli	Coliflor	Arándanos
Manzanas rojas	Melón	Col verde	Setas	Berenjena
Pimientos rojos	Zanahorias	Judías verdes	Cebolla	Higos
Fresas	Naranjas	Pimientos verdes	Chirivías	Jugo de uva
Tomates	Duraznos	Col rizada	Papas	Ciruelas
Sandía	Batatas	Espinacas	Nabos	Col lombarda

12



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Recuerde al grupo que es importante “comer el arcoíris”. Comer una variedad de colores proporciona una gama más amplia de nutrientes.

Pregunte: ¿Le es más fácil incluir algún color en particular?

VIDEO: Add More Color To Your Life



13

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Consulte la URL del video Add More Color. Si no va a contar con una conexión activa a Internet, descargue con anticipación el video de YouTube en su computadora. O bien omita esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduzca el video: <https://www.youtube.com/watch?v=DPF5LGzUwRk>

ÚNASE AL MOVIMIENTO HEALTHY FOR GOOD

Obtenga información científica para su motivación.

Healthy for Good™ es un movimiento que lo inspira a llevar una vida más saludable dando un pequeño paso a la vez

Visite heart.org/healthyforgood para buscar consejos, videos y recetas.



14

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

PUNTO 3: Tome medidas para un mejor acceso

Las frutas y verduras son vitales para una buena salud, pero no todo el mundo tiene acceso a ellas

En muchas comunidades urbanas y rurales, las tiendas de barrio, tiendas de conveniencia, bodegas y gasolineras son los únicos lugares para comprar alimentos. Estas tiendas pueden tener opciones limitadas o vender productos frescos que son muy costosos.



15

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Recuerde al grupo que todas las formas de frutas y verduras se contabilizan en la meta diaria: frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas. Los que viven en zonas con menos acceso deberían comprar lo que esté disponible. Drene y enjuague la fruta enlatada para reducir el azúcar añadido y las verduras enlatadas para reducir el sodio.

LA NECESIDAD DE UN MEJOR ACCESO

La frecuencia con la que comemos frutas y verduras a menudo depende de si podemos comprarlas localmente.

El acceso del vecindario a alimentos saludables es una preocupación creciente. La falta de acceso tiene un profundo impacto en la calidad de la alimentación.



16

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva.

Diga: Las personas que viven en áreas con menos acceso a alimentos saludables, como frutas y verduras, se enfrentan habitualmente a dificultades de transporte y viajes largos a supermercados y centros comerciales. Sus barrios tienen una serie de restaurantes de comida rápida y tiendas de conveniencia, que ofrecen opciones menos saludables.

¿CÓMO AYUDA LA DEFENSA DE LA AHA?

La AHA aboga por políticas que tengan las siguientes características:

- Aumenten la disponibilidad y el acceso a frutas, verduras y otros alimentos nutritivos en todas las comunidades.
- Mejoren los alimentos disponibles en las escuelas, los centros de atención temprana y educativos, y los lugares públicos.



17

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

La American Heart Association está reuniendo a las comunidades de todo el país para ayudar en lo siguiente:

- Apoyar políticas estatales y locales que aumenten el acceso a alimentos y bebidas saludables, reduzcan el acceso a alimentos y bebidas no saludables, faciliten la alimentación saludable e impulsen la innovación del sector para mejorar los alimentos y bebidas que todos necesitamos.
- Apoyar las políticas que mejoren los alimentos y las bebidas disponibles en las escuelas, los centros de atención temprana y educativos, y los lugares públicos.
- Mejorar el acceso al agua y la seguridad en las escuelas.



TOME MEDIDAS EN SU COMUNIDAD

- 1. Comuníquese con los líderes de su ciudad y estado para que sepan cómo es el acceso a los alimentos en su comunidad.**
- 2. Encuentre formas de difundir la información sobre programas de asistencia nutricional, como SNAP, WIC y comidas escolares.**
- 3. Evalúe la disponibilidad y asequibilidad de frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas que ofrecen los vendedores minoristas locales.**
Cree una petición para solicitar más variedad, mejorar la asequibilidad o abogar por una mejor señalización/ubicación.



Revise la información de la diapositiva.

TOME MEDIDAS EN SU COMUNIDAD

4. **Reúnase con un representante del programa extraescolar o de la guardería** para analizar la posibilidad de servir más frutas y verduras como meriendas.
5. **Organice una campaña de redacción de cartas y programe una reunión con los líderes estatales.** Por ejemplo, pida financiación para albergar un mercado de agricultores en una comunidad desatendida.
6. **Inscríbase en “You're the Cure”** y, a continuación, envíe una nota al congresista que aboga por comidas más saludables en la escuela.



19

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Pregunte: ¿Le interesa alguna de estas ideas de incidencia?

Consulte el folleto “You're the Cure” del material impreso.

Pídales a los participantes que lo revisen en casa y que consideren participar en el trabajo que realiza You're the Cure.

INVERSIÓN EN SOLUCIONES COMUNITARIAS

EmPOWERED to Serve Business Accelerator™ apoya a los empresarios que diseñan soluciones para mejorar la salud en sus comunidades con recursos insuficientes.

- El objetivo del programa es abordar las disparidades en la salud y crear equidad de salud para todos mediante la inversión en soluciones comunitarias.
- Los proyectos financiados recientemente se han centrado en un mayor acceso a una atención asequible y alimentos saludables, y al control de la diabetes.



20



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



Revise la información de la diapositiva.

INVERSIÓN EN SOLUCIONES COMUNITARIAS

Los candidatos participan en ocho semanas de entrenamiento empresarial tipo MBA.

En el caso de proyectos centrados en el acceso a alimentos saludables, la AHA ha proporcionado una financiación de más de \$146 500, así como también entrenamiento a casi una docena de emprendedores sociales y sus organizaciones sin fines de lucro.



Más información en empoweredtoserve.org

21



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



Desde el 2017, el programa Accelerator ha capacitado a 38 empresarios y organizaciones sociales, y ha proporcionado \$550 000 en subvenciones a los principales candidatos. Los exalumnos de Business Accelerator forman parte de la red de la American Heart Association, prestan servicio en consejos de voluntarios locales, dictan charlas en eventos de la AHA y mucho más.

9 candidatos se ocuparon de los alimentos:

- Means Database: \$20 000
- Goffers, Inc: \$10 000
- Tricycle Urban Agriculture: sin fondos
- Eat Away Hunger: sin fondos
- 412 Food rescue: \$50 000
- Philly Shares: \$35 000
- North Philly Peace Parks: \$10 000
- The Link Market: \$20 000
- Kitchenet: \$1500

SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



22

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

 American Heart Association.
You're the Cure

Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa **You're the Cure** de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al 46839 para unirse hoy!

UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite EmPOWEREDtoServe.org

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



23

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Anime a todos a participar de forma activa en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a participar en una futura lección de salud de ETS.

CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



24

AMGEN
Cardiology

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

 American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.

SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)



Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



25

© 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

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.