

“¿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

MANUAL





Propósito del Manual de Fuerte, en Forma, y Fabuloso

Guía y Herramientas

La coalición Bronx Health REACH, liderada por The Institute for Family Health se creó en 1999 con el fin de eliminar las disparidades raciales y étnicas en la salud. Particularmente el programa se ha enfocado en personas con riesgo de desarrollar diabetes de tipo II. La coalición Bronx Health REACH, trabaja para diseñar, desarrollar e implementar modelos de programas para la comunidad. Además, la coalición trabaja en reformas de salud sostenibles promoviendo cambios políticos a nivel institucional, ambiental y sistemáticas.

En el 2004, Bronx Health REACH con la colaboración de la iglesia Believer's Christian Fellowship en el Bronx, desarrolló un programa basado en fe para la prevención de la diabetes. Bajo el liderazgo de la Pastora, Rev. Dr. Suzan D. Johnson Cook, y la guía de Loyce Godfrey, *Fuerte, en Forma, y Fabuloso (FFF)* fue creado. *Fuerte, en Forma y Fabuloso* es un emocionante programa de educación nutricional y físico que se divide en doce semanas. A través de valores Cristianos sus participantes reciben apoyo colectivo para hacer cambios saludables en sus vidas. Apoyo para este programa fue proporcionado por el Centro de Control de Enfermedades (CDC) y la división de servicios de enfermedades crónicas del Departamento de Salud del Estado de Nueva York.

El propósito de este manual es preparar al personal de iglesias para que puedan implementar el programa *Fuerte, en Forma, y Fabuloso (FFF)*. Esta guía contiene la siguiente información:

- ✝ Introducción del programa *Fuerte, en Forma, y Fabuloso*
- ✝ Sugerencias para la creación y gestión de *Fuerte, en Forma, y Fabuloso*
- ✝ Herramientas y explicación de cómo evaluar el programa de *Fuerte, en Forma, y Fabuloso*.
- ✝ Materiales del programa
- ✝ Guías del programa: 1. Líder del Programa, 2.Coordinador de Evaluación y 3. Participantes



TABLA DE CONTENIDO

PROPÓSITO DEL MANUAL DE FUERTE, EN FORMA, Y FABULOSO	1
GUÍA Y HERRAMIENTAS	1
1. INTRODUCCIÓN.....	3
DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	3
<i>Fundamento Espiritual</i>	3
<i>Comenzando FFF</i>	4
<i>Formato del Programa</i>	4
<i>Celebración al Final del Programa</i>	5
2. EQUIPO DE FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO (FFF).....	6
EL PAPEL DEL LÍDER DE FFF	6
EL PAPEL FFF DEL COORDINADO DE EVALUACIÓN.....	8
EL PAPEL DEL INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA	10
3. REQUISITOS DE EVALUACIÓN	11
4. REQUISITOS DE LA IGLESIA	12
5. PRESUPUESTO Y MATERIALES	12
PERSONAL MATERIALES EDUCATIVOS Y EQUIPOS ESPACIO	12
6. PLANEANDO FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO EN SU IGLESIA.....	13
COMENZANDO FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO EN SU IGLESIA.....	15
7. VISTAZO GENERAL DE LESIONES 1-11 DE FFF.....	17
8. EVALUACIÓN DE FUERTE EN FORMA Y FABULOSO.....	20
EXAMEN DE RIESGO DE TENER LA DIABETES [ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES].....	20
CUESTIONARIO DE SALUD, CONDICIÓN FÍSICA E HISTORIA MÉDICA	21
USANDO MATERIALES DE BRONX HEALTH REACH PARA CALCULAR LAS PRUEBAS DE NUTRICIÓN Y EL PORCENTAJE DE PESO	22
PUNTAJE DE LA PRUEBA DE NUTRICIÓN.....	26
COMO CALIFICAR LAS PREGUNTAS	27
9. MATERIALES DEL PROGRAMA FFF.....	28
A. AVISOS PROMOCIONALES	28
B. HOJA DE PROMOCIÓN DE FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO PARA LA IGLESIA.....	28
C. CERTIFICADO DE GRADUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES	28
E. HOJA DE TRABAJO PARA CALCULAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA NUTRICIÓN.....	28



1. Introducción

Descripción del Programa

Fuerte, en Forma y Fabuloso es un programa de nutrición y ejercicio basado en fe con tres componentes principales:

- Once sesiones semanales enfocadas en temas espirituales y nutricionales
- Doce sesiones semanales de educación física lideradas por un instructor de ejercicio
- Compañerismo o apoyo mutuo entre los participantes del programa

Como *Fuerte, en Forma y Fabuloso* es un programa autodirigido, las metas de cada participante ayudan a dirigir las discusiones semanales. Cada participante desarrolla un plan de acción con objetivos de corto y largo plazo relacionado con la nutrición y el ejercicio. Este plan se convierte en una guía para el uso de los participantes para hacer cambios críticos en su régimen de salud. El *Líder del Programa*, facilita las sesiones semanales y cada sesión es una oportunidad para que los participantes se apoyen mientras adquieren información nutricional, incorporando ejercicio en sus vidas y desarrollando una perspectiva de un estilo de vida saludable con valores espirituales.

Adicionalmente, cada semana los participantes se ponen de acuerdo con un compañero/a o grupo con intereses similares sobre la actividad física de esa semana. Los compañeros toman responsabilidad propia por sus metas. Ellos se brindan ánimo por medio de e-mail, llamadas telefónicas, y otros medios de comunicación. El sistema de compañerismo funciona como un apadrinamiento y garantiza el rendimiento de las metas.

Fundamento Espiritual

Fuerte, en Forma y Fabuloso está diseñado al entorno de cuatro puntos claves que animan a los participantes a vincular sus valores espirituales con su salud.

1. Razones fijas para cuidar su cuerpo.
2. Empezar estilo de vida saludable requiere disciplina, moderación y control propio, rasgos de carácter resaltados en las Escrituras.
3. Establecer metas y mantenerse enfocado es clave para mejorar la salud.
4. Es importante honrar a Dios mediante el cuidado de su cuerpo- el lugar donde se mantiene el Espíritu Santo.

Algunos de los temas de conversación semanales incluyen:

La Conexión entre la Comida, Dios y la Salud

Salomón dijo, “Donde no hay guía, la gente cae” (Proverbios 11:14)



El Desenfreno y la Gula son Pecados - ¿Está Usted Pecando?

"Jerusalén engordo y dio patadas: repleto de comida, él se tornó pesado y perezoso. Él abandonó al Dios que lo hizo y rechazó la piedra de su Salvador." (Deuteronomio 32:15)

Autodisciplina, moderación, y Autocontrol - ¿Eso que gruñe es su estomago o su alma?

"Todo el que compete en los juegos se entrena de manera estricta. Ellos lo hacen para obtener una corona pasajera; pero nosotros lo hacemos para obtener una corona que durará para siempre." (1 Corintios 9:25)

¡Usando de 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)

Comenzando FFF

El programa comienza con una primera reunión entre líderes de la iglesia para discutir la contratación, los materiales y logística para *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

Esta primera reunión es también una oportunidad para planificar la sesión de orientación para los participantes, donde recibirán los materiales del programa, conocerán a los demás y aprenderán sobre el programa. La orientación también puede ser utilizada para dividir a los participantes entre equipo y guiarlos en el proceso de crear un plan de acción.

Formato del Programa

Los participantes se reúnen semanalmente durante doce sesiones estructuradas de 2 ½ horas. Cada sesión contiene temas sobre valores espirituales. Los participantes también tendrán tiempo para hablar sobre los éxitos y barreras que se han presentado mientras trabajaban en cumplir sus metas de nutrición y actividad físico.

Es importante que los participantes lleven un registro de su progreso en sus metas individuales para demostrar el impacto general de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* (por favor refiérase a la "orientación" en la Guía del Líder para más detalles). Cada participante recibirá las siguientes herramientas para medir su progreso en el programa:

Plan de Acción

El plan de acción incluye un contrato que se desarrolla con un compañero o equipo y es firmado por cada participante. Cada participante debe incluir metas razonables para estar espiritualmente y físicamente en forma. El plan de acción se incluye en el paquete del participante, junto a una guía para el desarrollo del plan a través de charlas con el líder del programa y otras actividades.



Cuestionario de Salud Personal, Condición Física e Historial Medico

Cada participante debe completar un *Cuestionario de Salud Personal, Condición Física e Historial Medico* que esta diseñado para registrar información básica de salud, como la altura, peso y factores de riesgo de diabetes. Esta información se debe revisar al final del programa para ver los resultados que se han logrado durante las doce semanas.

Planteamiento de Metas

Los participantes pueden utilizar esta hoja de trabajo para escribir sus objetivos físicos y de alimentación de corto y largo plazo. Además las medidas que se adoptarán para lograr estos objetivos, sus esfuerzos para superar los retos y los planes para celebrar su éxito en el programa.

Diarios Semanales de Actividad Física

Estas hojas de registro permitirán a los participantes realizar un seguimiento de su actividad física cada semana. También hay espacio para que los participantes tomen notas diarias sobre su progreso, que pueden compartir durante las diferentes discusiones que suceden en el programa.

Pruebas de Nutrición Antes/Después

Los participantes completaran una *prueba de nutrición-pre* durante la primera clase del programa. Las preguntas de este examen son repetidas en varios *post-pruebas de nutrición* a través del programa después de que su contenido es explicado en las lecciones de cada clase. Este examen posterior permite evaluar el conocimiento de nutrición adquirido por cada participante.

El Peso

Los participantes se pesan en la orientación y después, cada dos semanas para hacer un seguimiento de cuanto peso perdió durante el programa.

Diarios Semanales de Alimentación

Los participantes deben escribir todos los alimentos que consumen durante una semana para determinar si consumen una cantidad saludable de calorías y grasa. Los participantes son invitados a compartir este diario con su compañero o líder de grupo y a intercambiar consejos sobre cómo mejorar sus hábitos alimentarios.

Celebración al Final del Programa

La sesión final del programa se puede utilizar para reconocer formalmente la finalización del programa. Alternativamente, los participantes podrán ser honrados con certificados de participación en un servicio religioso para que la congregación entera pueda compartir sus logros.

2. EQUIPO DE FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO (FFF)

El Papel del Líder de FFF

El Líder del Programa es responsable de dirigir las lecciones de nutrición y las discusiones espirituales de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Además, el líder apoya el coordinador de evaluación y el instructor de actividad física en la asistencia y evaluación del programa. Los principales componentes del trabajo del Líder del Programa se describen a continuación.

Coordinar la sesión de orientación

En la orientación, el Líder del Programa debe garantizar que TODOS los participantes completen los formularios y las siguientes tareas:

- Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
- Formulario de Salud, Condición física e Historia Médica
- Plan de Acción y Contrato
- Planteamiento de Metas
- Pre-prueba de Nutrición
- Diarios Semanal de Alimentación y Actividad Física (deben ser completados una vez por semana)
- Elegir un compañero

** Por favor refiérase a la sección "Orientación" de la Guía del Líder para detalles específicos sobre cómo llenar cada formulario de Fuerte, en Forma y Fabuloso.*

El Líder del Programa también distribuye todos los materiales FFF a cada participante. Nota: Estos materiales son discrecionales y no son necesarios para ejecutar el programa:

1. Camiseta de Fuerte, en Forma y Fabuloso
2. Bandas de sudor de Fuerte, en Forma y Fabuloso
3. Podómetro
4. Esteras de Yoga

Preparar y facilitar las sesiones semanales

El Líder del Programa presenta la estructura del programa a los participantes y lleva a cabo las lecciones semanales de FFF. El líder del programa también coordina la labor del instructor de actividad física y el Coordinador de Evaluación. Trabajando con el coordinador de evaluación, el líder se asegura de que todos los tramites de papel se completen y que todas las medidas de evaluación sean hechas.

Trabajando con el instructor de actividad física, el líder del programa coordina las clases de educación física para apoyar los objetivos físicos de los participantes y seguir su progreso.



Apoyar los participantes de FFF a lograr sus metas físicas y nutricionales de corto y largo plazo.

El Líder del Programa debe hacer uso de técnicas de motivación para apoyar los esfuerzos de cada participante. La meta del líder es mantener el rumbo estos objetivos y promover la creación de equipos entre los participantes. Además debe resaltar a los participantes la importancia de:

- Completar las tareas
- Completar los diarios semanales de alimentación y ejercicio
- Completar los formularios de evaluación
- Atender a todas las sesiones

El Papel FFF del Coordinado de Evaluación

El éxito de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* en su iglesia requiere bastante tiempo y compromiso - ¡una persona no deber implementar el programa! El coordinador de evaluación proporciona apoyo clave al líder del programa en las siguientes áreas:

▪ Reclutar Participantes

Antes de que inicie el programa, el coordinador de evaluación puede ayudar en promover el programa para reclutar participantes. Este guía tiene herramientas, en la sesión de *Materiales*, que puede usar para promocionar el programa, incluyendo folletos y ejemplos de anuncios (para mas detalles refiérase a la página 28 en la guía). También se recomienda que el coordinador de evaluación tenga conversaciones uno-a-uno con posibles participantes.

▪ Compilación de Datos

El papel más importante del coordinador de evaluación es coleccionar la información necesaria para medir el progreso de los participantes y el impacto general del programa. Medir los conocimientos adquiridos y los cambios de comportamiento de los participantes ayudará a identificar lo que funcionó bien y lo que podría mejorarse en un futuro programa de FFF. Esta información también puede ser muy valiosa si la iglesia busca apoyo o fondos para ejecutar programas adicionales.

El coordinador de evaluación asiste al líder del programa en la compilación de la siguiente información:

○ *Inscripciones*

Cada participante debe completar los formularios de inscripción, cuestionarios médicos y documentos legales antes de empezar el programa. Puede ser útil hacer una sesión de apertura o de orientación, donde las personas interesadas pueden inscribirse en el programa y recibir ayuda llenando los formularios.

○ *Examen de Nutrición Antes y Después*

Fuerte, en Forma y Fabuloso incluye herramientas para medir el nivel de conocimiento sobre nutrición como exámenes de nutrición al comienzo y al final del programa. Por esta razón es fundamental que el evaluador se encargue de distribuir y coleccionar las pruebas de la nutrición en la sesión de orientación y las sesiones 2, 5, 7 y 9 del programa.

○ *Asistencia*

Los participantes deben firmar la hoja de asistencia cada semana para que el coordinador de evaluación pueda hacer un seguimiento de la asistencia de cada individuo.

○ *Seguimiento de Peso*

Los participantes se pesan cada dos semanas para mantener un record constante de su pérdida de peso. El coordinador de evaluación guarda los resultados de cada participante utilizando el registro de peso.



Además, el coordinador de evaluación puede ayudar al líder del programa proporcionando apoyo y fuente de inspiración a los participantes para logren su metas personales, llenen sus diarios de ejercicio y alimentación. Llamadas telefónicas y reuniones individuales son importantes para mantener a los participantes motivados.

- **Análisis del programa**

El coordinador de evaluación se encarga de analizar los resultados del programa. Los detalles sobre cómo analizar cada formulario están descriptos en el capítulo de *Evaluación* de esta manual. Lea también los *Requisitos de Evaluación* en la página 11 para detalles sobre cómo organizar los datos FFF.



El Papel del Instructor de Actividad Física

El instructor de actividad física es responsable de diseñar la clase de ejercicio y liderar el acondicionamiento físico del programa. El instructor de actividad física también debe ayudar a los participantes a desarrollar metas de ejercicio y su seguimiento. El papel del instructor de ejercicio se desempeña en las siguientes actividades:

Antes del Programa/Orientación

Cuestionarios Médicos

El instructor de actividad física debe utilizar el cuestionario médico (*Formulario de Salud, Condición física e Historia Médica*) para diseñar clases de ejercicio teniendo en cuenta las edades y habilidades de los participantes.

Plan de Acción

El instructor de actividad física debe trabajar con los participantes para desarrollar metas de ejercicio de corto y largo plazo adecuados para su estado de salud.

Durante el Programa

Pesar a los Participantes

Asistir al coordinador de evaluación cada dos semanas durante sesiones donde los participantes se deben tomar el peso.

Diarios de Actividad Física

El instructor de actividad física debe tener por lo menos una reunión breve con cada participante para evaluar el progreso de sus metas. Los participantes también pueden necesitar ayuda llenando los diarios de actividad física.

Otro

Proporcionar apoyo continuo e inspiración a los participantes durante el programa.

3. Requisitos de Evaluación

Los coordinadores de evaluación de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* deben obtener y mantener los siguientes datos.

Documentos que deben ser completados al principio del programa

Los siguientes formularios deben hacerse copias y archivados durante la sesión de orientación:

- Formulario de Responsabilidades (*Cláusula*)
- Formulario de Salud, Condición física e Historia Médica
- Pre-prueba de Nutrición

Documentos que deben ser registrados y archivados durante el programa

Los siguientes registros deben ser coleccionados a través de las 12 semanas del programa:

- Registro de Asistencia
- Record de Peso de cada participante
- Planes de acción de cada participante, incluyendo el progreso realizados en todo el programa, y los diarios de alimentación y ejercicio.
- Los siguientes formularios deben ser copiados y archivados (los originales deben ser devueltos a los participantes).
 - Plan de Acción y Contrato
 - Planteamiento de Metas
 - Pruebas Pre y Post de Nutrición. Estos deben ser calificados por el coordinador de evaluación y archivados.

Esta guía incluye herramientas para ayudar a organizar estos datos en el capítulo de Evaluación.

Los coordinadores de evaluación también pueden encontrar ejemplos de otros formularios en la *Guía del Coordinador de Evaluación*:

- Lista de contactos
- Record de peso y registro de los formularios

¡Hacer un seguimiento de toda esta información requiere un sistema semanal de registro bien estricto! El capítulo de Evaluación ofrece información e instrumentos que pueden ser utilizados por los Coordinadores de Evaluación para organizar y analizar la información del programa.

4. Requisitos de la Iglesia

Es importante asegurarse de que la iglesia este adecuada para auspiciar el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Siga las siguientes recomendaciones:

- La iglesia debe brindar un espacio adecuado para todas las actividades del programa, incluyendo clases de ejercicio.
- La iglesia debe proveer un lugar para guardar las pesas o escalas que se usan para pesar los participantes. Además, este espacio se debe usar para guardar y mantener en buenas condiciones todo otro material educativo y equipo que se usen en el programa.
- La iglesia debe auspiciar una ceremonia de clausura para los participantes del programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.
- La iglesia debe proporcionar alimentos saludables y/o refrescos para los participantes del programa durante las 12 sesiones.

5. Presupuesto y Materiales

Al planificar el programa FFF, los siguientes recursos deben ser considerados. Algunos recursos pueden ser donados o hechos voluntariamente por los miembros de la congregación. Sin embargo, otros elementos del programa deben ser comprados.

El siguiente es un estimado del costo de la ejecución de un programa *Fuerte, Forma y Fabuloso* basado en 25 participantes:

Personal	Materiales Educativos y Equipos	Espacio
1. Líder del Programa	1. Guías del programa	1. Espacio apropiado en la iglesia
2. Coordinador de Evaluación	2. Pesa o Escala de peso	
3. Profesor de actividad Física	3. Imanes para la 5ta lección	

Tipo de Gasto	Artículo	Cantidad	Justificación
Personal	Líder del Programa	\$0	Voluntario
	Coordinador de Evaluación	\$0	Voluntario
	Instructor de Ejercicio	\$780	\$65 por hora x 12 horas
Materiales Educativos & Equipos	Costos de imprenta de las Guías del Programa	\$810	1 Guía del Líder 1 Guía del Coord. de Evaluación <u>+25 Guías del Participante</u> 27 guías (120 paginas c/a) x \$0.25 por pagina
	Pesa o Escala de peso	\$164	\$82 por escala x 2 escalas
	Imanes para la 5ta lección	\$15	\$0.60 por imán x 25
Espacio	Espacio de la iglesia	\$0	Donado por la iglesia
PRESUPUESTO TOTAL		\$1,769	
Costo por persona		\$71	

6. Planeando *Fuerte, en Forma y Fabuloso* en su Iglesia

Cuando se toma la decisión de que su iglesia va patrocinar *Fuerte, en, Forma y Fabuloso*, puedes usar la siguiente lista con sugerencias para la planificar su implementación.

➤ **4-6 semanas antes de comenzar el programa:**

- Coordinar con el instructor sobre el horario del programa
- Hablar con el Pastor y los otros líderes sobre como reservar el espacio dentro de la iglesia por doce semanas.
 - El espacio debe ser libre de distracciones
 - El espacio debe ser suficiente amplio para que un grupo puede participar en actividades físicas.
 - Consulte con un calendario los días feriados o eventos especiales de la iglesia que pueden estar en conflicto con el horario del programa para planear de antemano si alguna lesión tiene que ser aplazada.

➤ **1 Mes antes de comenzar el programa:**

- Diseñar boletines de anuncios promocionales para sean leídos durante los servicios semanales e incluido en el boletín semanal. Los boletines y anuncios deben incluir. Las fechas de las reuniones y la fecha cuando el programa va a comenzar.
- Pedir que los participantes empiecen a inscribirse al programa. Tomar sus nombres y números de teléfono para que puedas llamar y recordarles de las reuniones antes del programa y la fecha cuando el programa va a comenzar.
- Continuar actividades promocionales y reclutamiento hasta que empiece el programa.

➤ **3 Semanas antes de comenzar el programa:**

- Líderes deben determinar sus papeles específicos y asignar funciones a cada persona. Posible asignaciones pueden incluir:
 - Continuamente tener al día la hoja de inscripciones con los nombres e información para contactar a los participantes.
 - Llamar y recordarle a los participantes de las reuniones o de la fecha cuando el programa va a comenzar.
 - Diseñar boletines promocionales.
 - Ordenar y revisar que tiene todos los materiales necesarios para el programa como manuales, equipos de ejercicio y una pesa para pesar al grupo.
 - Coordinar refrescos para sesiones semanalmente
- Continuar actividades promocional y de reclutamiento hasta que empiece el programa

➤ **1 Semana antes de comenzar el programa:**

- Líderes deben facilitar una reunión informativa para que todo los participantes que se han inscripto al programa (personas sin inscripciones también son bienvenidas). Esta reunión de incluir:
 - Detalles del programa *Fuerte en, Forma y Fabuloso* (programa de 12 semanas, se reúne semanalmente por 2 o 2 ½ horas en grupo y hay una clase de ejercicio)
 - Explicación de las reglas para los participantes (atender regularmente, estar a tiempo, completar tareas, participar en discusiones y actividades, establecer metas de nutrición y salud, reportar sobre su progreso y pesarse regularmente).
 - Explicación de lo que va a recibir cada participante (apoyo del grupo, materiales educativos de nutrición, artículos de ejercicio- Ejemplo: Camisetas, lasos para hacer ejercicio, podómetros, otros materiales del programa).
 - Pedir que los participantes llenen los formularios de “Formulario de Responsabilidades (Cláusula)”y “Formulario de Salud, Condición Física e Historial Medico”.
- Continuar con actividades promocionales y reclutamiento hasta que empiece el programa.

➤ **1-2 Días antes de comenzar el programa:**

- Asegurar que todos los materiales del programa están disponibles para ser distribuidos.
- ¡Hacer llamadas recordatorias a los participantes – enfatizando la importancia de llegar a tiempo!
- Confirmar la fecha del inicio del programa con el instructor físico.
- Asegurar que el espacio esta disponible para la clase (tener conocimiento de antemano si las sillas y otros enseres se puede mover para hacer espacio para los ejercicios).



Comenzando *Fuerte, en Forma y Fabuloso* en su Iglesia

Reclutar participantes para el programa es un aspecto importante para lograr un programa exitoso. El siguiente es un ejemplo de anuncios promocionales que ponemos a su disposición para motivar a su congregación a que participe en el programa. Usted puede usar nuestro modelo al pie de la letra o puede crear su propio mensaje de promoción. ¡Recuerde de siempre hacer sus anuncios emocionantes y atractivos para que atraiga muchos participantes!

Anuncios promocionales

Primer Anuncio (4 semanas antes de la primera reunión de interés):

¿A cuantos de nosotros les gustaría ser más fiel en nuestras oraciones? ¿Cuantos les gustaría ser mas saludable y sentirse mejor? ¿Quizás ser mas constante con sus ejercicios –quizás empezar a caminar o correr con un amigo? ¿Quizás ser mas cautelosos con las comidas que elegimos para nuestro cuerpo?- cambiar nuestras costumbres alimenticias para no ser tan apresurados y volvernos mas saludables.

En **(FECHA)**, vamos a empezar un nuevo programa que pueda ser ¡lo que estaba buscando! ***Fuerte, en Forma y Fabuloso*** es un programa de 12 semanas patrocinado por Bronx Health REACH. Ayuda a las congregaciones para que formen equipos de personas que quieren crecer a nivel espiritual, mejorar su salud y estado físico. Por favor acompáñanos en nuestra primera reunión de interés de ***Fuerte, en Forma y Fabuloso*** el día de **(FECHA)** a la **(HORA)** en **(LUGAR)** para aprender mas sobre este novedoso programa y como les puede ayudar a mejorar su vida. Si estas interesado, por favor vea **(NOMBRE DE PERSONA DE CONTACTO)**. Puedes inscribirse antes o en la misma noche de la reunión.

Segundo Anuncio (3 semanas antes de la primera reunión de interés):

El domingo pasado anunciamos que vamos a empezar un nuevo programa aquí en la iglesia, llamado ***Fuerte, en Forma y Fabuloso***. Para los que se perdieron el primer anuncio, ***Fuerte, en Forma y Fabuloso***, es un programa de salud de 12 semanas que cultiva el crecimiento espiritual, la salud física, y costumbres más saludables de alimentación. Ya muchos se han inscripto para la primera reunión de interés que será **(FECHA, HORA, LUGAR)**. ¿Le pregunte a una pareja porque se inscribieron? Y ambos respondieron que por buen tiempo tenían en mente incluir más ejercicio en sus vidas pero no hallaban como hacerlo. Estoy esperanzado que ***Fuerte, en Forma y Fabuloso*** les dará estructura y el apoyo que están buscando. Si le gustaría aprender mas sobre el programa inscribese ahora para atender la primera reunión de interés.



Tercer Anuncio (2 semanas antes de la primera reunión de interés):

Fuerte, en Forma y Fabuloso es un nuevo programa que vamos a empezar aquí en la reunión informativa el día **(FECHA, HORA, LUGAR)** y deseamos que todos ustedes participen en la reunión. Nuestro deseo es unir a nuestra congregación para que seamos más fieles a nuestras lecturas Bíblicas, oraciones y el deseo de ser más disciplinado en mejorar nuestra salud física. Jesús nos llama a amar al prójimo como nosotros mismos- ***Fuerte, en Forma y Fabuloso*** es un gran manera de unirnos como equipo para mejorar y cuidar de nuestros templos. Quizás usted a pensado en inscribirse pero no lo quieres hacer solo...invite a mas amigos al programa ¡Entre mas personas mejor será el programa!

Anuncio Final (1 semana antes de la primera reunión de interés):

Durante los últimos domingos me han escuchado mencionar un nuevo programa que estamos empezando llamado ***Fuerte, en Forma y Fabuloso***. Lo vamos a empezar **(FECHA, HORA, LUGAR)**. Les confieso que estoy muy motivado(a) por este programa- pues quiero ser parte de algo que ayude a todos a mejorar su vidas espirituales, que inspire a la gente pararse del sillón y a moverse y que le enseñe a la gente como tomar decisiones saludables en su vida. Yo quiero todas estas cosas en mi vida y se que necesito ayuda para lograrlo. Estoy esperezado que ***Fuerte, en Forma y Fabuloso*** trabaje para mí y para ti. ¡Inscríbete ahora mismo! ¡Nos vemos pronto!



7. Vistazo General de lesiones 1-11 de FFF

Fuerte en Forma y Fabuloso esta dividido en 11 lesiones de salud relacionados a la prevención de diabetes de tipo II. Los mayores conceptos del programa incluyen guías nutricionales, el método del plato, educación sobre porciones adecuadas de alimentación, técnicas de cocina saludables y formación espiritual. El siguiente es un vistazo general de cada lesión por semana.

Semana 1: La Conexión entre la Comida, Dios y la Salud

“Salomón dijo, “Donde falta dirección, la gente cae.” (Proverbios 11:14)

Tema: Los participantes aprenderán sobre cómo las opciones de estilo de vida relacionadas con la dieta y el ejercicio influyen en la posibilidad de que una persona desarrolle enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer.

Conversación: Los participantes conversaran sobre la prevención de la obesidad mediante la modificación de sus hábitos alimenticios.

Semana 2: Las Reglas Básicas de Comer Saludablemente & Efectuar Cambios en Nuestro Estilo de Vida

Tema: La parte de nutrición de esta clase se concentrará en cómo la comida sana, junto a un estilo de vida activo, contribuye a la salud total. La lección abarcará las guías generales e información básica de nutrición y servirá como un trampolín para lecciones subsecuentes.

Conversación: Después de conversar sobre las ventajas de salud que representa una dieta saludable y una rutina de actividad física, los participantes conversarán sobre qué necesitan hacer para realizar estos cambios en su estilo de vida.

Semana 3: Haciendo Cambios en Nuestro Estilo de Vida

Tema: Esta clase es la continuación de la semana 2.

Conversación: El tema es cómo hacer cambios en nuestro estilo de vida usando el contenido del artículo “¿Por qué está la Iglesia tan Gorda?”

Semana 4: Siguiendo la Motivación Correcta para Alcanzar Excelencia Física Y Espiritual

“El encanto es engañoso y la belleza pasajera” (Proverbios 31:30)

Tema: Los participantes aprenderán a desarrollar la motivación correcta para alcanzar excelencia física y espiritual con el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso (FFF)*.

Conversación: Los participantes conversarán sobre los motivos equivocados que algunas personas escogen para estar *Fuerte, en Forma y Fabuloso*, tales como la vanidad y metas pasajeras.



Semana 5: Guías Nutricionales para los Norteamericanos - Alimentando el Rebaño del Señor

Tema: La clase se concentrará en conceptos generales de las Guías Nutricionales para los Norteamericanos. Estas guías definen lo que es “una dieta saludable”.

Conversación: Los puntos claves de la clase incluirán 1) el consumo varios alimentos de cada grupo nutricional, con énfasis en las frutas, verduras, granos enteros, y leche desgrasada o baja en grasa, carnes magras, aves, pescados, legumbres, y nueces; y 2) la elección de alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), o a los cuales se les haya añadido azúcar.

Semana 6: El Desenfreno y la Gula son Pecados ¿Está Usted 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”. (Det. 32:15)

Tema: Los participantes aprenderán sobre cómo la gente que se deja llevar por el desenfreno y la gula muestra un comportamiento pecador, similar al de la lujuria y la idolatría.

Conversación: Se les pedirá a los participantes que piensen sobre la conexión entre la gula y otras formas de adicción.

Semana 7: La Comida Rápida y el Comer en Exceso ¡Olvídese de Mcdonald’s y Haga la Presencia de Dios su Alimento se Vida!

Tema: La porción de nutrición de esta clase se concentrará en dos tipos específicos de desenfreno—la comida rápida (también llamada comida chatarra) y el comer en exceso.

Conversación: La primera parte de la discusión incluirá una explicación de porqué la mayoría de los artículos de las comidas rápidas no son saludables, y les ofrecerá consejos para que usted elija comidas más saludables cuando visite los restaurantes de comida rápida. Teniendo que escoger de un menú de comidas pocos saludables no debiera servir como excusa para dejarse llevar por el desenfreno. Aún cuando esté enfrentando retos con opciones de comidas pocos saludables, usted puede asegurarse de escoger entre opciones que sean más saludables que otras.

La segunda parte de la conversación se concentrará en observar el tamaño de porciones de comida. Los tópicos de conversación incluirán como los tamaños de porción son cada vez más grandes en nuestra sociedad y cómo esto ha afectado nuestra percepción de la comida, hábitos alimenticios, y la salud general. Los participantes también aprenderán a usar herramientas que le ayudarán a aumentar su conocimiento sobre porciones adecuadas de comida y consejos que los ayudarán a mejorar sus propias.



Semana 8: Autodisciplina, Moderación y Auto Control ¿Eso Que Gruñe Es Su Estómago O Su Alma?

“Todo el que compete en los juegos se entrena de manera estricta. Ellos lo hacen para obtener una corona pasajera; pero nosotros lo hacemos para obtener una corona que durará para siempre”. (1 Corintios 9:25)

Tema: La meta de la sesión de esta semana es ayudar a los participantes a comenzar a pensar sobre cómo las decisiones que toman con respecto a su salud están influenciadas por la fe.

Conversación: Los participantes conversarán sobre cómo practicar auto-disciplina, moderación y autocontrol ante las diversas formas de tentación.

Semana 9: ¡5 Colores al Día! ¡El Arco Iris de la Salud!

Tema: La porción de nutrición de la clase se concentrará en el papel importante que las frutas y los vegetales juegan en nuestra dieta.

Conversación: La conversación incluirá una descripción básica de los nutrientes que las frutas y los vegetales proporcionan, incluyendo la amplia variedad de vitaminas, minerales, y antioxidantes encontrados en los diferentes colores de las plantas. Los participantes serán animados a elegir una variedad de frutas y vegetales en diferentes colores diariamente, para así obtener las ventajas de salud máximas y conseguir y/o mantener un peso y un estilo de vida sanos

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 perteneces; fuiste comprado por un precio. Por tanto, honra a Dios con tu cuerpo” (1 Corintios 6:19-20)

Tema: Los participantes identificarán dos cambios que querrán hacer a fin de vivir una vida más saludable.

Conversación: Los participantes conversarán acerca de cómo el cuidado de nuestro templo es parte de nuestra responsabilidad con Dios. A los participantes también se les pedirá que piensen como hacer cambios saludables en sus vidas.

Semana 11: Usando la Fuerza de Dios para Vivir una Vida Más Saludable-- Cambiando de “Gordito y Feliz” por “en Forma y Saludable”

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

Tema: El objetivo de esta última sesión es motivar a los participantes para que continúen cuidando de sus cuerpos mediante una buena nutrición y manteniendo una condición física activa.

Conversación: Los participantes conversarán sobre las diversas formas en las que Dios puede ayudarles a realizar cambios en sus vidas.

Semana 12: ¡Celebración!

8. Evaluación de *Fuerte en Forma y Fabuloso*

Esta capitulo 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. Este cuestionario se encuentra en el capitulo Materiales del Programa en la pagina 28.

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 _____

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.

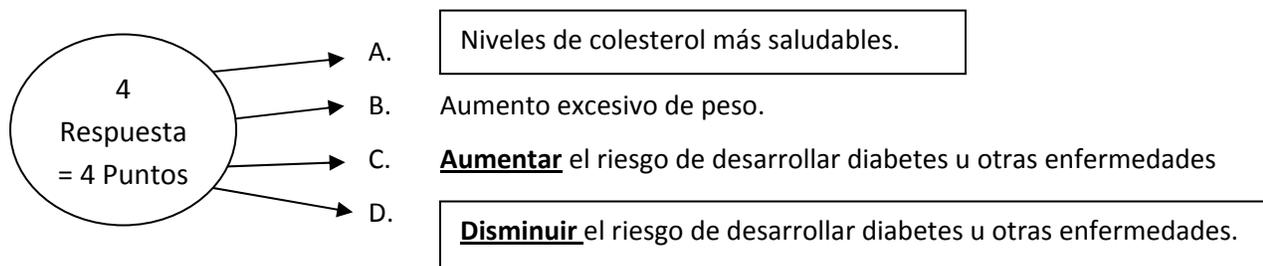
Participante	Nivel de Riesgo de Diabetes	Estatura		BMI	Pérdida de Peso Deseada	Pérdida de Peso Actual	¿Alcanzo el Objetivo?	% Pérdida de Peso Corporal
		Pies	Pulgadas					
Rivera, Miriam	Alto	5	4	17.2	8	10	Si	10%
Álvarez, Francisco	Alto	5	3	21.3	11	10	No	8%
Blandon, Rosa	Alto	5	2	48.8	13	17	Si	6%

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*.

9. Materiales del Programa FFF

Hemos recopilado los materiales utilizados en el pasado para informar y atraer a los feligreses a participar en el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. La lista de materiales incluye:

- a. **Avisos promocionales**
- b. ***Hoja de promoción de Fuerte, en Forma y Fabuloso para la iglesia***
- c. **Certificado de Graduación de los participantes**

Esta sección también incluye formularios de evaluación que le ayudará a determinar el riesgo de diabetes del participante y medir el conocimiento sobre la nutrición.

- d. **Examen de Riesgo de Tener la Diabetes (ADA)**
- e. **Hoja de trabajo para calcular el conocimiento sobre la nutrición**

NOMBRE de la iglesia

Caminando... Paso a Paso en la Dirección Correcta

Reúnete con nosotros en una reunión de orientación de
Fuerte, en Forma & Fabuloso

Toma el primer paso para comenzar un programa
de caminatas de verano



Para mas información, platique con NOMBRE

¡ Hermanas y hermanos unidos, mas movimiento y mejor alimento !

"Su vestíbulo daba hacia el atrio exterior; sus pilares también tenían grabados de palmeras. A esta puerta se llegaba subiendo ocho gradas ". Es. 40:31

¿Qué hará usted para mejorar su salud?

Unase A: *fuerte*
en forma
+ *fabuloso*

Las Actividades Incluyen:

- ✓ Aeróbicos y El Evangelio
- ✓ Caminatas en Grupo
- ✓ Talleres de Nutrición y Alimentación Saludable

Lugar: Nombre de la Iglesia _____

Dirección de la Iglesia _____

Hora: Cada _____ a las _____ am/pm por 12 semanas

Fecha de Comienzo: _____

Hermanas y hermanos unidos, mas movimiento y mejor alimento!

Adquiera el hábito de caminar

Los expertos están de acuerdo - Caminar y otros ejercicios son importantes para personas con diabetes. Es una Buena forma de prevenir el aumento de peso y enfermedades cardiovasculares — los principales asesinos de diabéticos.

¿Quiere saber cómo dar el primer paso? Aquí les damos algunas formas fáciles de activarse todos los días:

Bájese del bus o subway una parada antes y camine

Estacione su auto en un lugar más lejano y camine la distancia adicional

Use las escaleras en vez del elevador

Pasee a un perro

Corretee con sus hijos o nietos

Compre un podómetro y rete a sus amistades a ver quién puede caminar más pasos en un día. Vaya subiendo hasta llegar a 10,000 pasos por día (5 millas)



COMO ESTAR BIEN, EN FORMA Y FABULOSO



Estar en actividad física es algo que todos debemos hacer, incluso quienes tienen diabetes. Hacer ejercicio y comer una dieta saludable pueden ayudar a que los diabéticos controlen su enfermedad. Si usted está en riesgo de tener diabetes, mantenerse en actividad le ayudará a evitar el desarrollo de diabetes en el futuro.

Antes de que se apunte para la próxima maratón o en la Tour del Bronx en bicicleta, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda que las personas con diabetes sigan unas sugerencias útiles. Éstas pueden ayudar a cualquiera a empezar, especialmente a quienes no hicieron ejercicio en el pasado.

.....
 • Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen
 • para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio,
 • por uno que dura para siempre. (1 Corintios 9:25)

Visite a su Doctor

Programa una visita a su doctor antes de iniciar cualquier forma de ejercicio. Si sus pruebas muestran signos de enfermedad, pregunte cuáles ejercicios le ayudarán sin empeorar sus afecciones.



Sea Racional

Después de tomar la decisión de iniciar ejercicios, escoja actividades que sean un reto pero no muy difíciles.

Empiece de a Poco

Tome tiempo para entrar en una rutina. Empiece a ejercitar 30 minutos dos días a la semana y aumente gradualmente sus días hasta cuatro. *No se desaliente.* Póngase una meta cada semana y, una vez que la alcance, encuentre una forma agradable de premiarse.

Verifique su Glucosa (Azúcar) en la Sangre

La glucosa en sangre de todos responde en forma distinta al ejercicio. Si lee su glucosa en la sangre antes y después del ejercicio verá los beneficios de la actividad.

Use su ID (identificación)

Para el caso de una emergencia durante sus ejercicios, se debe usar una pulsera, collar o etiqueta de identificación médica para informar a otros de su afección.

Evite la Glucosa en Sangre Baja

Durante sus ejercicios, lea su nivel de glucosa si se nota síntomas como hambre, nerviosismo, temblores o sudoración. Si el nivel bajo de glucosa interfiere con su rutina de ejercicios, pruebe comer un tentempié antes del ejercicio o ajustar la dosis del medicamento. Hable con su doctor sobre qué le conviene más.

Traiga un Tentempié

Procure tener agua y tentempiés a la mano durante sus ejercicios. Lleve siempre algo de carbohidratos, como jugo o pan, por si se tiene que tratar un nivel bajo de glucosa. Y siempre tome bastante agua antes, durante y después de la actividad para prevenir deshidratación.



¿Con quién puedo hablar sobre diabetes?

Hable con su doctor o enfermera

Llame a Bronx Health REACH al 212.633.0800 ext. 1232

Email bronxhealthreach@institute2000.org



Certificado de Reconocimiento

Celebramos la graduación de

Nombre de Participante

Por su compromiso y dedicación para mejorar la salud física y espiritual a través del programa Fuerte, en Forma y Fabuloso

“Todo el que compite en los juegos se entrena de manera estricta. Ellos lo hacen para obtener una corona pasajera; pero nosotros lo hacemos para obtener una corona que durará para siempre”. (1 Cor 9:25)

Nombre del Líder
Líder del Programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Nombre del Pastor o Padre
Nombre de la Iglesia

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.

Hoja de cálculo del Conocimiento Nutricional

Examen Pre

Sume el total de los puntajes de los participantes en el examen pre:	A.)	_____
Introduzca el numero de participantes:	B.)	_____
		x40
Multiplique el numero de la línea B) por 40 y escriba el resultado :	C.)	_____
Divida la línea A.) por la línea C.) y escriba el resultado:	D.)	_____
		x100
Multiplique la línea D.) por 100 y escriba el resultado:	E.)	_____ % Este es el porcentaje de respuestas correctas que su grupo seleccionó en el examen pre.

Examen Post

Sume el total de los puntajes de los participantes en el examen post	F.)	_____
Introduzca el numero de participantes:	G.)	_____
		x40
Multiplique el número en la línea B.) por 40 y escriba el resultado:	H.)	_____
Divida la línea A.) por la línea C.) y escriba el resultado:	I.)	_____
		x100
Multiplique la línea D.) por 100 y escriba el resultado:	J.)	_____ % Este es el porcentaje de respuestas correctas que su grupo seleccionó en el post- examen.
¿Es la línea J.) más grande que la línea E.)?		Si No
Si sí, entonces reste la línea J.) de la línea E) y escriba el resultado:		_____ Este es el número de puntos porcentuales que su grupo mejoró en conocimiento nutricional