

¡Viva Health!

Fuel Your Exercise
with Water,
Not Sugary Drinks.



Agrégle Energía a
Tus Ejercicios con Agua,
en Vez de Bebidas
Azucaradas.



CITY OF SAN ANTONIO
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM

San Antonio Metropolitan Health District
(210) 207-2722

www.sanantonio.gov/VivaHealth



#VIVAHEALTHSA
#PICYOURPLATE

SEPTEMBER 2018

Fuel your exercise with water, not sugary drinks.

DURATION: 10 minutes

Talking points:

1. What do animals, humans and plants have in common? All living things need water to survive. Without water, your body would stop working properly. This is especially important during exercise.
2. **Interactive:** What types of exercise do you like to perform? (Note: If they are not active, encourage them to find something they enjoy such as bike riding, jump roping, swimming, etc.).
3. Drinking plenty of water before, during and after exercise will keep you feeling energized.

Aim to drink 2 cups of water before and at least ½ cup of water every 15 to 20 minutes during exercise.

After exercise, it's important to replenish your body with water. Drink at least 2 ½ to 3 cups of water to REHYDRATE.

4. Drinking sugary beverages such as soda, sports/energy drinks, sweetened tea, flavored coffee, and others can lead to lack of energy, tiredness, and dehydration before, during and after any exercise.
5. Water is best for hydration and maximizing physical performance during exercise. Drink it throughout the day to feel great and energized all day!

Materials/Handouts:

- Benefits of Water Flyer
- Fuel Your Exercise with Water, not Sugary Drinks
- Hydration Placemat
- Water Pledge

For more information and materials:



Agrégale energía a tus ejercicios con agua, en vez de bebidas azucaradas.

DURACIÓN: 10 minutos

Temas de conversación:

1. ¿Qué tienen en común los animales, seres humanos y plantas? Todas las formas de vida necesitan agua para sobrevivir. Sin agua, tu cuerpo no funcionaría correctamente. Esto es sumamente importante durante el ejercicio.
2. **Interactivo:** ¿Qué tipos de ejercicio te gusta hacer? (Nota: si no les gusta moverse, animélos a encontrar algo que les gusta hacer como andar en bicicleta, saltar la cuerda, nadar, etc.).
3. Beber mucha agua antes, durante y después del ejercicio lo mantendrá lleno de energía.
Trate de beber 2 tazas de agua antes y por lo menos ½ taza de agua cada 15 a 20 minutos durante el ejercicio.
Después del ejercicio, es importante reponer el agua que tu cuerpo ha perdido en transpiración. Bebe por lo menos 2 ½ a 3 tazas de agua para REHIDRATARTE.
4. Beber bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas, té endulzado, café con sabor y otras bebidas pueden resultar en pérdida de energía, cansancio, y deshidratación antes, durante y después del ejercicio.
5. El agua es mejor para la hidratación y para maximizar el desempeño físico durante el ejercicio. ¡Bébelo durante el día para sentirte bien y energizado todo el día!

Materiales/Folleto:

- Folleto sobre los beneficios del agua
- Agrégale fuerza a tus ejercicios con agua, no con bebidas azucaradas
- Mantel Individual sobre hidratación
- Promesa de beber agua

Para más información y materiales:

¡Viva Health!

Plan Your Meals Ahead of Time.



Planea Tus Comidas con Anterioridad.



CITY OF SAN ANTONIO
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM

San Antonio Metropolitan Health District
(210) 207-2722

www.sanantonio.gov/VivaHealth



#VIVAHEALTHSA
#PICYOURPLATE

SEPTEMBER 2018

Plan your meals ahead of time.

DURATION: 10 minutes

Talking points:

1. Cooking meals at home not only saves you money, but also allows you to be creative and experiment with different tastes and flavors. It can be a stress-free process if you set time aside to meal plan.
2. **Interactive:** How many of you set time aside to plan your meals for the week? Do you make a list before heading to the grocery store or do you just buy the same groceries each week? Do you try new recipes?
3. Here are some simple tips to start meal prepping at home:
 - Invest in meal or snack containers. It's difficult to plan for meals and snacks if you don't have the right size containers.
 - Spend time looking for new recipes (**Distribute** Viva Health Recipe Book and emphasize they contain a variety of fruits, vegetables, whole grains and lean protein).
 - Be creative with new flavors including spices, marinades and fresh herbs.
 - Try new foods. Pick one or more new vegetable each week. Do the same when choosing fruits, grains, and lean proteins.
 - Get the kids involved. Kids are more likely to be open to trying new foods if they are involved in the preparation or cooking process.

Emphasize: Cooking healthy meals at home can be fun and affordable! What do you plan to cook next week?

Materials/Handouts:

- Viva Health Recipe Booklet Volume 2*
- Viva Health Cling

***For more recipes visit: www.chefsa.com**

For more information and materials:

www.sanantonio.gov/VivaHealth

Planea tus comidas con anterioridad.

DURACIÓN: 10 minutos

Temas de conversación:

1. Cocinar en casa no solamente te ahorra dinero, sino que también te permite ser creativo y experimentar con diferentes sabores y gustos. Puede ser un proceso relajante si te tomas el tiempo de planear tus comidas.
 2. **Interactivo:** ¿Quiénes de ustedes se toman tiempo para planear las comidas para la semana? ¿Haces tú una lista antes de ir a la tienda o compras los mismos alimentos cada semana? ¿Pruebas recetas nuevas?
 3. Encuentra aquí unos simples consejos para comenzar a planear tus comidas en casa:
 - Invierte en contenedores de comidas o bocadillo. Es difícil planear comidas si no tienes los contenedores de tamaño adecuado.
 - Pasa tiempo buscando nuevas recetas (**Distribuye** los libros de recetas de Viva Health y ponle énfasis a las recetas que contienen una variedad de frutas, vegetales, granos integrales y proteína magras).
 - Se creativo con nuevos gustos incluyendo especias, salsas y hierbas frescas.
 - Prueba nuevos alimentos. Escoge nuevos vegetales cada semana. Haz lo mismo escogiendo frutas, granos, y proteínas magras.
 - Involucra a los niños. Los niños tienen una mayor probabilidad de estar dispuestos a probar nuevos alimentos si están involucrados en el proceso de cocina o preparación.
- Ponle énfasis:** ¡El cocinar alimentos saludables en casa puede ser divertido y económico! ¿Qué planeas cocinar la semana próxima?

Materiales/Folletos:

- Libro de recetas de Viva Health Volumen 2*
- Pegatina de Viva Health

***Para más recetas visita: www.chefsa.com**

Para más información y materiales:

¡Viva Health!

**Eat Fresh,
Feel Your Best.**



**Come Alimentos
Frescos, Te Sentirás
Muy Bien.**



Eat fresh, feel your best!

DURATION: 10 minutes

Talking points:

1. Filling half your plate with fruits and vegetables, every meal, every day not only helps you stay full and satisfied, but also provides you with nutrients to protect you from developing chronic diseases like obesity, diabetes and heart disease.
2. **Interactive:** What are your favorite fruits and vegetables? What attracts you to them? Is it flavor? Convenience? Cost?
Most of us don't eat a variety of the colorful fruits and vegetables available. There are more than 200 different kinds of fruits and veggies for you to try! Recommend trying one new fruit or vegetable each week. Choose fresh, frozen and/or canned fruits or vegetables with no added sugar or salt.
3. Get to know your fruits and vegetables a little better. Fruits and vegetables provide different nutrients that help our bodies function properly. Understanding what nutrients they contain and why they are important may convince you to increase your intake.

Distribute: Fresh Fact: Get to Know Your Fruits, Fresh Facts: Get to Know Your Vegetables, and/or Get to Know Your Nutrients handouts. Have the group review the handouts and identify a new fact they learned about a particular fruit or vegetable.

Interactive: Does learning the health benefit of a particular fruit or vegetable influence your desire to eat it? So what fruits or vegetables are you going to try?

Materials/Handouts:

- Fresh Facts: Getting to Know Your Fruits
- Fresh Facts: Getting to Know Your Vegetables
- Get to Know Your Nutrients Handout

Optional Activity:

Provide or prepare fruit and/or vegetable snack

For more information and materials:

www.sanantonio.gov/VivaHealth

¡Come alimentos frescos, te sentirás muy bien!

DURACIÓN: 10 minutos

Temas de conversación:

1. Llenando la mitad de tu plato con frutas y vegetales, cada comida, todos los días no solo le ayuda a mantenerse lleno y satisfecho, sino que también le proporciona nutrientes para protegerlo del desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca.
2. **Interactivo:** ¿Cuáles son tus frutas y vegetales favoritos? ¿Qué te gusta de ellos? ¿Acaso es el sabor? ¿Conveniencia? ¿Costo?
La mayoría de nosotros no consumimos una variedad de frutas y vegetales coloridas que tenemos disponibles. ¡Hay más de 200 diferentes tipos de frutas y vegetales para probar! Recomienda probar una fruta o vegetal nueva cada semana. Escoge frutas o vegetales frescas, congeladas y/o enlatadas sin azúcar o sal agregado.
3. Conozca un poco mejor sus frutas y verduras. Las frutas y vegetales proporcionan varios nutrientes que ayudan a tu cuerpo a funcionar correctamente. Al comprender cuáles nutrientes contienen y porque son importantes puede convencerte a incrementar la cantidad que consumes.

Distribuye folletos: Un Dato Fresco: Conozca sus Frutas, Datos Frescos: Conozca sus Vegetales y/o Conozca Sus Nutrientes. Pídele al grupo que revisen los folletos e identifiquen un dato nuevo que aprendieron acerca de una fruta o vegetal en particular.

Interactivo: ¿Acaso te influye tu decisión de comer una fruta o vegetal el saber que nutriente contiene? ¿Cuáles frutas y vegetales vas a probar?

Materiales/Folletos:

- Dato Frescos: Conoce Tus Frutas
- Dato Frescos: Conoce Tus Vegetales
- Folleto Conoce Tus Nutrientes

Actividad Opcional:

Proporciona o prepara un bocadillo de frutas y/o vegetales

Para más información y materiales:

¡Viva Health!

For Portion
Control, Use a
Smaller Bowl.



Controla tu
Porción, Usa un
Bol Pequeño.



CITY OF SAN ANTONIO
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM

San Antonio Metropolitan Health District
(210) 207-2722

www.sanantonio.gov/VivaHealth



#VIVAHEALTHSA
#PICYOURPLATE

SEPTEMBER 2018

For portion control, use a smaller bowl.

DURATION: 15-20 minutes

Talking points:

1. As with a plate, using the right-sized bowl can help you keep your portions under control. **Interactive:** What type of foods do you usually eat using a bowl instead of plate? Some of the most common foods include pasta, rice dishes, soups, cereal, and ice cream.
2. Measure one cup of dry cereal and place into three plastic bags. Display three different size bowls (small, medium, large). Ask the audience which size bowl they usually use at home. Pour each serving of cereal into three different size bowls. Discuss how the cereal looks different in each bowl.
3. **Emphasize** that a smaller bowl can help you keep your portions controlled. Using the box of cereal, fill the large bowl with cereal and measure the amount. Is it more than a one cup serving? Discuss how using a larger bowl may tempt you to eat multiple servings.
4. **Tips:** Purchasing smaller bowls will help you be mindful of controlling your portion size. If that is not an option, measure your ingredient(s) before serving your food to ensure that your portions are just right.

Materials/Handouts:

- Box of whole grain cereal
- Three plastic bags
- Three different size bowls (small, medium, large)
- Measuring cup

For more information and materials:

www.sanantonio.gov/VivaHealth

Controla tu porción, usa un bol pequeño.

DURACIÓN: 15-20 minutos

Temas de conversación:

1. Como con un plato, usando un bol de tamaño pequeño te ayudara a mantener tus porciones bajo control. **Interactivo:** ¿Qué tipo de alimentos comes usualmente en un bol en lugar de un plato? Algunas de las comidas más comunes servidas en bol incluyen pasta, arroz, sopas, cereales y nieves.
2. Mide una taza de cereal seco y ponlo en tres bolsas de plástico. Muestra tres tamaños de bol (pequeño, mediano, grande). Pregúntale a tu audiencia que tamaño de bol usualmente usan en casa. Vuelca una porción de cereal en los tres boles de diferentes tamaños. Conversa sobre como los cereales se ven en cada bol.
3. **Ponle énfasis** al hecho que un bol más pequeño puede ayudarte a controlar el tamaño de tus porciones. Usando una caja de cereales, llena un bol grande con cereales y mide la cantidad. ¿Es más que una porción? Conversa acerca de como un bol más grande te tiene a consumir varias porciones.
4. **Consejos:** Comprar boles más pequeños te ayudará ser consciente de controlar los tamaños de tus porciones. Si eso no es una opción, mide tus ingredientes antes de servirlos para asegurar que tus porciones son adecuadas.

Materiales/Folletos:

- Caja de cereales integrales
- Tres bolsas de plástico
- Tres boles de diferentes tamaños (pequeño, mediano, grande).
- Taza medidora

Para más información y materiales:

¡Viva Health!

Healthy Habits for Healthy Teeth.



Hábitos Saludables para Dientes Sanos.



CITY OF SAN ANTONIO
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM

San Antonio Metropolitan Health District
(210) 207-2722

www.sanantonio.gov/VivaHealth



#VIVAHEALTHSA
#PICYOURPLATE

SEPTEMBER 2018

Healthy habits for healthy teeth.

DURATION: 10 minutes

Talking points:

1. Your dental health affects how you eat, smile and speak. It can also reveal details about your risk of developing chronic diseases like heart disease and diabetes.
2. Cavities or tooth decay is one of the most common chronic diseases in the United States.
3. Here are some tips to keep your teeth healthy:
 - Drink fluoridated water daily. The fluoride in water prevents acid from eroding the enamel of teeth.
 - Choose calcium-rich foods. These include cheese, milk, and yogurt. Dark leafy greens (spinach and kale) and broccoli also contain calcium and other vitamin and minerals that help strengthen teeth.
 - Select firm, crunchy fruits and vegetables. Apples, pears, carrots, celery and broccoli increase saliva production which helps to scrape food particles and bacteria away from your teeth.
 - Eat lean protein. Meats, poultry, fish, milk, and eggs are great sources of phosphorus. Phosphorus plays an essential role in maintaining healthy teeth and gums. Lack of phosphorus in your diet can lead to broken or chipped teeth.
4. While it's important to add many healthful foods to your meals, it's also important to avoid certain foods like candies, desserts, sweets, and sugary beverages.
5. **Interactive:** Ask the audience if they already incorporate any of these healthy habits. If not, discuss ways to include one at a time.
Healthy habits encourage healthy smiles!

Optional:

Find a healthy snack that incorporates a healthy habit from above.

For more information and materials:

www.sanantonio.gov/VivaHealth

Hábitos saludables para dientes sanos.

DURACIÓN: 10 minutos

Temas de conversación:

1. Tu salud dental afecta cómo comes, sonríes y hablas. También puede revelar detalles de riesgos de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y enfermedad cardíaca.
2. Caries o deterioro dental es uno de las enfermedades crónicas más comunes en los Estados Unidos.
3. Aquí encuentra algunos consejos para mantener tus dientes sanos:
 - Bebe agua con flúor diariamente. El flúor en el agua previene que el ácido deteriore la capa protectora de tus dientes y te causen caries.
 - Elige alimentos ricos en calcio. Estos incluyen queso, leche y yogurt. Vegetales de hoja oscura (espinaca y col) y brócoli también contiene calcio y otras vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer tus dientes.
 - Selecciona frutas y vegetales firmes y crujientes. Manzanas, peras, zanahorias, apio, brócoli incrementa la producción de saliva lo cual ayuda a remover partículas de comida y bacteria lejos de tus dientes.
 - Come proteína magra. Carnes, aves, pescados, leche y huevos son grandes fuentes de fósforo. El fósforo cumple un rol esencial en mantener tus dientes y encías saludables. La falta de fósforo en tu dieta puede resultar en dientes quebrados o rajados.
4. Mientras es importante agregar alimentos saludables a tus comidas, también es importante evitar ciertas comidas como dulces, postres, y bebidas azucaradas.
5. **Interactivo:** Pregúntale a tu audiencia si ya han incorporado algunas de estos hábitos saludables. Si no, conversa acerca de maneras de incluir uno a la vez.
¡Hábitos saludables promueven sonrisas sanas!

Opcional:

Busca un bocadillo sano que incorpora un hábito saludable de las opciones mencionadas.

Para más información y materiales: