

“¿No sabes que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien está en ti, el cual has recibido de Dios? No te perteneces; fuiste comprado por un precio. Por tanto, honra a Dios con tu cuerpo.” (1Cor. 6:19-20)

*fuerte
+ en forma
+ fabuloso*

Un Programa Inspirado por la Fe, la Nutrición y el Ejercicio

Guía del Coordinador de Evaluación



Agenda para la Orientación

I. Salude a los Participantes

- a. Pida que cada participante firme la hoja de “Información Personal” de los participantes de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.
- b. Pida a cada participante que comience a llenar el Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*), el cuestionario de salud y la pre-prueba de nutrición mientras esperan el inicio del programa.

II. Oración de Apertura

III. Bienvenida

- a. Introducciones
- b. Vista General del Programa
 - i. ¿De qué se trata el Programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*?
 - ii. Semanas 1-12
 1. Converse sobre la estructura de las sesiones semanales.
 2. Explique la importancia de la puntualidad.
 3. Explique la importancia de la evaluación
 4. Explique la importancia de completar la tarea.

IV. Tareas de Orientación

- a. Converse sobre los siguientes formularios:
 - i. Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - ii. Formulario de Salud, Condición física e Historia Médica.
 - iii. Pre-prueba de nutrición
- b. Permita tiempo para que cada participante complete los formularios mencionados.
 - i. El líder del Programa y el Evaluador del Programa deben ayudar a los participantes a completar los formularios (si lo necesitan) pero no deben proveer las respuestas a las preguntas de la pre-prueba.
 - ii. Pídale a los participantes que entreguen los formularios al Evaluador del Programa.
 - iii. Una vez todos los participantes entreguen sus formularios, el Evaluador del Programa debe distribuir las Guía del Participante a cada miembro del programa.

- c. Converse sobre lo siguiente:
 - i. Plan de Acción y Contrato.
 - ii. *Planteamiento de Metas* (para uso de los participantes—no necesita distribuir)
 - iii. Medida del peso.
 - iv. Explique la importancia de completar estos formularios para la evaluación del programa.
 - v. Note que aunque algunos participantes pueden no tener una meta de pérdida de peso, **TODOS** los participantes necesitan ser pesados regularmente (cada 3 semanas).
 - vi. Toda la información sobre el peso y datos personales serán mantenidos confidencialmente.

- d. Pídale a los participantes que escojan un compañero entre el grupo (asigne grupos de 3 si es necesario).
- e. Permita tiempo para que cada participante complete el *Plan de Acción y el Contrato* (si el tiempo es limitado, pida que todos los participantes traigan el *Plan de Acción* completo durante la siguiente sesión). Sugiera que cada quien complete *Planteamiento de Metas* en su hogar.
 - i. Pida que cada participante entregue su *Plan de Acción y Contrato* al Evaluador del Programa. **Informe a los participantes que el Plan de Acción y el Contrato les serán devueltos en la próxima sesión.** (El Evaluador del Programa debe hacer copias de todos los formularios para guardar récords del programa).
 - ii. El Evaluador del Programa debe entonces pesar a cada participante y registrar los datos en la hoja de *Registro del Peso del Participante de Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

- f. Una vez cada participante haya completado, firmado y entregado los siguientes tres formularios: (1) Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*); (2) Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica; (3) Plan de Acción y Contrato, y ***haya sido pesado***, distribuya los siguientes materiales a cada participante:
 - 1. Camiseta del Programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* (1)
 - 2. Badana para las muñecas de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* (2)
 - 3. Colchoneta de Yoga (1)
 - 4. Podómetro (1)

- g. Revise el horario de las sesiones futuras.
- h. Conteste las pregunta de los participantes.

- V. Oración de Cierre—“Una Oración Para Más Fuerza”.

Fuerte, en Forma y Fabuloso
Lista de Verificación para la Orientación

Debe coleccionar los siguientes formularios e información de cada participante durante la orientación ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”)
- Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
- Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica
- Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
- Pre-Prueba de Nutrición
- Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)

Labores por completar antes de la siguiente sesión:

- Por favor haga copias de lo siguiente:
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica (2 copias).
Envíe el original al coordinador de proyecto en la organización REACH.
Mantenga 1 copia para sus archivos
Entregue una copia al Instructor de excelencia física.
 - Formularios de Responsabilidades (*Cláusula*) **firmados**.
Envíe el original al coordinador de proyecto en la organización REACH.
Mantenga 1 copia para sus archivos
 - Plan de Acción y Contratos **completos** (retorne los originales a los participantes)
Guarde 1 copia para sus archivos
Mantenga 1 copia para sus archivos
 - Pre-pruebas de Nutrición completadas (2 copias – retorne los originales a los participantes)
1 copia para el coordinador de proyecto de Bronx Health REACH
Mantenga 1 copia para sus archivos
Retorne el original al participante

- Envíe copias y sus originales de los Cuestionarios de Salud, Condición Física e Historia Médica completos y los Formularios de Responsabilidades (Cláusula), firmado, y las Pre-pruebas de Nutrición al coordinador del proyecto en la organización REACH:

Attn: Carlos Devia
Institute for Family Health
16 E 16th Street, 6th Floor
New York, NY 10003

- Por favor crear un documento principal listando a todos los participantes del programa y los siguientes documentos:

- Metas de Nutrición y Ejercicio de cada participante
- Resultados de las Pre-Pruebas de Nutrición de cada participante
- Peso inicial (incluyendo la fecha de cuando se peso) de cada participante
- Asistencia de cada participante a cada semana del programa

Por favor envíe el documento principal actualizado por correo electrónico al coordinador del proyecto: cdevia@institute2000.org

***Fuerte, en Forma +
Fabuloso***

Información para contactar al participante

Lugar _____

Fechas del Programa _____

Nombre: Apellido:	Dirección de Correo: Dirección Electrónica (Email):	Teléfono en el Día: Teléfono en la Noche: Celular:
Nombre: Apellido:	Dirección de Correo: Dirección Electrónica (Email):	Teléfono en el Día: Teléfono en la Noche: Celular:
Nombre: Apellido:	Dirección de Correo: Dirección Electrónica (Email):	Teléfono en el Día: Teléfono en la Noche: Celular:
Nombre: Apellido:	Dirección de Correo: Dirección Electrónica (Email):	Teléfono en el Día: Teléfono en la Noche: Celular:
Nombre: Apellido:	Dirección de Correo: Dirección Electrónica (Email):	Teléfono en el Día: Teléfono en la Noche: Celular:
Nombre: Apellido:	Dirección de Correo: Dirección Electrónica (Email):	Teléfono en el Día: Teléfono en la Noche: Celular:



FORMULARIO DE RESPONSABILIDADES

Estoy de acuerdo y entiendo que el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*, patrocinado por la organización Bronx Health REACH, no diagnosticará o intentará curar ninguna enfermedad.

Entiendo además que yo debo seguir bajo el cuidado de mi médico y no discontinuar ninguna medicina sin la autorización de mi doctor mientras participe en el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

Reconozco que mi participación en el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* es voluntaria y acepto responsabilidad completa por el manejo de mi propio cuidado médico.

Reconozco que yo he informado a mi doctor sobre mi participación en *Fuerte, en Forma y Fabuloso* y continuare siendo supervisado por mi doctor mientras dure este programa.

RECONOZCO QUE EL PROGRAMA **FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO** NO ES UN DIAGNÓSTICO MÉDICO O UN SUSTITUTO DE NINGUNA MEDICINA O CONSEJO MÉDICO. **FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO** ES SIMPLEMENTE UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA, EL CUAL INCLUYE EJERCICIO LIGEROS Y MODERADOS.

He leído lo expresado arriba y estoy de acuerdo en suscribirme a las condiciones y reconozco que tengo buena salud.

Estoy de acuerdo, con que el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* ni ninguno de sus instructores son responsables de mi cuidado médico o cualquier lesión que yo pueda tener durante la porción de actividad física del programa.

Entiendo además que mi permiso y continuación en el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* están condicionadas a la aceptación por escrito de las condiciones expresadas anteriormente. Si en cualquier momento dejo de cumplir cualquiera de las condiciones expresadas previamente, mi participación en el programa será terminada.

Nombre de participante _____

Fecha _____

Reconocido y aceptado por:

Instructor _____

Fecha _____

Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica

(Toda la información será mantenida de manera confidencial)

Nombre _____ Edad _____ Fecha _____

Dirección _____ Teléfono _____

Nombre de su doctor _____ Teléfono de su Doctor _____

Fecha de su último examen físico _____

Estatura (Ej: 5' 4" = cinco pies y cuatro pulgadas de estatura) _____

¿Cuánto pesa? (Si no está segura(o), escriba un estimado) _____

¿Piensa que tiene sobrepeso? Sí ___ No ___

Si respondió que Sí, ¿cuántas libras de sobrepeso piensa que tiene? _____

¿Le han diagnosticado diabetes? Sí ___ No ___

¿Le han diagnosticado diabetes a alguien en su familia? Sí ___ No ___

Si respondió que Sí, ¿Cuál es su relación con esa persona (hermano, madre, tío hija, etc.)?

¿Tiene algún problema conocido del corazón (enfermedad cardíaca, ataque cardíaco previo, exceso de placa en las arterias, electrocardiograma anormal, etc.)? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, por favor describa _____

¿Alguna vez le ha dicho su médico que su nivel de colesterol estaba demasiado alto? Sí ___ No ___

¿Alguna vez le ha dicho su médico que tenía la presión alta? Sí ___ No ___

¿Alguna vez le ha dicho su médico que tenía la presión baja? Sí ___ No ___

¿Tiene alguna lesión o problemas ortopédicos (problemas de la espalda, rodillas defectuosas, tendinitis, bursitis, etc.)? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, por favor describa _____

¿Está usted tomando alguna medicina recetada por su médico o suplementos dietéticos? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, ¿cuáles? _____

¿Está usted embarazada o ha tenido un bebé hace menos de 6 semanas? Sí ___ No ___

¿Ha tenido alguna vez un bebé que haya pesado más de 9 libras? Sí ___ No ___

¿Tiene cualquier problema o condición médica que no hayamos mencionado aquí? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, por favor describa _____

¿Cuánto ejercicio realiza en un día típico? Nada o Muy poco _____ Moderado o Mucho _____

(Escriba una X en la respuesta adecuada)

Describe su rutina de ejercicio actual _____

Pre-Prueba de Nutrición

Nombre _____ Fecha _____

Iglesia _____

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Niveles de colesterol más saludables.
 - B. Aumento excesivo de peso.
 - C. **Aumentar** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
 - D. **Disminuir** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.

2. En general, los beneficios de hacer ejercicio incluyen:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Mala circulación de la sangre.
 - B. Niveles de colesterol más saludables.
 - C. Mejor manejo del peso.
 - D. Mejor manejo del estrés.

3. Comer variedades de alimentos de cada grupo nutricional es bueno porque:
 - A. Usted tiene menor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.
 - B. Usted tiene mayor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.

4. Una dieta que sea alta en grasa, colesterol, sal y azúcar puede causar problemas de salud que incluyen:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Enfermedad del corazón.
 - B. Diabetes.
 - C. Aumento de peso excesivo.
 - D. Mejor tono muscular.

5. In general, la comida rápida (o chatarra) contiene una gran cantidad de (usted puede escoger más de una respuesta):
 - A. Fibra
 - B. Grasa y colesterol
 - C. Sodio (sal)
 - D. Calorías

6. Una porción de carne (3 onzas) es similar al tamaño de:
 - A. La superficie completa de su plato.
 - B. Un juego de cartas (naipes).
 - C. El teclado de la computadora.
 - D. Una bola de fútbol.

7. Dos porciones de pasta cocinada (1 taza) equivale al tamaño de:
 - A. El plato donde usted lo sirve.
 - B. Cuatro dados (uno encima del otro).
 - C. Su puño.
 - D. La punta de su dedo pulgar.

8. De acuerdo al “Método del Plato” un plato de comida saludable podría consistir de:
 - A. Mayormente carne y pasta con una pequeña cantidad de vegetales.
 - B. Mayormente vegetales con cantidades más pequeñas de carne y pasta.
 - C. Vegetales, pasta y carne en la misma cantidad.
 - D. Todo lo que usted quiera comer.

9. El comer una variedad de diferentes frutas y vegetales diariamente es una parte importante de una dieta saludable porque (Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Generalmente, las frutas y los vegetales son bajas en grasas y calorías.
 - B. Las frutas y los vegetales contienen importantes nutrientes tales como la fibra, vitaminas y minerales.
 - C. Generalmente, las frutas y los vegetales son altos en grasas y calorías y bajos en vitaminas y minerales.
 - D. Las frutas y los vegetales contienen sustancias especiales que pueden ayudar a protegernos contra muchas enfermedades, incluyendo enfermedad cardiaca y algunas formas de cáncer.

10. El número recomendado de servicios de frutas y vegetales por día para los adultos es:
 - A. De 1 a 3 servicios.
 - B. De 2 a 4 servicios.
 - C. De 5 a 9 servicios.
 - D. De 10 a 12 servicios.

Resumen del Programa

El Programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* es la adaptación al español del programa *Fine, Fit and Fabulous* el cual fue creado en la Iglesia Sociedad Creyente Cristiana bajo el liderazgo de la Pastora Rev. Dr. Suzan D. Johnson Cook, y la guía de Loyce Godfrey. El programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* o *Fine, Fit and Fabulous* (v. *Inglés*) surgió del deseo de la Pastora Rev. Cook de tener una congregación más saludable. Después de mucho planeamiento e investigación, Loyce y algunos de sus compañeros de la congregación, desarrollaron un ministerio diseñado exclusivamente para la salud y la excelencia física. El programa tiene una duración de 12 semanas con temas diferentes de espiritualidad/salud en cada sesión y un componente de educación física cada semana.

Orientación: Introducción a *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

- Semana 1: **La Conexión entre la Comida, Dios y la Salud**
Salomón dijo, “*Donde falta dirección, la gente cae*” (Proverbios 11:14)
- Semana 2: **Las Reglas Básicas de Comer Saludablemente y Efectuar Cambios en Nuestro Estilo de Vida**
- Semana 3: **Haciendo Cambios en Nuestro Estilo de Vida (Continuado de la Semana 2)**
- Semana 4: **Siguiendo la Motivación Correcta para Alcanzar Excelencia Física y Espiritual**
“*Porque de El, por El y para El son todas las cosas. A El sea la gloria para siempre*” (Romanos 11:36).
- Semana 5: **Guías Nutricionales para los Norteamericanos en el 2005—Alimentando el Rebaño del Señor**
- Semana 6: **El Desenfreno y la Gula son Pecados--¿Estás pecando?**
“*Jeshurun engordó y dio patadas: repleto de comida, él se tornó pesado y perezoso. Él abandonó al Dios que lo hizo y rechazó la Piedra su Salvador*” (Deuteronomios. 32:15).
- Semana 7: **La Comida Rápida y el Comer en Exceso— ¡Olvídense de McDonald’s y haga la presencia de Dios su Alimento de Vida!**
- Semana 8: **Autodisciplina, Moderación y Autocontrol—¿Eso que ruge es su estómago o su alma?**
- Semana 9: **¡5 Colores al Día! ¡El Arco Iris de la Salud!**
- Semana 10: **Honra a Dios Cuidando de su Templo--¿Siente el Espíritu Santo Dentro de tu Cuerpo?**
“*¿No sabes que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien está en ti, el cual has recibido de Dios? No te pertenesces; fuiste comprado por un precio. Por tanto, honra a Dios con tu cuerpo*”. (1 Cor. 6:19-20).
- Semana 11: **Usando la Fuerza de Dios para Vivir una Vida Más Saludable— Cambiando de “Gordo y Feliz” por “en Forma y Saludable”**
- Semana 12: **Será Anunciado**

Guía del Participante

Fuerte, en Forma y Fabuloso es un programa comunitario de salud física y espiritual. El éxito del programa se basa en el deseo que los participantes tienen de mantener excelencia tanto en sus cuerpos físicos como en sus cuerpos espirituales. Como participante, se le pedirá hacer varias evaluaciones sobre sí mismo, incluyendo su disposición, intereses, y metas con relación al ejercicio y la nutrición. Estas evaluaciones le ayudarán a crear un programa personalizado.

Los aspectos más importantes de este programa son:

1. El compañerismo cuya función es promover la disciplina, la motivación, y la inspiración.
2. Círculos semanales de oración y conversación sobre espiritualidad, condición física y nutrición.

Los participantes se reunirán semanalmente por 12 semanas en sesiones preparadas de 2 horas y media por cada sesión. Una hora será dedicada a la conversación de grupo, la siguiente hora a la clase de ejercicios, y media hora a conversar sobre las metas del programa, récords de nutrición y peso, etc. Cada sesión tendrá un tema espiritual y/o de nutrición – el cual guiará la conversación y las actividades. El tema de la última sesión será abierto al grupo para permitir flexibilidad y creatividad en el programa. Juntos, los participantes y el líder del programa decidirán el tema de la sesión final. Grupos anteriores han decidido celebrar sus éxitos en la semana final con una ceremonia de reconocimiento o graduación. Otros han usado la última semana como una sesión para poner al día a aquellos participantes que faltaron a una conversación o para aquellos que quisieron repetir un tema en particular. Cada semana usted también tendrá tiempo para hablar de éxitos y retos en sus metas de nutrición y excelencia física. Las reuniones semanales servirán para que los miembros de la congregación se puedan reunir y aprender el uno del otro en un ambiente abierto y con apoyo mutuo.

Otra parte importante del programa es el desarrollo de un plan de acción con un contrato que debe ser firmado por el participante y su compañero(a) o grupo. El plan de acción y el contrato permitirán que usted use las evaluaciones de cada participante para crearles un plan individualizado a cada uno. El formato del plan de acción ha sido diseñado para que los participantes trabajen juntos con un compañero(a) o grupo. La conversación con otros ayudan a comprender perspectivas diferentes a las nuestras y maneras en que otros han logrado sus metas con éxito. La guía para la creación de un plan de acción incluye temas de conversación que le ayudarán a usted y a su compañero o grupo a pensar sobre su situación actual y la meta que usted quiere alcanzar en términos de su salud espiritual y física.

El trabajar con su grupo o compañero le proveerá el apoyo social que usted necesita. Asegúrese de intercambiar la información personal y firmar el contrato de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Los individuos que han triunfado en este programa son los que han practicado el compañerismo a diario con los demás participantes del programa. Aunque sea un correo electrónico rápido (email) o una llamada telefónica corta, asegúrese de que su compañero(a) o grupo permanezcan motivados. ¡En recompensa, ellos harán lo mismo por usted! Adicionalmente, trate de reunirse

tan a menudo como usted pueda para hacer actividades de grupo; camine en el parque, nade en la piscina de su centro comunitario, o trate un nuevo vídeo de ejercicio. Si usted está familiarizado con la comunicación electrónica, comience un grupo de correo electrónico e intercambie pasajes bíblicos, artículos de salud y rutinas de ejercicio que inspiren a sus compañeros.

Debido a que el programa es acerca de sus intereses, siéntase libre de participar en actividades que usted piense que le ayudarán a tener éxito. Descubra las afinidades entre usted y su compañero o grupo. Concéntrese en actividades que usted y su compañero disfruten. El tener a alguien en quien pueda confiar le ayudará cuando usted necesite inspiración o motivación. Usted tiene una mayor probabilidad de alcanzar sus metas cuando recibe el apoyo que necesita.

El tener un compañero también le ayudará a ser más responsable con sus metas. Al hacerse responsable el uno con el otro sus metas tendrán mayor posibilidad de éxito. Cuando comience, trate de trazar un número limitado de metas. Asegúrese de que estas metas sean realistas y dentro de su alcance. Si usted se propone una meta ambiciosa—como el correr en un maratón—dar pequeños pasos puede ser de gran ayuda. Por ejemplo, puede que usted quiera pensar primero en caminar 20 bloques, luego una milla y antes de que se dé cuenta, usted estará ¡corriendo en el maratón! Sobre todo, recuerde que se requiere disciplina para su crecimiento espiritual y físico. Juntos, el Líder de Programa, Instructor de Ejercicio, el Evaluador del programa, usted y su compañero(a), usarán varios instrumentos para supervisar el progreso de sus metas.

1. Cuestionario de Salud Personal, Condición Física e Historia Médica

Al comenzar el programa se le pedirá que complete un cuestionario diseñado para entender el estado general de su salud. Esta información básica proveerá un cuadro de su condición al principio del programa, y ayudará a los instructores en la evaluación de cómo ayudarlo mejor a alcanzar sus metas de nutrición y excelencia física.

2. Pruebas de Nutrición

A usted se le pedirá completar una prueba de nutrición a principios del programa, así como también pruebas más cortas al final de varias sesiones. Así nosotros podemos llevar cuenta de su aprendizaje para progresar más eficientemente con sus metas durante las doce semanas del programa.

3. Plan de Acción

El primer paso en el programa de 12 semanas es crear un plan de acción. El plan de acción incluye metas desarrolladas con su compañero(a) o grupo y un contrato firmado por cada uno de los participantes. Asegúrese de incluir metas para la espiritualidad, nutrición y condición física. Al planear sus metas, escoja siempre objetivos que estén dentro de su alcance.

Una guía para desarrollar su plan de acción está incluida en sus materiales. La guía ofrece puntos de conversación y actividades que usted puede completar con su compañero(a) o grupo para ayudarlo a pensar sobre el tipo de metas físicas y espirituales que desea alcanzar.

4. Planteamiento de Metas

¡Use esta hoja de trabajo para planear sus metas, grandes y pequeñas, metas de nutrición y metas de condición física que usted incluirá en su plan de acción; los pasos que usted tomará para conseguir estas metas, cómo usted vencerá los desafíos que pudiera encontrar, y la forma en que usted y su compañero(a) o grupo celebrarán una vez que hayan culminado con las metas del programa exitosamente! Usted debería incluir en la hoja de trabajo los pasos específicos que tomará para llevar a cabo sus metas. Por ejemplo, “leeré pasajes seleccionados de la Biblia, consumiré al menos una porción de verduras en cada comida y caminaré por lo menos 30 minutos cada día.”

5. El Peso

Algunos participantes de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* pueden elegir metas de pérdida de peso, y otros pueden que no. Todos los participantes serán pesados durante la sesión de orientación y aproximadamente cada tres semanas después de la misma hasta el final del programa, de forma que los cambios de peso puedan ser exactamente registrados para ser luego comparados. Aunque usted no tenga una meta de pérdida de peso en sus planes, le pedimos que permita que le tomen el peso. Su peso y toda su información personal serán mantenidos de manera confidencial.

6. Diario Semanal de Actividad Física

El diario de actividad física (ejercicio) le ayudará a mantener cuenta de cuanto tiempo dedico cada semana hacer ejercicio y lograr excelencia física. Le exhortamos a que use el espacio extra para escribir diariamente sus comentarios y notas sobre que le gustó, lo que no le gustó o las dificultades que confrontó para lograr sus metas. Usted puede compartir estas notas y comentarios con su grupo durante cada reunión semanal.

7. Diarios Semanales de Alimentación

Se les ruega a los participantes que registren su consumo diario de alimentos y bebidas en sus diarios al final de cada sección en la Guía del Participante. Al anotar las comidas y bebidas que consume diariamente, usted entenderá mejor sus hábitos de alimentación y se dará cuenta si está consumiendo el número recomendado de porciones de cada grupo de alimento. Usted puede compartir este diario con su compañero o líder del grupo para obtener consejo sobre cómo mejorar sus hábitos de alimentación. Asegúrese de traer sus diarios de alimentación con la información completa a cada sesión del programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

Guía para Crear un Plan de Acción

Para empezar el programa “*Fuerte, en Forma y Fabuloso*” usted necesita crear un plan de acción. Todo el planeamiento que tiene que completar puede ser obtenido siguiendo esta guía. Este programa de excelencia física y salud gira alrededor del crecimiento espiritual, el comer saludablemente y el ejercicio físico. El plan de acción lo llevara hacia la formación de sus metas espirituales, nutricionales y físicas, las cuales le ayudarán a mejorar su salud. Usted debería trabajar con su compañero(a) o grupo para diseñar un plan de acción individualizado usando el formulario incluido en este paquete. Cuando termine de diseñar su plan de acción, usted y su compañero(a) o grupo firmarán cada uno el contrato al final de la segunda página.

Las preguntas de conversación y las actividades que aparecen debajo ayudarán a desarrollar su plan de acción. Sería beneficioso que tome notas durante las conversaciones, de modo que usted pueda estudiarlas más tarde. Esta sección cubre 3 áreas:

1. Preparándose

Piense en la importancia de la disciplina y su papel para lograr sus metas de excelencia física.

2. Compromiso

Su compañero(a) o grupo son una parte crítica de este programa. ¿Cómo puede el/ellos ayudarle a conseguir sus metas de excelencia física? ¿Cómo puede usted ayudarlos a ellos a hacer lo mismo?

3. Formación de metas

Cada quien tendrá metas diferentes. No se compare con otros ni se preocupe si su compañero(a) o vecino(a) tiene una meta "más grande" que la suya. Piense en una meta que es razonable para usted y su estilo de vida y trabaje hasta conseguirla. Usted siempre podrá cambiar o aumentar su meta en el futuro.

¡Ahora, vamos a comenzar!

Preparándose

La disciplina es la base de convertirse en un discípulo. ¿Qué significa esto? Piense en sus personajes bíblicos favoritos, en sus héroes, sus estrellas del deporte, o en personas que han triunfado en el mundo empresarial. La disciplina es la base de todo lo que se hace bien. Para conseguir cualquier objetivo, hay que entrenarse. La parte más difícil del entrenamiento es conseguir la motivación y el deseo de mejorar personalmente. La disciplina es igualmente importante para el crecimiento espiritual y para el crecimiento físico.

Preguntas para la Conversación

- ¿Qué significa ser disciplinado?
- ¿Significa mantenerse activo todo el tiempo o sólo parte del tiempo?
- ¿Cuál es su definición de ser "disciplinado"?
- ¿Qué significa el decir que la disciplina es la base convertirse en un discípulo?
- ¿Cómo contribuye la disciplina a convertirse en un discípulo y al crecimiento espiritual?
- ¿Qué puede usted hacer para mejorar su disciplina?
- ¿Cómo puede el ser disciplinado para mejorar su físico e influir en su crecimiento espiritual?

Compromiso

El plan de acción está basado en la idea de que los participantes trabajen juntos. La cooperación entre participantes es vital para el éxito del programa completo. Junto con un compañero o un grupo, usted puede diseñar su propio plan de acción. Sus compañeros son su mejor instrumento porque ellos entienden el desafío en completar este programa; después de todo, ellos están pasando por la misma situación que usted. Es importante también que usted sea generoso y útil con sus compañeros a medida que ellos progresan en el programa. El enviarles mensajes a través del correo electrónico o el llamarlos para recordarles sobre su horario de ejercicios o el evitar el consumo de comidas pocos saludables puede ser provechoso y alentador.

Preguntas para Motivar Conversación

- ¿Cómo le ayudarán su compañero o grupo a alcanzar sus metas?
- ¿Cuáles son las ventajas de trabajar con un grupo en vez de individualmente?
- ¿Cómo animará su grupo el uno al otro a lo largo del camino?
- ¿Qué tipo de actividades físicas y espirituales le gustan hacer a todos?
- ¿Con qué frecuencia se reunirán para hacer estas actividades?

Formación de metas

Al proponerse metas razonables que pueda alcanzar, usted aumentará la probabilidad de que los logre. Si usted no tiene mucha experiencia haciendo ejercicio físico, puede querer comenzar lentamente. Tomando pasos pequeños podrá lograr sus metas sin que se desanime a mitad de proceso. Si le gusta caminar, correr o nadar, añada un poco más de distancia cada semana. Siga desafiándose con nuevas metas. Cuando logra cada objetivo, hay mayor probabilidad de permanecerse motivado y con ganas de seguir participando.

Preguntas para Motivar Conversación

- ¿Cuáles son sus ideas sobre su propio bienestar físico y espiritual?
- ¿De qué manera está su plan su acción acorde con sus sentimientos?
- ¿Qué quisiera usted lograr durante las próximas 12 semanas?
- ¿Qué quisiera usted lograr durante los próximos 6 meses?
- ¿Qué quisiera usted lograr durante el próximo año?

Actividades

- Sea específico sobre sus metas. ¿Es su objetivo comer más vegetales? ¿O caminar por más tiempo? ¿O levantar más pesas?
- Manténgase pendientes de sus metas poniéndolas por escrito. Así usted puede guardar un registro de las mismas y constatar sus éxitos.
- ¡¡Mantenga un registro de su consumo de comida y de diferentes actividades físicas completando su diario de alimento y de ejercicios TODOS LOS DIAS!! Esto le ayudará a ver el progreso que usted ha hecho.



Plan de Acción

Asistiré a las reuniones semanales de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* para aumentar mi crecimiento espiritual y mi aprendizaje sobre los recursos que Dios me ha proporcionado para que yo pueda vivir una vida más sana.

- Planeo trabajar con mi compañero participando en las siguientes actividades físicas:

- Planeo mejorar mis hábitos de alimentación mediante el siguiente método:

- Me pondré en contacto con mi compañero _____ veces a la semana para hablar sobre nuestro progreso, problemas, éxitos y desafíos.

1. Metas de Excelencia Física

Mis metas inmediatas son:

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:

Mis metas a largo plazo son:

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:

2. Metas de Nutrición

Mis metas inmediatas son:

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:

Mis metas de nutrición a largo plazo son:

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:



Contrato

Yo, _____, por este medio consiento en seguir este plan de acción para mejorar mi estado físico y espiritual. Consiento en completar el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* de 12 semanas y seguir trabajando hacia mis metas de modo que yo pueda conseguir bienestar espiritual, físico, y mental. Además de mis propias metas, animaré y apoyaré a mi compañero(a) en su plan de acción para una mejor salud.

Participante de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Compañero(a)

Fecha

Fecha

EJEMPLO DE PLANTEAMIENTO DE METAS

“He combatido el buen combate; he terminado mi carrera siempre fiel a la fe”. 2 Timoteo 4:7

CLARIFIQUE SUS METAS: Usted puede conseguir lo que usted puede anotar y medir.

Metas Inmediatas

- Quiero perder 10 libras antes de la Navidad.
- Quiero ser más fiel en mis oraciones.
- Quiero hacer ejercicio por lo menos 3 veces por semana.

Metas a Largo Plazo:

- Quiero leer la Biblia completa en 60 semanas.
- Quisiera un día participar en un maratón.

RECLAME SUS COMPROMISOS: ¿Cómo va usted a conseguir sus metas?

Usted paga un precio si usted no paga el precio

Tiempo: Me levantaré un poco más temprano y haré mis oraciones o leeré la Biblia mientras me tomo mi café de la mañana.

Caminaré por las tardes después del trabajo y a veces durante la hora del almuerzo. Mi compañero(a) y yo caminaremos juntos al menos una vez cada semana.

Responsabilidad: Mi compañero(a) y yo nos llamaremos el uno al otro por teléfono al menos una vez cada semana. Seré honesto con mi compañero(a) sobre cómo me va. También asistiremos a cada reunión de los Guardianes de la Salud del Templo juntos.

ENTIENDA SUS DELSAFÍOS: ¿Qué se interpone entre usted y sus metas?

Reto: Tengo problemas levantándome más temprano en la mañana porque me siento cansado.

Eliminando el Obstáculo: Me iré a la cama 30 minutos más temprano por lo menos tres veces a la semana, de modo que no me sienta tan cansado cuando me despierte en la mañana.

Comeré un desayuno saludable cada mañana para ayudar a contener mi hambre y la tendencia a comer en exceso durante el almuerzo.

CELEBRE SUS LOGROS: Enfóquese en llegar a la línea final.

Cuando hayamos terminado nuestras 12 semanas, mi compañero(a) y yo vamos a tomarnos un día libre en el trabajo y vamos a tener un almuerzo saludable y un masaje.

PLANTEAMIENTO DE METAS

“He combatido el buen combate; he terminado mi carrera siempre fiel a la fe”. 2 Timoteo 4:7

CLARIFIQUE SUS METAS: Usted puede conseguir lo que usted puede anotar y medir.

Metas Inmediatas:

- 1.
- 2.
- 3.

Metas a Largo Plazo:

- 1.
- 2.
- 3.

RECLAME SUS COMPROMISOS: ¿Cómo va usted a conseguir sus metas?

Usted paga un precio si usted no paga el precio

Tiempo:

Responsabilidad:

ENTIENDA SUS DESAFÍOS: ¿Qué se interpone entre usted y sus metas?

Obstáculo:

Cómo Vencer el Obstáculo:

CELEBRE SUS LOGROS: Enfóquese en llegar a la línea final.

Evaluación de *Fuerte en Forma y Fabuloso*

Esta capítulo explica como y que instrumentos puede usar para evaluar el impacto de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. El programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* se puede evaluar en tres dimensiones:

- Nivel de riesgo que los participantes tienen de desarrollar diabetes de tipo II
- Conocimiento acerca de nutrición antes y después del programa
- Cantidad de peso perdida en el programa

Examen de Riesgo de Tener la Diabetes [*Asociación Americana de la Diabetes*]

El *Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica* que cada participante del programa debe completar al comienzo del programa incluye el famoso cuestionario “*Examen de Riesgo de Tener la Diabetes*”. Este cuestionario fue creado por la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) para determinar el riesgo que un individuo tiene de desarrollar diabetes de tipo II en el futuro.

Para determinar el riesgo de diabetes de cada participante use la información de las preguntas que estas sobresaltadas en el *Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica* en la próxima pagina y complete el “*Examen de Riesgo de Tener la Diabetes*” siguiendo las intrusiones del cuestionario de la ADA.

Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica

Nombre _____ Edad _____ Fecha _____

Dirección _____ Teléfono _____

Nombre de su doctor _____ Teléfono de su Doctor _____

Fecha de su último examen físico _____

Estatura (Ej: 5' 4" = cinco pies y cuatro pulgadas de estatura) _____

¿Cuánto pesa? (Si no está segura(o), escriba un estimado) _____

¿Piensa que tiene sobrepeso? Sí ___ No ___

Si respondió que Sí, ¿cuántas libras de sobrepeso piensa que tiene? _____

¿Le han diagnosticado diabetes? Sí ___ No ___

¿Le han diagnosticado diabetes a alguien en su familia? Sí ___ No ___

Si respondió que Sí, ¿Cuál es su relación con esa persona (hermano, madre, tío hija, etc.)? _____

¿Tiene algún problema conocido del corazón (enfermedad cardíaca, ataque cardíaco previo, exceso de placa en las arterias, electrocardiograma anormal, etc.)? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, por favor describa _____

¿Alguna vez le ha dicho su médico que su nivel de colesterol estaba demasiado alto? Sí ___ No ___

¿Alguna vez le ha dicho su médico que tenía la presión alta? Sí ___ No ___

¿Alguna vez le ha dicho su médico que tenía la presión baja? Sí ___ No ___

¿Tiene alguna lesión o problemas ortopédicos (problemas de la espalda, rodillas defectuosas, tendinitis, bursitis, etc.)? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, por favor describa _____

¿Está usted tomando alguna medicina recetada por su médico o suplementos dietéticos? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, ¿cuáles? _____

¿Está usted embarazada o ha tenido un bebé hace menos de 6 semanas? Sí ___ No ___

¿Ha tenido alguna vez un bebé que haya pesado más de 9 libras? Sí ___ No ___

¿Tiene cualquier problema o condición médica que no hayamos mencionado aquí? Sí ___ No ___

Si contestó que Sí, por favor describa _____

¿Cuánto ejercicio realiza en un día típico? Nada o Muy poco _____ Moderado o Mucho _____
(Escriba una X en la respuesta adecuada)

Describe su rutina de ejercicio actual _____

Examen de Riesgo de Tener la Diabetes
(de la Asociación Americana de la Diabetes, 2002.)

	<u>Sí</u>	<u>No</u>
1. Mi peso es igual o está por encima del indicado en la <u>tabla</u> .	5 puntos	0 puntos
2. Yo tengo menos de 65 años de edad y hago poco o ningún ejercicio.	5 puntos	0 puntos
3. Yo tengo entre 45 y 64 años de edad.	5 puntos	0 puntos
4. Yo tengo 65 años de edad o más.	9 puntos	0 puntos
5. Yo soy una mujer que tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.	1 punto	0 puntos
6. Yo tengo una hermana o un hermano con diabetes.	1 punto	0 puntos
7. Uno de mis padres tiene diabetes.	1 punto	0 puntos

Si su resultado es de 10 ó más puntos: usted tiene un alto riesgo de tener diabetes. Solo un doctor puede determinar si usted tiene diabetes. Visite a un doctor pronto y averigüe para poder estar seguro.

Tabla de Riesgo por Peso

Estatura (pies y pulgadas sin zapatos)	Peso (en libras, sin ropa)
4' 10"	129
4' 11"	133
5' 0"	138
5' 1"	143
5' 2"	147
5' 3"	152
5' 4"	157
5' 5"	162
5' 6"	167
5' 7"	172
5' 8"	177
5' 9"	182
5' 10"	188
5' 11"	193
6' 0"	199
6' 1"	204
6' 2"	210
6' 3"	216
6' 4"	221

Si usted pesa lo mismo o más del peso indicado para su estatura, usted puede estar a riesgo de desarrollar la diabetes.

Usando Materiales de Bronx Health REACH para Calcular las Pruebas de Nutrición y el Porcentaje de Peso

Bronx Health REACH ha diseñado herramientas para organizar la información del programa de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Por favor, visite nuestra página de Internet al <http://www.institute2000.org/bhr/> y utilice nuestra hoja de cálculo Excel para marcar la puntuación, la asistencia, y el peso de los participantes. La hoja de cálculo ha incorporado fórmulas para calcular los resultados del programa. [Siempre estamos](#) interesados en saber más sobre su experiencia con *Fuerte, en Forma y Fabuloso* por favor envíenos los resultados finales de su programa por correo electrónico al cdevia@institute2000.org a la atención de Carlos Devia coordinador del proyecto.

NOTA: Si usted no puede acceder a nuestra hoja de cálculo, puede utilizar la hoja de cálculo la sección "Materiales del Programa" en la página 28 para calcular manualmente los resultados del programa.

Herramientas de Bronx Health REACH

Las herramientas de Bronx Health REACH para calcular los resultados del programa se dividen en 4 partes:

1. Asistencia
2. Resultados Antes y Después
3. Registros de peso
4. Resultado del Programa

Haga clic en las pestañas en la parte inferior de la tabla de Excel para moverse entre cada hoja de cálculo. Los siguientes son ejemplos de cómo nuestros cuadros presentan los resultados al final del programa:

RESULTADOS FÍSICOS

Resultados de la Clase	
Total de Personas en la Clase	27
Meta de Reducción de Peso de la Clase	278
Número total de libras perdidas en la clase	134
Porcentaje de la meta alcanzada por la clase	48%
Promedio de la meta alcanzada por la clase	10.30
Promedio del número de libras perdidas por persona	4.45
Porcentaje promedio de peso perdido	2%
Número de personas que cumplieron su objetivo	7
Número de personas que perdieron peso	23
Porcentaje de personas que perdieron peso	85%

MIDIENDO DEL CONOCIMIENTO SOBRE LA NUTRICIÓN

Nombre	Puntaje Antes del Programa	Puntaje Después del Programa	Progreso de Puntaje
Rivera, Miriam	85%	95%	10%
Álvarez, Francisco	88%	95%	8%
Blandon, Rosa	90%	95%	5%
Total	263%	285%	22%
Promedio de la Clase	87%	95%	8%

INSTRUCCIONES SOBRE COMO LLENAR LA TABLA DE ASISTENCIA

1. En la columna amarilla bajo "Participantes," poner los nombres de cada persona. Escriba los nombres de cada persona en la clase. Utilice el formato "Apellido, Nombre" como en " Rivera, Miriam".
Consejo: Los nombres de los participantes seguirán en el mismo orden en todas las de cálculo o tablas de Excel. Si los nombres deben aparecer en orden alfabético, se les debe entrar en ese orden desde el principio.
2. Cada semana entre la fecha de la sesión en el cuadro amarillo debajo del número de la sesión.
3. Cada semana marque la asistencia de cada persona con una "X". Si la persona esta ausente, deje la casilla para esa semana en blanco.

	Participantes	Semana 1	Semana 2	Semana 3
		Fecha:	Fecha:	Fecha:
		Oct. 3	Oct. 10	Oct. 17
1	Rivera, Miriam	X	X	X
2	Álvarez, Francisco	X	X	
3	Blandon, Rosa	X	X	X
Total en clase		Semana 1	Semana 2	Semana 3
	Número de Asistentes	3	3	2
3	Número de Ausentes	0	0	1

INSTRUCCIONES PARA LLENAR LOS RESPUESTAS DE LOS EXÁMENES NUTRICIÓN

1. Para introducir los resultados de las pruebas de nutricio pre y post, haga clic en "Resultados Antes-Después" en la parte inferior de esta ventana.
2. Busque el nombre del participante, cuyos resultados se van a introducir. Nombres figuran de izquierda a derecha.
3. Utilice la columna de color amarillo debajo del nombre de la persona para entrar las respuestas de la prueba. Para cada respuesta de la persona seleccionada (A, B, C, D) se introduce el "1". Para cada respuesta que la persona no haya seleccionado, escriba "0". Si una persona no escogió ni una respuesta en la pregunta (ósea no marcó A, B, C o D), deje en blanco el cuadro amarillo (no escriba "0" ni "1").
4. La puntuación de la persona se calculará al final de la fila. Ver la siguiente tabla de ejemplo. *Sugerencia: Para saber cómo se calculan, por favor refiérase a la siguiente sección de este capítulo.*
5. Para ver los resultados de la clase, haga clic en "Resultados del Programa" en la parte inferior de esta ventana. Consulte el ejemplo siguiente para una vista instantánea de la tabla.

Examen PRE	Rivera, Miriam		Álvarez, Francisco		Blandon, Rosa		Respuestas
Pregunta 1	A	1 VERDAD	0 FALSO		FALSO		1
	B	0 VERDAD	1 FALSO		FALSO		0
	C	0 VERDAD	0 VERDAD		FALSO		0
	D	0 FALSO	1 VERDAD		FALSO		1
Pregunta 2	A	0 VERDAD	0 VERDAD	0 VERDAD	0 VERDAD		0
	B	1 VERDAD	1 VERDAD	1 VERDAD	1 VERDAD		1
	C	1 VERDAD	0 FALSO	1 VERDAD	1 VERDAD		1
	D	1 VERDAD	1 VERDAD	1 VERDAD	1 VERDAD		1
Total Examen PRE	Correcto	7	Correcto	5	Correcto	3	
	Incorrecto	1	Incorrecto	3	Incorrecto	0	
	Sin Respuesta	0	Sin Respuesta	0	Sin Respuesta	4	
	Rivera, Miriam		Álvarez, Francisco		Blandon, Rosa		
	Puntuación	7	Puntuación	5	Puntuación	3	

INSTRUCCIONES PARA LLENAR EL PESO PERDIDO É ÍNDICE DE MASA CORPORAL (BMI)

1. Para entrar los pesos, haga clic en "pérdida de peso" en la parte inferior de esta ventana.
2. En la columna amarilla bajo "pérdida de peso deseada", introduzca el número de libras cada participante desea perder.
3. En la columna amarilla bajo "peso inicial", introduzca el peso de cada participante, registrado en esa fecha.
4. Introduzca las fechas en las casillas de color amarillo para cada vez que se pesen los participantes. Por ejemplo, en la tabla de abajo se registró peso de personas en cuatro ocasiones y produciendo un total de 37 libras pérdidas.
5. Introduzca el peso de cada participante en las columnas amarillas de cada peso. Si no se ha registrado el peso de un participante, deje su casilla en blanco. La pérdida de peso se calcula al lado de cada peso ingresado. El aumento de peso aparece en rojo.
6. Después del ultimo peso, los "Resultados de la Clase" serán calculados.

Participante	Peso Inicial	2do Peso	Peso Perdido:	3ro Peso: (opcional)	Peso Perdido:	Peso Final:	Total de Pérdida de Peso:
	Oct. 3	Oct. 10	10	Oct. 17	14	Oct. 28	37
Rivera, Miriam	100	95	5	95	5	90	10
Álvarez, Francisco	120	115	5	115	5	110	10
Blandon, Rosa	267	267	0	263	4	250	17

7. En una segunda tabla en la hoja de "PESO PERDIDO" usted puede calcular los índices de masa corporal (BMI) de los participantes, porcentaje de "Pérdida de Peso Corporal" y el éxito que tuvieron al alcanzar metas personales. Para obtener estos resultados, por favor use la información del "Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica", los resultados del "Examen de Riesgo de Tener la Diabetes (ADA)" y "hoja de metas del participante" para completar la tabla siguiendo las mismas instrucciones mencionadas previamente en este sesión. Ver el ejemplo de abajo.

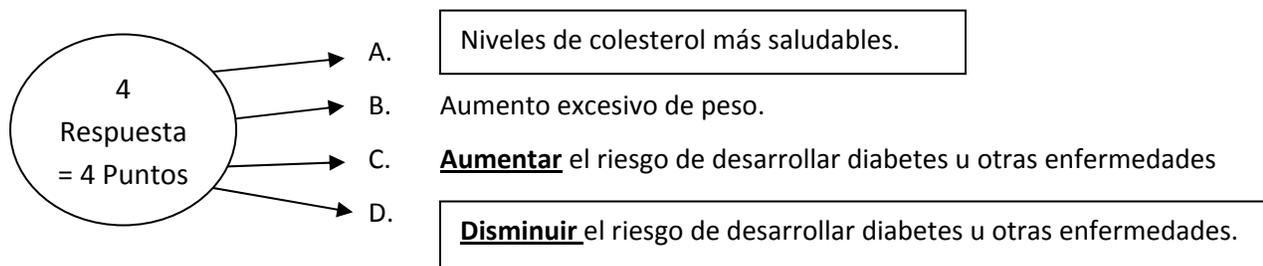
Participante	Nivel de Riesgo de Diabetes	Estatura		BMI	Pérdida de Peso Deseada	Pérdida de Peso Actual	¿Alcanzo el Objetivo?	% Pérdida de Peso Corporal
		Pies	Pulgadas					
Rivera, Miriam	Alto	5	4	17.2	8	10	Si	10%
Álvarez, Francisco	Alto	5	3	21.3	11	10	No	8%
Blandon, Rosa	Alto	5	2	48.8	13	17	Si	6%

Puntaje de la Prueba de Nutrición

Las tablas en esta guía fueron diseñadas con las formulas para calcular los resultados del programa automáticamente usando los siguientes métodos. Cada respuesta que contenga una pregunta en la prueba de nutrición representa un posible punto que el participante puede obtener en el examen. Por ejemplo, la pregunta 1 de la prueba de Nutrición vale 4 puntos por que tiene cuatro opciones para escoger.

Ejemplo: Pregunta 1

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:
(Las respuestas correctas son A y D)



Los participantes reciben puntos por las respuestas que seleccionan correctamente como también por aquellas respuestas incorrectas que no seleccionaron.

Como Calificar las Preguntas

Ejemplo: Prueba de Nutrición (Pregunta 1)

La participante Miriam marco en la **Pregunta 1** las respuestas **A & B**. Vale recordar que las repuestas correctas son las opciones **A & D** ¿Entonces cual es la calificación que Miriam recibe por esta pregunta?

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:

- A. Niveles de colesterol más saludables.
- B. Aumento excesivo de peso.
- C. **Aumentar** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
- D. **Disminuir** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.

Esto quiere decir que Miriam respondió una pregunta correcta y otra incorrecta. La puntuación de esta respuesta debe ser asignada de la siguiente forma:

Opción A – FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**correcto**) – la participante obtiene **1 Pt** por que su elección fue **correcta**

Opción B – FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**incorrecto**) – la participante obtiene **0 Pts** por que su elección fue **incorrecta**

Opción C – NO FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**correcto**) – la participante obtiene **1 Pt** por que su elección fue **correcta**

Opción D – NO FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**incorrecto**) – la participante obtiene **0 Pts** por que esta era la elección **incorrecta**

Total de los puntos que Miriam obtuvo en la pregunta 1 son = **2 Pts**

Total de los puntos que Miriam hubiera podido obtener en la pregunta 1 son = **4 Pts**

Puntos para Pensar

La evaluación puede ser un proceso tedioso al comienzo, sin embargo después de dominar el proceso usted tendrá amplio conocimiento del esfuerzo de los participantes y los frutos del programa. Lo mejor de la evaluación es poder presentar los resultados a los participantes para motivarlos a que continúen con su nuevo estilo de vida, desarrollen nuevas metas de salud y, de hecho, que se mantengan *Fuertes, en Forma y viviendo Fabuloso*.

Como Calificar las Preguntas

Ejemplo: Prueba de Nutrición (Pregunta 1)

La participante Miriam marco en la **Pregunta 1** las respuestas **A & B**. Vale recordar que las repuestas correctas son las opciones **A & D** ¿Entonces cual es la calificación que Miriam recibe por esta pregunta?

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:

- A. Niveles de colesterol más saludables.
- B. Aumento excesivo de peso.
- C. **Aumentar** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
- D. **Disminuir** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.

Esto quiere decir que Miriam respondió una pregunta correcta y otra incorrecta. La puntuación de esta respuesta debe ser asignada de la siguiente forma:

Opción A – FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**correcto**) – la participante obtiene **1 Pt** por que su elección fue **correcta**

Opción B – FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**incorrecto**) – la participante obtiene **0 Pts** por que su elección fue **incorrecta**

Opción C – NO FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**correcto**) – la participante obtiene **1 Pt** por que su elección fue **correcta**

Opción D – NO FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (**incorrecto**) – la participante obtiene **0 Pts** por que esta era la elección **incorrecta**

Total de los puntos que Miriam obtuvo en la pregunta 1 son = **2 Pts**

Total de los puntos que Miriam hubiera podido obtener en la pregunta 1 son = **4 Pts**

Puntos para Pensar

La evaluación puede ser un proceso tedioso al comienzo, sin embargo después de dominar el proceso usted tendrá amplio conocimiento del esfuerzo de los participantes y los frutos del programa. Lo mejor de la evaluación es poder presentar los resultados a los participantes para motivarlos a que continúen con su nuevo estilo de vida, desarrollen nuevas metas de salud y, de hecho, que se mantengan *Fuertes, en Forma y viviendo Fabuloso*.

Diario Semanal de Alimentación

Nombre _____

Semana de _____ Iglesia _____

Meta de Nutrición para la Semana _____

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre _____

Semana de _____ Iglesia _____

Meta de actividad física para la semana _____

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 1

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 1 ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores por completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que todavía no hayan completado los formularios de orientación**, haga copias de lo siguiente:
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica (2).
Envíe el original al coordinador de proyecto en la organización REACH.
Mantenga 1 copia para sus archivos
Entregue una copia al Instructor de excelencia física.
 - Formularios de Responsabilidades (*Cláusula*) firmados.
Envíe el original al coordinador de proyecto en la organización REACH.
Mantenga 1 copia para sus archivos
 - Plan de Acción y Contratos completos (retorne los originales a los participantes)
Guarde 1 copia para sus archivos
Mantenga 1 copia para sus archivos
 - Pre-pruebas de Nutrición completadas (2 copias – retorne los originales a los participantes)
1 copia para el coordinador de proyecto de Bronx Health REACH
Mantenga 1 copia para sus archivos
Retorne el original al participante

- Envíe copias y sus originales de los Cuestionarios de Salud, Condición Física e Historia Médica completos y los Formularios de Responsabilidades (Cláusula), firmado, y las Pre-pruebas de Nutrición al coordinador del proyecto en la organización REACH:

Attn: Carlos Devia
Institute for Family Health
16 E 16th Street, 6th Floor
New York, NY 10003

- Actualice el documento principal con cada información recogida entre los participantes (pre-prueba de nutrición, peso, etc.) y el registro de asistencia de la Semana 1.

Por favor envíe el documento principal actualizado por correo electrónico al coordinador del proyecto: cdevia@institute2000.org

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 2

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 2. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores por completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 2.
 - Resultados de la post-prueba de nutrición de la Semana 2.
 - Progreso de las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Semana 2—Post-prueba de Nutrición

Nombre _____ Fecha _____

Iglesia _____

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Niveles de colesterol más saludables.
 - B. Aumento excesivo de peso.
 - C. **Aumentar** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
 - D. **Disminuir** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.

2. En general, los beneficios de hacer ejercicio incluyen:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Mala circulación de la sangre.
 - B. Niveles de colesterol más saludables.
 - C. Mejor manejo del peso.
 - D. Mejor manejo del estrés.

Respuestas de la Pre-Prueba de Nutrición Pregunta 1 y Pregunta 2 (Semana 2)

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Niveles de colesterol más saludables.
 - B. Aumento excesivo de peso.
 - C. Aumentar el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
 - D. Disminuir el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.

2. En general, los beneficios de hacer ejercicio incluyen:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Mala circulación de la sangre.
 - B. Niveles de colesterol más saludables.
 - C. Mejor manejo del peso.
 - D. Mejor manejo del estrés.

Pregunta 1 (vale 4 puntos por que tiene cuatro opciones para escoger)
 Pregunta 2 (vale 4 puntos por que tiene cuatro opciones para escoger)
 Total de los puntos que alguien puede obtener en la Pre-Prueba de la Semana 2= 8pts

Como Calificar las Pruebas de Nutrición: ¡Los participantes reciben puntos por las preguntas que seleccionan correctamente como también por aquellas respuestas incorrectas que no seleccionaron!

EJEMPLO: – La participante Miriam marco respuestas **A & B** en la **Pregunta 1**. Los puntos deben ser asignados de la siguiente forma:

Opción A – FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (*correcto*) – la participante obtiene **1 pt** por que su elección fue **correcta**

Opción B – FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (*incorrecto*) – la participante obtiene **0 pts** por que su elección fue **incorrecta**

Opción C – NO FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (*correcto*) – la participante obtiene **1 pt** por que su elección fue **correcta**

Opción D – NO FUE SELECCIONADA POR LA PARTICIPANTE (*incorrecto*) – la participante obtiene **0 pts** por que esta era la elección **correcta**

Total de los puntos que Miriam obtuvo en la pregunta 1 son = **2 pts**

Total de los puntos que posiblemente Miriam hubiera obtenido en la pregunta 1 son = **4 pts**

Como reportar los puntos a Bronx Health REACH:

Semana 2 Post Prueba de Nutrición	Pregunta 1		Pregunta 2	
	Pts correctos	Pts Posibles	Pts correctos	Pts Posibles
Participante Miriam	2	4	#	#

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 3

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 3. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores por completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 3.
 - Resultados de la post-prueba de nutrición de la Semana 3.
 - Progreso de las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 4

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 4. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores por completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 4.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 5

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 5. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Post-prueba de nutrición para la Semana 5.
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores para completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 5.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Semana 5—Post-prueba de Nutrición

Nombre _____ Fecha _____

Iglesia _____

1. Comer variedades de alimentos de cada grupo nutricional es bueno porque:
 - A. Usted tiene menor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.
 - B. Usted tiene mayor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.

2. Una dieta que sea alta en grasa, colesterol, sal y azúcar puede causar problemas de salud que incluyen:
(Puede escoger más de una respuesta)
 - A. Enfermedad del corazón.
 - B. Diabetes.
 - C. Aumento de peso excesivo.
 - D. Mejor tono muscular.

Respuestas de la Pre-Prueba de Nutrición Pregunta 3 y Pregunta 4 (Semana 5)

3. Comer variedades de alimentos de cada grupo nutricional es bueno porque:
- A. Usted tiene menor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.
 - B. Usted tiene mayor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.
4. Una dieta que sea alta en grasa, colesterol, sal y azúcar puede causar problemas de salud que incluyen:
(Puede escoger más de una respuesta)
- C. Enfermedad del corazón.
 - D. Diabetes.
 - E. Aumento de peso excesivo.
 - F. Mejor tono muscular.

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 6

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 6. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores para completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 6.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 7

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 7. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Post-prueba de nutrición para la Semana 7.
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores para completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 7.
 - Resultados de la post-prueba de nutrición para la Semana 7.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Semana 7—Post-prueba de Nutrición

Nombre _____ Fecha _____

Iglesia _____

1. In general, la comida rápida (o chatarra) contiene una gran cantidad de (Puede escoger más de una respuesta):
 - A. Fibra
 - B. Grasa y colesterol
 - C. Sodio (sal)
 - D. Calorías

2. Una porción de carne (3 onzas) es similar al tamaño de:
 - A. La superficie completa de su plato.
 - B. Un juego de cartas (naipes).
 - C. El teclado de la computadora.
 - D. Una bola de fútbol.

3. Dos porciones de pasta cocinada (1 taza) equivale al tamaño de:
 - A. El plato donde usted lo sirve.
 - B. Cuatro dados (uno encima del otro).
 - C. Su puño.
 - D. La punta de su dedo pulgar.

4. De acuerdo al “Método del Plato” un plato de comida saludable podría consistir de:
 - A. Mayormente carne y pasta con una pequeña cantidad de vegetales.
 - B. Mayormente vegetales con cantidades más pequeñas de carne y pasta.
 - C. Vegetales, pasta y carne en la misma cantidad.
 - D. Todo lo que usted quiera comer.

**Respuestas de la Pre-Prueba de Nutrición
Pregunta 5, Pregunta 6, Pregunta 7 y Pregunta 8 (Semana 7)**

5. In general, la comida rápida (o chatarra) contiene una gran cantidad de (usted puede escoger más de una respuesta):
- A. Fibra
 - B. Grasa y colesterol**
 - C. Sodio (sal)**
 - D. Calorías**
6. Una porción de carne (3 onzas) es similar al tamaño de:
- A. La superficie completa de su plato.
 - B. Un juego de cartas (naipes).**
 - C. El teclado de la computadora.
 - D. Una bola de fútbol.
7. Dos porciones de pasta cocinada (1 taza) equivale al tamaño de:
- A. El plato donde usted lo sirve.
 - B. Cuatro dados (uno encima del otro).
 - C. Su puño.**
 - D. La punta de su dedo pulgar.
8. De acuerdo al “Método del Plato” un plato de comida saludable podría consistir de:
- A. Mayormente carne y pasta con una pequeña cantidad de vegetales.
 - B. Mayormente vegetales con cantidades más pequeñas de carne y pasta.**
 - C. Vegetales, pasta y carne en la misma cantidad.
 - D. Todo lo que usted quiera comer.

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 8

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 8. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores para completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 6.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Actividad de Grupo

La Hermana Luisa ha decidido adquirir excelencia física por los motivos correctos. Como creyente, ella sabe que su cuerpo es el templo vivo del Espíritu Santo y ella quiere honrar a Dios cuidando de su cuerpo y mejorando su salud. La Hermana Luisa entiende que el mejor momento de comenzar a cambiar hábitos malos es el presente, y que cuidando de nuestro cuerpo no es algo que se decide en el futuro o que se practica por una cantidad de tiempo limitada. Ella siempre ha honrado a Dios a través de la alabanza, a través de su generosidad y su servicio. Hoy ella se está comprometiendo a confiar en el Espíritu Santo—no su propio poder—para fortalecer su resolución de romper viejos hábitos y reemplazarlos con hábitos nuevos, y prácticas más saludables que ella seguirá por el resto de su vida.

Preguntas para discusión:

- 1) ¿Cuáles son algunas de las razones correctas para querer alcanzar excelencia física?
- 2) ¿Por qué es importante el confiar en el Espíritu Santo cuando se están realizando cambios en nuestro estilo de vida?
- 3) ¿Cuáles obstáculos podría Luisa enfrentar mientras trata de reemplazar viejos hábitos con nuevas y más saludables prácticas? ¿Cuáles obstáculos ha enfrentado mientras trata de llevar a cabo cambios en su estilo de vida en el pasado?

Tarea para la Semana 9

El tema de la próxima semana es *5 Colores al Día: El Arco Iris de la Salud*. Por favor asegúrense de completar sus diarios de comida y de traerlos a la próxima sesión.

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 9

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 9. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Pesos de todos los participantes
- Post-prueba de nutrición para la Semana 9.
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores para completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 9.
 - Pesos correspondientes a la Semana 9.
 - Resultados de la post-prueba de nutrición para la Semana 9.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Semana 9—Post-prueba de Nutrición

Nombre _____ Fecha _____

Iglesia _____

1. El comer una variedad de diferentes frutas y vegetales diariamente es una parte importante de una dieta saludable porque (Puede escoger más de una respuesta)

- A. Generalmente, las frutas y los vegetales son bajas en grasas y calorías.
 - B. Las frutas y los vegetales contienen importantes nutrientes tales como la fibra, vitaminas y minerales.
 - C. Generalmente, las frutas y los vegetales son altos en grasas y calorías y bajos en vitaminas y minerales.
 - D. Las frutas y los vegetales contienen sustancias especiales que pueden ayudar a protegernos contra muchas enfermedades, incluyendo enfermedad cardíaca y algunas formas de cáncer.
2. El número recomendado de servicios de frutas y vegetales por día para los adultos es:
- A. De 1 a 3 servicios.
 - B. De 2 a 4 servicios.
 - C. De 5 a 9 servicios.
 - D. De 10 a 12 servicios.

Respuestas de la Pre-Prueba de Nutrición Pregunta 9 y Pregunta 10 (Semana 9)

9. El comer una variedad de diferentes frutas y vegetales diariamente es una parte importante de una dieta saludable porque (Puede escoger más de una respuesta)
- A. Generalmente, las frutas y los vegetales son bajas en grasas y calorías.
 - B. Las frutas y los vegetales contienen importantes nutrientes tales como la fibra, vitaminas y minerales.
 - C. Generalmente, las frutas y los vegetales son altos en grasas y calorías y bajos en vitaminas y minerales.
 - D. Las frutas y los vegetales contienen sustancias especiales que pueden ayudar a protegernos contra muchas enfermedades, incluyendo enfermedad cardíaca y algunas formas de cáncer.
10. El número recomendado de servicios de frutas y vegetales por día para los adultos es:
- A. De 1 a 3 servicios.
 - B. De 2 a 4 servicios.
 - C. De 5 a 9 servicios.
 - D. De 10 a 12 servicios.

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 10

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 10. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores para completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 10.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lista de Verificación de la Semana 11

Debe coleccionar los siguientes formularios e información para la Semana 11. ¡Traiga copias extra de cada formulario, por si acaso!

- Hoja de asistencia/Hoja de firmas
- Pesos de todos los participantes
- Para todos los participantes nuevos o aquellos que no completaron los formularios de orientación, recoja lo siguiente:
 - Información para Comunicarse con el Participante (use el Formulario del Programa “Información Personal”).
 - Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
 - Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica.
 - Plan de Acción y Contrato—que el participante debe devolver en la siguiente sesión
 - Pre-Prueba de Nutrición.
 - Peso inicial (use el diario de Peso del Programa)
- Pida a los participantes que reporten sobre sus metas de nutrición y excelencia física (refiérase a los diarios de ejercicio y comida). Escriba los datos o comentarios sobre el progreso de cada participante.

Labores para completar antes de la siguiente sesión:

- Para los nuevos participantes y aquellos que no han completado todavía los formularios de orientación**, haga copias de los formularios listados arriba de acuerdo con las instrucciones provistas en la Lista de Verificación del “Día de Orientación” o “Lista de Verificación de la Semana 1”.
- Actualice el documento principal
 - Asistencia durante la Semana 11.
 - Pesos correspondientes a la Semana 11.
 - Resultados de la post-prueba de nutrición para la Semana 11.
 - Progreso hacia las metas de nutrición y condición física.
- Por favor envíe el documento principal por correo electrónico al coordinador de proyecto de la organización REACH: cdevia@institute2000.org**

Fuerte, en Forma y Fabuloso

Lección de la Semana 11

USANDO LA FUERZA DE DIOS PARA VIVIR UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Cambiando de “gordo y feliz” por “en forma y saludable”.

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13)

- 1) ¿Qué significa confiar en el poder de Dios para alcanzar la victoria cuando realizamos cambios en nuestro estilo de vida?
 - Un estilo de vida continuo sucede solamente cuando existe voluntad de sacrificio como parte vital de amar a Dios y a uno mismo.
- 2) ¿Cree usted que el arrepentimiento nos da el poder de desarrollar más autocontrol para lograr cambios en nuestro estilo de vida?
- 3) ¿Cree usted que usar el poder de Dios y depender totalmente en El, significa esto que usted no necesita disciplina, perseverancia, y trabajo duro cuando lleva a cabo cambios en su estilo de vida?
- 4) Cambiar nuestro comportamiento para mejorar nuestra salud es una opción positiva, aunque esto envuelva sacrificio.
 - Tenemos que sobreponernos a la tendencia de ver el sacrificio de forma negativa. El sacrificio es una manifestación de amor, y nuestra actitud hacia un estilo de vida saludable debería reflejar ese amor.
 - Debemos estar dispuestos a dejar unas cuantas cosas que disfrutamos en favor del propósito más importante que es alcanzar la salud de Dios.
- 5) Cuando una dieta nos falla o recobramos peso que habíamos perdido, ¿cómo podemos usar nuestra fe en Dios para ayudarnos a lidiar con la desilusión y el desaliento y volver a tratar de nuevo (Efesios 3:20)?
 - El cambio de hábitos no es fácil. Sí, se pueden lograr todas las cosas a través de Cristo y nunca debemos olvidar que es el Señor el que nos da la fuerza. Depender solo de nuestra voluntad no tiene mucho éxito a largo plazo por eso debemos ser humildes y recibir el poder por el Espíritu Santo para lograr cambios continuos. Sólo entonces podremos caminar victoriosos.



NOTAS



NOTAS



NOTAS