

Residentes Comparten Sus Historias:

Para usted, que significa ser saludable?

“Cuidar a las personas; ser responsable como no fumar.”



Motivación a tener vida saludable y peso saludable Comer saludable Mi motivación a una buena salud sino aprendemos a “comer” bien se y entiendo. Tarde o temprano. Se termina con complicacion sino no “dormimos” bien. Al sistema nerviosa se descontrola. Si no se hace “ejercicio” nuestro cuerpo se deshabilita. La “mente” es el control para toda. Necesitamos de todo esto para no entrar en depresion. 1) Comer bien 2) Dormir bien 3) Ejercicio. Mente sana. Cuerpo saludable.

“Mente Sana. Cuerpo Saludable.”

Porque es difícil mantenerse saludable?

“Si no se hace ejercicio nuestro cuerpo se deshabilita.”

Que lo motivaría a mantenerse saludable?

“Tener grupos en la comunidad. Para apoyarnos unos a otros.”

¡Hablamos de comidas saludables que podemos hacer para controlar el peso. Mantenerse saludable. Mi proyecto salir a caminar. Si tiene mascota. Correr jugar al aire libre con los niños Tener grupos en la comunidad. Par apoyarnos unos a otros. Tender educadores que no auyen al principio. Para tender vida saludable se dice cuerpo sano mente sana.

Photo credit to All Staff
January 1, 2014

MI foto está basada en el medio ambiente en mi comunidad. Como coleccionar toda la basura. Cuidar a las personas; ser responsables como no fumar. Eso pienso que hay que seguir educando hace daño al vecino, niños y la tercera edad. Blanco. Negra. Dia= Noche. La gran contravercia del presente futura pasado

“Crear conciencia... ahorramos agua, salvamos vida”



La foto aquí tomada es un poco para crear conciencia lla que se trata del agua si ahorramos agua salvamos vida serrar la yave cuando no es necesario dejarla abierta no meternos al baños por dos horas no lavar todos los días es bueno hacerlo una vez por semana y en el verano tratar de no lavar los carros afuera para evitar desperdiciar un famoso liquido

Comiendo Saludable:

¿Qué hay en su plato?

Choose MyPlate.gov

Vegetales	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas
Comer más vegetales como ensaladas y verduras, tomates, calabacitas y frijoles. Agregar como parte de los platos preparados.	Usar frutas como bocadillos, en ensaladas y postres. Si el desayuno incluye frutas, agregarlas al desayuno.	Elige opciones de panes, arroz y pasta con fibra. Elige arroz integral y pasta integral.	Beba leche descremada (con grasa o 100% grasa) o leche de soja sin azúcar. Elige leche de soja con calcio y vitamina D.	Comer variedad de carnes magras, como pollo, pavo, cerdo, res y pescado. Elige tofu y productos de soja.
Agrega legumbres a los platos. Incluye frijoles, lentejas y garbanzos. Agrega nueces y semillas. Incluye aguacate y aceite de oliva.	Comer frutas frescas, congeladas o congeladas con azúcar. Incluye frutas secas y compotas sin azúcar.	Al seleccionar arroz, elige arroz integral. Incluye arroz salvaje y arroz rojo.	Si no tolera la lactosa, prueba leche sin lactosa o leche de soja fortificada.	Elige proteínas que incluyan grasas saludables como el aceite de oliva.
Consuma 2 1/2 tazas al día. Cómo se calcula una taza: 1 taza de vegetales crudos o cocidos, 2 tazas de vegetales de hoja cruda.	Consuma 2 tazas al día. Cómo se calcula una taza: 1 taza de frutas crudas o cocidas, o 1/2 taza de 100% de frutas secas.	Consuma 6 onzas al día. Cómo se calcula una onza: 1 onza de arroz, 1 onza de pasta cocida, 1 onza de cereales cocidos, 2 onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado.	Consuma 3 tazas al día. Cómo se calcula una taza: 1 taza de leche, yogur, o leche de soja o almendra, 1 onza de queso natural, 2 onzas de queso procesado.	Consuma 5 onzas al día. Cómo se calcula una onza: 1 onza de carne de res o ave magra, 2 onzas de pollo o pavo, 1 onza de tofu o tempeh, 1 onza de nueces y semillas, 1 onza de legumbres.

Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas saturadas y los azúcares agregados.

Esté físicamente activo a su manera.

Encuentre Recetas Saludables En Línea:

Encuentre recetas nutritivas por ingrediente: <http://gfbf.org/modules/clickcook.php>
 Recetas saludables, libros de cocina, y más: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/es>
 Recetas con alimentos enlatados: <http://mealtime.org>
 Muestra de Menú de 2 Semanas: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/budget/2WeekMenusAndFoodGroupContent.pdf>

Cursos para Cocinar Económicamente:

<http://ma.cookingmatters.org/events>

Asistentes de Dieta y Ejercicio En Línea:

<https://www.supertracker.usda.gov/>
<http://www.thedailyplate.com>

My foods. My fitness. My health.

Recursos Locales

Legenda

- Mercado de Agricultores**
- Sitios ABCD**
 - ABCD Head Start and Early Head Start
 - ABCD Neighborhood Sites
 - ABCD Head Start Affiliates
- Tienda de Esquina Saludable**
- Banco de Comida**
- BCYF Centros Social para Jóvenes y Familias**
 - Centro Social
 - Piscina
 - Piscina al aire libre
 - Centro Para Personas Mayores
- Librerías Publicas**
- Sitios YMCA**
- Mercado**
- Centros de Salud**
- Jardines de Comunidad**
- Boys and Girls Club of Greater Boston**
- Sitios para Educación de Adultos de Boston**
- Tienda de Esquina**

Otros Recursos

- Línea de Salud del Alcalde:** 1-800-847-0710
<https://www.helpsteps.com/home.html>
- Línea para Recursos Alimenticios (Project Bread):** 1-800-645-8333
Horas de Operación:
Lunes – Viernes: 8 A.M. - 7 P.M.
Sábado: 10 A.M. - 2 P.M.
- Fair Shoes – Zapatos para Diabéticos Gratis**
Para determinar si es elegible:
Llame al **617-288-6185** o mande un correo electrónico a info@fairfoods.org
- Mapa de Rutas para Caminar y de Ciclismo**
<http://trailmap.mapc.org/>
- Recursos para Salud Mental:**
www.namimass.org/resources
- Ayuda Legal Gratis:**
Para mas información: <http://www.masslegalhelp.org/spanish>
Para conseguir un abogado: **Greater Boston Legal Services**
Línea Gratuita: 1-800-323-3205
Servicios Locales: <http://www.gbls.org/get-legal-help/es/service-locations>
- MA Línea Para Violencia Domestica ‘SafeInk’:**
1-877-785-2020; TTY: 1-877-521-2601
Para situaciones de emergencia, llame al 911
- Centros de Ayuda Para Empleo**
Boston Career Link:
1010 Harrison Avenue, Boston, MA 02119
Teléfono: (617) 536-1888
Fax: (617) 536-1987
www.bostoncareerlink.org
- Career Solution:**
75 Federal Street, Boston, MA 02110
Tel: (617) 399-3131
Fax: (617) 451-9973
www.theworkplace.org
- Línea de Información de Educación de Adultos de Massachusetts**
(800) 447-8844
Información sobre recursos educativos para adultos