Guía de camino al bienestar

OGDEN CAN

improve housing
educate communities
promote health

Guía para una vida saludable en los condados de Weber y Morgan

Indice

En camino al bienestar 4

Programas de bienestar de la ciudad 5

Nutrición

Consejos de nutrición: Comidas familiares 5

Presentamos la nueva etiqueta de información nutricional 6

Clases de cocina 7

Asistencia de jardinería/Jardines comunitarios 8

Mercados de agricultores 9–10

Ayuda de expertos en nutrición 11

Guía de recursos de "United Way" 2-1-1 12

Programas de nutrición y control de peso 13–14

Programas de comidas 15

Apoyo alimenticio 16–18

Educación y apoyo a la lactancia materna 19–20

Enseñanza de la prevención de la obesidad en centros de cuidado de primera infancia: Programa TOP Star 21

Living Well Utah 22

Foto de la portada proporcionada por Farmers Market Ogden

Actividad física 23

Consejos para mantenerse activo 23

Presentamos las nuevas Guías de actividad física 24

Excursiones, ciclismo y senderos 25–26

Clases de actividad física gratuitas 27

Otros eventos gratuitos o de bajo costo 28–29

Parques y recreación 30–33

Parques de patinaje 34

Splash pads 35

Piscinas 36–37

Patinaje sobre hielo 38

Programas de bienestar de la ciudad 39

Seguridad 40

Consejos para familias: Seguridad 40

Recursos de seguridad 41–42

Apéndice 43

Recursos en internet

Fuentes 44

Para una versión en PDF de este documento, visite:
webermorganhealth.org

Para leer esta guía en español, visite:
webermorganhealth.org

En camino al bienestar

¿Está buscando recursos para comer sano, estar activo, evitar o controlar enfermedades crónicas y estar seguro en los condados de Weber y Morgan? ¡Este es el lugar correcto! Aquí encontrará consejos, eventos, clases y otras cosas para ayudarlo en su camino hacia el bienestar.

Crédito de la foto: Ogden Trails Network

Nutrición

Consejos de nutrición: Comidas familiares*

- **La comida familiar puede ocurrir en cualquier momento del día. Cuando sea posible, programe un horario fijo para las comidas.**
- **Planifique las comidas. Intente planificar un menú cíclico de 2 a 4 semanas, o noches temáticas para su semana.**
- **Haga participar a todos los miembros de la familia, especialmente a aquellos que son más selectivos, en la planificación de las comidas, las compras, la preparación y la limpieza.**
- **Elimine la televisión, los teléfonos u otros dispositivos mientras comen juntos, y concéntrense en conversaciones positivas.**

*La mayoría de los consejos se adaptaron de "Live Well Utah" del Programa "Food $ense SNAP-Ed" de la Extensión de "Utah State University: Family Mealtime Edition Booklet."

Recursos

- **Create Better Health**, un recurso en línea del **Programa Food $ense SNAP-Ed de la Extensión de Utah State University (USU)**, ofrece información sobre nutrición, ideas para comidas rápidas, recetas sabrosas, saludables y de bajo costo, consejos para la planificación de comidas e información sobre próximos eventos. Puede encontrar más información en extension.usu.edu/createbetterhealth/. Además, hay dos libros de cocina centrados en la creación de comidas familiares exitosas disponibles en extension.usu.edu/createbetterhealth/recipes/family-mealtime. Extensión de la USU también ofrece clases de cocina regulares. Consulte la página 7 para obtener más información.
- **El sitio web The Family Dinner Project**, thefamilydinnerproject.org, ofrece una guía gratuita con recetas saludables, actividades para la cena y temas para iniciar conversaciones. También tienen boletines de noticias, recordatorios y blogs para ayudarles a participar.
- **El sitio de Utah's Own**, utahsown.org, ayuda a encontrar comida local en Utah.
- El **conjunto de herramientas Eat Together, Eat Better** de la Extensión de Washington State University proporciona recursos para fomentar comidas familiares más placenteras y ayudar a las familias a desarrollar hábitos saludables.

Presentamos la nueva etiqueta de información nutricional

La FDA anunció la nueva etiqueta de información nutricional para los alimentos envasados basándose en nueva información científica, incluido el vínculo entre la dieta y las enfermedades crónicas como la obesidad y las cardiopatías. Por ejemplo, el contenido de potasio puede ayudar a reducir la presión arterial. La nueva etiqueta le permitirá elegir de manera más informada los alimentos que consume. Por ejemplo, el tamaño de la porción ahora aparece en letra grande y en negrita y algunos tamaños de porción se han actualizado. Las calorías se muestran ahora en letra más grande y en negrita y los Valores Diarios se han actualizado. Además, las azúcares añadidas, la vitamina D y el potasio ahora figuran en la etiqueta. Los fabricantes también deben declarar la cantidad además del porcentaje de Valor Diario de vitaminas y minerales. Es posible que ya la haya visto en los envases. Todos los fabricantes deben actualizar sus etiquetas antes del 1 de julio de 2021.

Para más información y recursos, consulte: www.fda.gov/Food/LabelingNutrition.

Recursos de nutrición: Clases de cocina

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

¿Está buscando formas de mejorar sus habilidades culinarias sin salirse del presupuesto? ¡No busque más! A continuación, se presentan algunas clases de cocina divertidas, en su mayoría GRATUITAS o de bajo costo, muchas de las cuales ofrecen recetas saludables.

Extensión de USU CREATE Better Health

Costo: GRATUITO

Extensión de USU – Oficina del Condado de Weber
1181 N. Fairgrounds Dr., Ogden
Para obtener más información, llame al: 801-399-8207

Talleres gratuitos de cocina y nutrición impartidos por el programa Food $ense SNAP-Ed de la Extensión de USU de Weber. (Algunas clases son para familias con ingresos limitados, y otras están abiertas al público en general).

Clases de Kitchen Kneads

Costo: Variable, muchas son GRATUITAS

3030 Grant Avenue, Ogden
Para más información, llame al: 888-881-9957

Clases privadas de Lagniappe en Ogden

Costo: Variable

Clases privadas de cocina para todas las edades
Para más información, llame al: 504-655-5318

Clases de Spoon & Spatula

Costo: Variable

1867 E. Skyline Drive, South Ogden
Para más información, llame al 801-319-5748, y/o visite spoonandspatula.net o la página de Facebook Spoon and Spatula.

Asistencia de jardinería/Jardines comunitarios

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Utah State University (USU) Extension Weber County & Morgan County

Estas extensiones de los condados ofrecen varias clases y talleres de jardinería.

Para más información, llame al 801-399-8080.

Helen está normalmente disponible de martes a viernes.

Helen Muntz, Educadora de horticultura

Oasis Community Garden

$25 por sector.

2445 Monroe Blvd., Ogden **Asistencia financiera disponible.**

Se espera que los participantes colaboren con el mantenimiento de los jardines comunes y de su propia sector para la temporada. Además, se los incentiva a donar productos adicionales a los necesitados.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a: oasis@juniorleagueogden.org, o visite: juniorleagueogden.org/oasis.

The Common Ground (Jardín comunitario de North Ogden)

2550 North 550 East, North Ogden

$25 por sector (caja de 4' x 12') por año

¡Todos pueden participar! El espacio es limitado. Las inscripciones abren en febrero. Para inscribirse visite la Oficina de Parques y Recreación en 2705 North 550 East. **Si tiene alguna pregunta, llame al 801-737-0587.**

Sunflower Community Garden

$25 por sector (3' x 12') por año.

Justo detrás (al oeste) de Grounds for Coffee

1775 30th Street, Ogden, Utah

Para más información, comuníquese con Suzy al 801-633-7253.

Se espera que los participantes ayuden en los proyectos de limpieza en la primavera y el otoño, y en el mantenimiento general del lugar a lo largo de la temporada.

Mercados de agricultores

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Los mercados de agricultores son excelentes para comprar productos frescos agricolas más baratos que las tiendas de comestibles regulares. Consulte en su ciudad para ver si se abren mercados adicionales.

Farmers Market Ogden

Historic 25th Street, Ogden

Mercado local de Ogden. Para más información, visite: farmersmarketogden.com o la página de Facebook de ellos. Llame al: 385-389-1411 o envíe un correo electrónico a: info@farmersmarketogden.com.

Abierto los sábados, de junio a octubre. Ofrece productos frescos, productos locales, arte, entretenimiento y vendedores de comida. Se acepta Double Up Food Bucks (consulte la página de "Double Up Food Bucks" para ver una descripción del programa).

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Winter Farmers Market Ogden

Historic 25th Street, Ogden

Para más información, visite la página de Facebook de Farmers Market Ogden.

Abierto los sábados, desde fines de enero a febrero. Ofrece productos frescos, productos locales, arte, entretenimiento y vendedores de comida. NO se acepta Double Up Food Bucks.

Ogden Valley Open Market

2405 N. Hwy 158, Eden

Para más información, visite: ogdenvalleyopenmarket.com, su página de Facebook; o llame al: 801-686-8483.

Jueves, de fines de julio a septiembre. De la tarde al anochecer. NO se acepta Double Up Food Bucks.

Foto proporcionada por Farmers Market Ogden.

Programa Double Up Food Bucks

Permite a los beneficiarios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) (antes llamados Cupones para Alimentos) que utilicen su tarjeta EBT Horizon (SNAP) en un mercado de agricultores que sea parte del programa para recibir el doble del valor de los productos que decidan gastar hasta $30. Este beneficio se puede utilizar cada semana que el mercado esté abierto.

Consulte al Farmers Market Ogden para saber el horario. Actualmente solo está disponible en el verano/otoño. Para ver una lista completa de los mercados participantes de Utah, visite doubleuputah.org.

Ayuda de expertos en nutrición

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Un nutricionista dietético registrado (con la credencial RDN o RD) está capacitado para dar educación personalizada acerca de como ayudar a las personas a comer mejor. Los costos varían y pueden o no estar cubiertos por el seguro médico. Llame a su compañía aseguradora o clínica para consultar el costo. Si su clínica no se encuentra en la siguiente lista pídale a su médico que lo averigüe.

Dietistas del McKay-Dee Hospital

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.
mk.outpatientdietitians@imail.org **801-525-5707**

Dietistas de McKay-Dee Endocrine and Diabetes Clinic

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
mk.outpatientdietitians@imail.org **801-387-7900**

Dietista para pacientes ambulatorios de Ogden Regional Medical Center

Jennifer.James@Mountainstarhealth.com **801-479-2133**

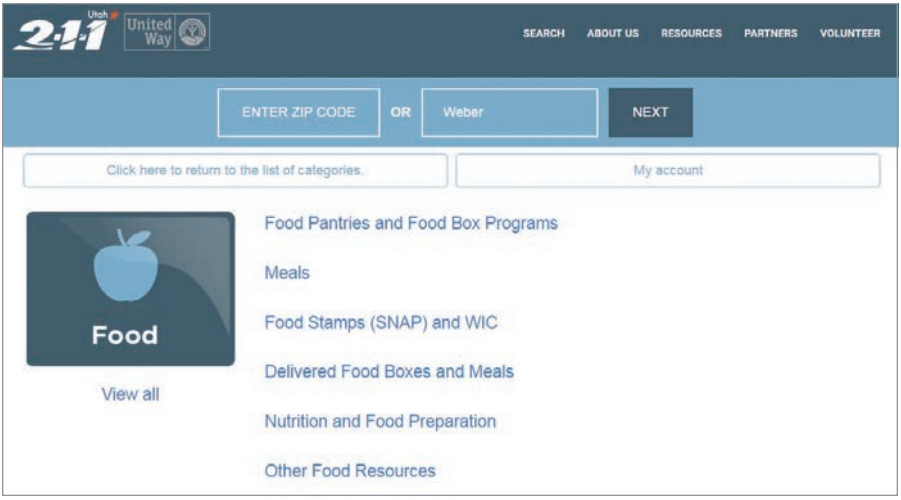
Midtown Community Health Center Dietitian

Sarimín Rivera-Llavona, srivera@midtownchc.org. 801-393-5355
Es necesario tener una derivación médica de Midtown.

Guía de recursos de United Way 2-1-1

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Esta guía útil incluye información y recursos locales para programas de despensas y cajas de alimentos, programas de comidas, Cupones para Alimentos (SNAP) y el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC), preparación de alimentos y nutrición, y otros temas nutricionales.



Para acceder a la guía, visite: 211utah.org/index.php/food y busque por condado o código postal.

Programas de nutrición y control de peso

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Programa Food $ense Nutrition Education SNAP-Ed

Educación grupal gratuita sobre alimentación saludable, presupuesto y vida activa a personas que califiquen o que reciban beneficios de cupones para alimentos. Las clases se imparten en inglés y en español.

Costo: GRATUITO
(para familias con ingresos limitados)

Para registrarse, contacte a Teresa Hunsaker llamando al 801-399-8203 o envíe un correo electrónico a teresa.hunsaker@usu.edu.

Programa Diabetes Self-Management Education de Intermountain

Esta clase, que se imparte durante 3 horas al mes por persona, ayuda a las personas con diabetes a poner en práctica comportamientos de cuidado personal todos los días y a estar lo más saludables posible.

Costo: Llame al 801-387-7900 para más información

La clase se imparte en el McKay-Dee Hospital, 4403 Harrison Blvd., Ogden.

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Programa Weigh to Health de Intermountain (Programa de Prevención de la Diabetes)

McKay-Dee Hospital
El objetivo de este programa de un año de duración es ayudar a las personas a perder peso y a hacer cambios que duren toda la vida.

Costo: Llame para más información
Para registrarse, llame al: 385-831-4897 o envíe un correo electrónico a: nrweightohealth@imail.org.

Programa Losing It and Loving It

Ogden Regional Medical Center
Este programa es una clase sobre bienestar y pérdida de peso impartida por un experto en nutrición. Se centra en la creación de hábitos saludables para perder peso y mejorar la salud en general. Tiene una duración de 12 semanas, con una reunión por semana. La primera sesión es de 90 minutos y el resto son de 60 minutos.

Para conocer el costo o más información, llame a:
Jennifer James: 801-479-2133 o envíe un correo electrónico a: jennifer.james@mountainstarhealth.com.

Para registrarse, llame al: 866-887-3999.

Las clases se imparten en la sala de conferencias del Heart Center.

Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional de la Extensión de USU

El Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (Expanded Food and Nutrition Education Program, EFNEP) es un programa de educación nutricional en el hogar que enseña a las familias de bajos ingresos conceptos básicos de nutrición, habilidades de compra, planificación de comidas y seguridad alimentaria. Cuenta con educadores de habla hispana.

Costo: GRATUITO
(para familias con ingresos limitados)

Para registrarse, llame a Amanda Christensen al: 801-829-3472 o envíe un correo electrónico a: amanda.christensen@usu.edu.

Programas de comidas

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Lantern House

269 W. 33rd Street, Ogden

Para más información, llame al: 801-621-5036 o visite: stannescenter.org.

Almuerzo gratis para "cualquier persona que tenga hambre y no tenga los medios económicos o un lugar donde preparar una comida nutritiva". También se proporciona cajas de alimentos para familias en situaciones de emergencia alimenticia.

Ogden Rescue Mission

2775 Wall Avenue, Ogden

Para más información, llame al: 801-399-3058.

Le da cena a los que no tienen un hogar o tienen bajos ingresos.

Salvation Army

2615 Grant Avenue, Ogden

Para más información sobre todos los programas, o los horarios específicos, llame al: 801-621-3580. Le da el desayuno a los que no tienen un hogar. Todos los días de la semana.

Programa de Servicio de Alimentos de Verano del USDA

Para más información, llame al: 801-737-7314.

Patrocinado por los Distritos Escolares de Ogden y Weber para asegurar que los niños reciban comidas nutritivas durante el verano. Las comidas son gratuitas para los menores de 18 años. El programa se desarrolla desde principios de junio hasta finales de julio.

Costo: Gratis para los menores de 18 años. Adultos pueden comer por un costo mínimo.

Programa Meals on Wheels – Weber Human Services

Para más información, llame al: 801-399-8392.

Programa de entrega de alimentos para personas mayores (de más de 60 años) confinadas en casa que viven en los condados de Weber/Morgan.

Apoyo alimentario

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Bancos de alimentos, despensas y alimentos de emergencia

Puede encontrar un mapa de las siguientes despensas de alimentos, excepto Youth Futures, Open Hand y Weber Cares–en utahfoodbank.org/find-a-pantry/.

Catholic Community Services of Northern Utah

Ubicado temporalmente en 3721 S. 250 W., Suite A., Ogden (detrás del Newgate Mall)

Llame al 801-394-5944 para más información, o para saber los días y los horarios específicos de las comidas y del banco de alimentos. Su regreso a la ubicación permanente, 2504 F Avenue en Ogden, será alrededor de la primavera de 2021. Asistencia alimenticia mensual a los hogares de bajos ingresos. Se requiere inscripción. Las personas interezadas deben proporcionar identificación de todos los miembros del hogar, comprobante de domicilio, incluida la factura de gas, agua o electricidad, o contrato de arrendamiento, y comprobante de ingresos. Se puede inscribir solo una persona por domicilio, pero todos los miembros de la familia pueden figurar en una tarjeta.

First Baptist Church of Ogden

2519 Jefferson Avenue, Ogden

Para más información, o saber el horario actual, llame al: 801-621-1761.

First Baptist Church of Roy

2025 W. 5700 S., Roy

Para más información, o para saber el horario, llame al: 801-825-7425.

Griffin Memorial Church of God

2424 E. Avenue, Ogden

Para más información, llame al 801-399-1444.

Hope Resurrected

2279 Jackson Avenue, Ogden

Para más información, o el horario, llame al: 801-675-0919.
Los voluntarios dan alimentos gratis a cualquier persona mayor de 18 años. Las personas deben traer una caja vacía y, a cambio, se les dará una caja llena de comestibles. SE REQUIERE UNA IDENTIFICACIÓN CON FOTO.

Morgan County Food Pantry

90 W. Young Street, Morgan

Para más información, llame al: 801-829-8533.
Ubicado dentro de la oficina de Servicios Comunitarios del condado de Morgan en el sótano del edificio de oficinas de la ciudad de Morgan. SE REQUIERE UNA IDENTIFICACIÓN CON FOTO.

Ogden Weber Community Action Partnership (OWCAP)

3159 Grant Avenue, Ogden

Para más información, o para saber el horario específico y los documentos requeridos, visite: owcap.org/our-programs/community-support/, o llame al: 801-399-9281.
Despensa de alimentos de emergencia. Las familias elegibles pueden recibir una (1) semana de alimentos una vez cada tres (3) meses. Se requiere inscripción para recibir alimentos.

Ogden Seventh Day Adventist

2185 Taylor Avenue, Ogden

Para más información, incluido el horario, llame al: 801-393-6991.
Se requiere licencia de conducir u otra identificación con foto o verificación de dirección.

Open Hand Pantry

2890 S. 1900 W., West Haven

Para información completa, llame al 801-564-5964.
Le da una caja de alimentos para alimentar a una familia de cinco (5) hasta cinco (5) días. Se requiere una identificación con foto y comprobante de domicilio.

The Salvation Army

2615 Grant Avenue, Ogden

Para más información, llame al: 801-621-3580.
Ofrece cajas de comida, acceso a productos frescos, y enlatados gratuitos.

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Programa Weber Cares

Weber State University, campus de Ogden

Para más información, llame al: 801-626-7737 o visite: weber.edu/ccel/weber-cares.html.

Los servicios proporcionados por este programa incluyen una despensa de alimentos, un día a la semana de comida fresca y el programa de cupones para alimentos Weber Cares. Los servicios solo están disponibles para el cuerpo docente, el personal y los estudiantes de Weber State.

Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

455 23rd Street, Ogden

Para más información, llame al: 801-399-7200.

El Programa de WIC ayuda a las mujeres, los bebés y los niños a acceder a alimentos saludables. Se fomenta la lactancia materna, pero puede haber leche de fórmula disponible para los bebés que no son amamantados. Además de los beneficios alimentarios, las personas que participan reciben educación nutricional.

Costo: GRATUITO. Debe cumplir con las pautas de ingresos.

Youth Futures

2760 Adams Avenue, Ogden

Para información, llame al: 801-528-1214

Ofrece una despensa de alimentos sin costo para los jóvenes que necesitan comida. Los jóvenes deben tener entre 12 a 18 años.

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios Laborales al: 801-526-0950. Complete la solicitud en línea a través de: jobs.utah.gov/customereducation/services/foodstamps/.

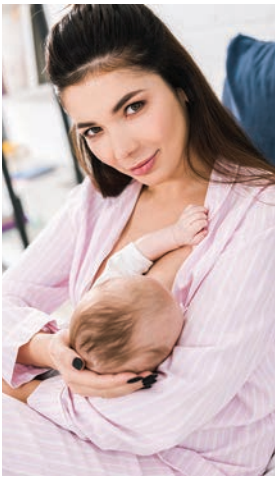
Antes conocido como el programa de "Cupones para Alimentos", el SNAP ayuda a las personas con pocos o ningún ingreso a tener suficiente dinero para comprar alimentos saludables. Para calificar los solicitantes deben cumplir con los requisitos de ingresos.

***Nota:** Otras iglesias pueden tener despensas de alimentos u otras actividades de bienestar. Comuníquese con ellas para ver qué ofrecen.*

Educación y apoyo a la lactancia materna

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

La leche materna ofrece la mejor nutrición posible para los bebés. Los bebés amamantados reciben una inmunidad temporal para combatir las infecciones y también pueden tener un menor riesgo de presentar obesidad más adelante en la vida. Por supuesto, la lactancia materna no es una opción para todos. Elija lo que funcione mejor para usted.



Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

455 23rd Street, Ogden

Para más información, llame al: 801-399-7200.

WIC proporciona educación y apoyo a la lactancia materna y consejeras. Si lo necesita, también proporciona succionador de leche a quienes participan tras una evaluación del personal de lactancia.

Costo: GRATUITO. Debe cumplir con las pautas de ingresos.

Grupo de apoyo a la lactancia del WIC

455 23rd Street, Ogden

Para obtener más información, llame al: 801-399-7200.

Se ofrece a quienes participan del WIC. Reúnase con otras madres embarazadas o lactantes y obtenga respuestas a sus preguntas o retos sobre la lactancia. Todas las embarazadas o en período de lactancia son bienvenidas. No se necesita cita previa.

Costo: GRATIS

Clase sobre lactancia del WIC

455 23rd Street, Ogden

Para más información, llame al: 801-399-7200.

Diseñada para las embarazadas que quieren aprender más sobre la lactancia materna: los beneficios, cómo funciona y cómo empezar. Se ofrecen clases diurnas y nocturnas. También disponibles en español. Llame para saber las fechas y los horarios de las clases. No se necesita cita previa.

Costo: GRATIS

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Clases en hospitales

Llame a su hospital o clínica o visite su sitio web para saber las próximas clases y los costos.

Muchos hospitales y clínicas ofrecen clases de lactancia a las embarazadas o a las mujeres en período de lactancia, y a sus parejas o personas de apoyo. Las clases suelen publicarse en el sitio web del hospital. Los costos varian.

Programa Welcome Baby de United Way of Northern Utah

Para más información, llame al: 801-399-5584 o visite: uwnu.org/welcome-baby.

El Programa Welcome Baby de United Way of Northern Utah es un programa mensual **gratuito** de visitas a domicilio que ofrece apoyo personalizado a los padres de niños pequeños (de 0 a 3 años) en los condados de Weber y Box Elder. Welcome Baby ofrece recursos sobre los beneficios de la lactancia materna, así como una consultora de lactancia certificada por el Consejo Internacional para responder preguntas.

Servicios de lactancia

Ogden Regional Medical Center

Para más información, llame al: 801-479-2111.

Las consultantes de lactancia certificadas están disponibles para responder preguntas o ayudar con problemas de lactancia o de extracción de leche.

Breastfeeding Matters

McKay-Dee Hospital

Para más información, llame al: 801-387-4132.

Las consultantes de lactancia certificadas están disponibles para responder preguntas.

La Leche League

Para más información, llame al: 801-686-8012 o visite: lllutah.org.

Ofrece reuniones mensuales **gratuitas**, apoyo de madre a madre, una biblioteca y ayuda telefónica las 24 horas. Las reuniones incluyen temas como la importancia de la lactancia materna, el parto y los primeros días con el bebé, cómo evitar dificultades, la nutrición y el destete.

Enseñanza de la prevención de la obesidad en centros de cuidado de primera infancia: Programa TOP Star

A nivel nacional, uno o más de cada cuatro niños en edad preescolar tiene sobrepeso o es obeso. Esto los pone en riesgo de sufrir muchos problemas de salud en el futuro. A través del programa TOP Star, el Departamento de Salud de Weber-Morgan ayuda a las guarderías infantiles y centros preescolares a mejorar sus hábitos y entornos de actividad física, nutrición y lactancia materna. Deben cumplir con requisitos específicos para ser centros u hogares reconocidos como TOP Star; puede encontrar una lista actualizada en choosehealth.utah.gov/prek-12/childcare/top-star-program/endorsed-facilities.php.

TOP Star

Living Well Utah

El sitio de Living Well Utah enumera talleres y programas para prevenir y manejar enfermedades crónicas. Los programas en nuestra área incluyen "Weigh to Health" en el McKay-Dee Hospital (prevención de la diabetes); "Stepping On" (prevención de caídas en ancianos); "Diabetes Self-Management Education (DSME)"; "Living Well with Chronic Conditions" y "Living Well with Chronic Pain".

Encuentre una clase o taller, y los horarios cerca de usted, en www.livingwell.utah.gov.

Consejos para mantenerse activo

Ideas y consejos para mantenerse activo:

La actividad física es cualquier actividad que incluya movimiento. Hacer las tareas de la casa como limpiar, lavar el coche, usar una cortadora de césped y cuidar del jardín, todo cuenta.

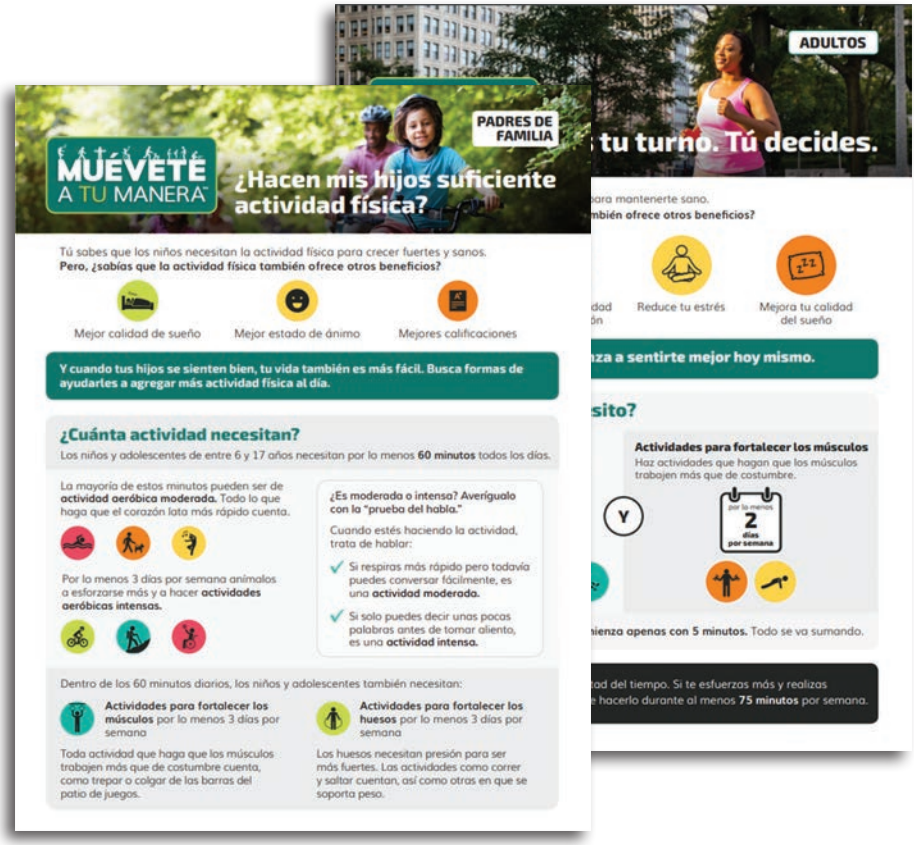
Considere la posibilidad de obtener ayuda de alguien con experiencia en una actividad que le interese para asegurarse de que la esté haciendo correctamente. Recuerde trabajar con su proveedor de atención médica si tiene síntomas o enfermedades crónicas.

Aumente la actividad física de forma gradual. Mezcle la variedad de actividades físicas que hace. ¿Necesita ideas? Pruebe algunas de las que figuran a continuación.

- Descargue una aplicación gratuita para caminar o correr siguiendo la cantidad de pasos que hace.
- Pruebe algo completamente nuevo. ¿Ha experimentado los beneficios del tai chi o de Zumba?
- Encuentre apoyo uniéndose a un grupo de caminatas o anótese en alguna clase recreativa en la comunidad. De ser posible, hágalo con familiares y amigos, para tener a otras personas que lo ayuden a mantenerse motivado y tener apoyo constante cuando sea necesario.
- Cuando tome el autobús, baje una parada antes para caminar el resto del recorrido.
- Haga participar a la familia. Juegue con sus hijos por lo menos 30 minutos cada día: bailen, corran en el patio, vayan al parque, etc. Intente hacer algunos estiramientos o movimientos divertidos mientras mira la televisión o durante los descansos.

Presentamos las nuevas Guías de actividad física

En 2018, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos publicó la segunda edición de las Guías de actividad física para los estadounidenses basadas en los últimos avances científicos. La actividad física, de cualquier tipo y en cualquier cantidad, produce beneficios. Para más información sobre recomendaciones específicas para bebés, niños y adultos, visite https://health.gov/espanol/moveyourway.



Recursos para mantenerse activo

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Excursiones, ciclismo y senderos

Folleto de caminatas sencillas en el área de Ogden

Este contiene un mapa con las caminatas sencillas en Ogden. **Para obtener copias impresas de los folletos, comuníquese con el Departamento de Salud de Weber-Morgan llamando al 801-399-7193.**

Mapa de senderos del condado de Weber del Trails Foundation of Northern Utah (anteriormente Weber Pathways)

Puede encontrar una lista de organizaciones que proporcionan copias impresas en: tfnu.org/trail-map-availability.

Pista de entrenamiento de GOAL Foundation – Big D Park

376 Park Blvd., Ogden

Aprenda sobre el curso y cómo usar las nueve estaciones de actividad física a lo largo del sendero que rodea el parque. **Para más información, visite: wmhealthyliving.blogspot.com/2016/06/fun-easy-exercise-at-your-local-big-dee.html.**

Ogden Bicycle Collective

936 28th Street, Ogden

El Ogden Bicycle Collective proporciona bicicletas renovadas y educación comunitaria, centrándose en los niños y los hogares de bajos ingresos. También ofrece una tienda de bicicletas comunitaria con herramientas para reparar bicicletas y cursos y certificaciones de mecánico de bicicletas. **Para más información, visite: bicyclecollective.org/ogden, o llame al: 801-997-0336.**

Crédito de la foto: Trent Longhurst

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Programa de Prevención de Lesiones del Departamento de Salud de Weber-Morgan

Este ofrece al público cascos de bicicleta a precio reducido. Los cascos de bicicleta se pueden comprar en el Departamento de Salud. Se requiere cita previa.

Costo: $10* por cascos de bicicleta básicos (tallas para adultos y niños) $12* por cascos para deportes múltiples (solo tallas para niños)

Para más información, llame a Jann: 801-399-7186.

*No se garantiza disponibilidad de todas las tallas. Los precios pueden variar.

Ogden Bike Park

Trailhead, 9th St, Ogden, UT 84404

Parque de bicicletas y BMX que ofrece senderos de tierra y saltos para distintos niveles de habilidad. **Para más información, llame al 801-629-8284.**

Trackline Bike Park

Ubicado en el lado oeste de Ogden, junto al río Weber River, Centennial Trail y Ogden Business Exchange

Cuenta con senderos para bicicletas de una sola pista, obstáculos y características para bicicletas.

Riverdale Bike Park

4800 Weber River Dr., Riverdale, UT 84405

Cuenta con una pista de bombeo. **Para obtener más información, visite la página de Facebook del Riverdale Bike Park.**

Clases de actividad física gratuitas

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Clases de la Biblioteca del condado de Weber

Regularmente se imparten clases para adultos y niños relacionadas con la actividad física en varios lugares de la Biblioteca del condado de Weber. Algunos clases incluyen yoga, estiramiento, meditación y tai chi.

Para más información, visite la página de eventos del condado de Weber en: weberpl.lib.ut.us/events/calendar.

Sitio web de "Living Well"

En Utah se ofrecen regularmente clases diseñadas para el manejo de la artritis, como "EnhanceFitness" y el Programa de Ejercicios de "Arthritis Foundation." También se incluyen otros cursos sobre prevención de caídas.

Visite: livingwell.utah.gov.

Centros para personas mayores

Los centros para personas mayores funcionan como lugares importantes para que las personas reciban muchos servicios relacionados con la edad avanzada.

Para encontrar un centro cerca de usted, visite: careutah.com/list11_senior_centers.htm.

Otros eventos gratuitos o de bajo costo

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Crédito de la foto: Trails Foundation of Northern Utah

Crédito de la foto: East Canyon State Park

Eventos de "Ogden Trails Network"

"Ogden Trails Network" ofrece una serie de eventos gratuitos durante todo el año.

Para información específica sobre los eventos, visite la página de Facebook de "Ogden Trails Network" o comuníquese al 801-629-8000.

TrailFest

Cada año, "Trails Foundation of Northern Utah" (anteriormente "Weber Pathways") celebra la conexión de 27 millas de senderos en el circuito Centennial Trail con un evento gratuito. Las familias pueden caminar o andar en bicicleta en todos los tramos del sendero.

Para saber las fechas exactas y para más información, visite tfnu.org o la página de Facebook de la Trails Foundation of Northern Utah.

Eventos del "East Canyon State Park" – Condado de Morgan

¿Está interesado en la pesca en el hielo, el esquí de fondo, los torneos de pesca juvenil o en otros eventos divertidos?

Para más información, visite stateparks.utah.gov/parks/east-canyon/events/ o llame a Chris Haramoto al 801-829-6866.

Otros eventos gratuitos o de bajo costo (continuación)

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Diversión de verano de R.A.M.P. en el condado de Weber

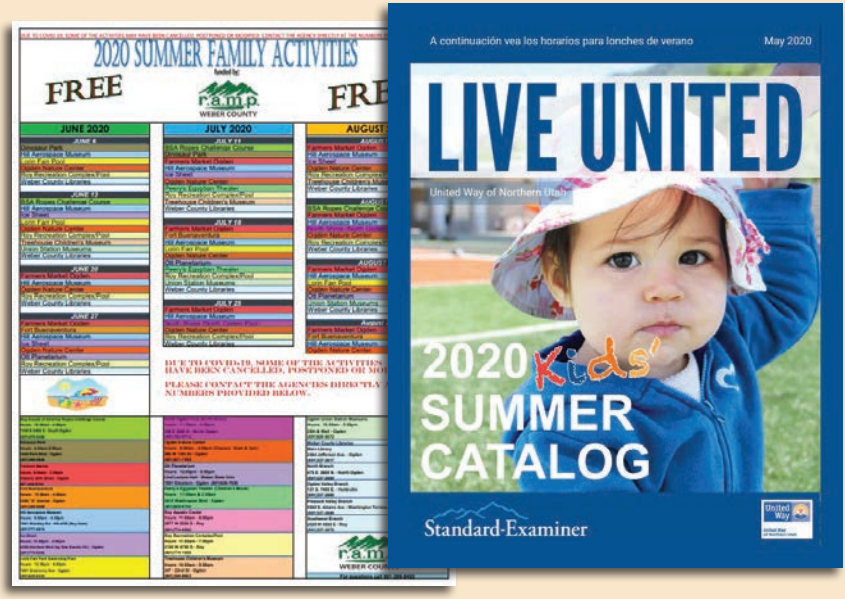
Lista de actividades familiares de verano gratuitas en el condado de Weber.

Busque la guía en la primavera de 2021 en webercountyutah.gov/County_Commission/ramp/.

Live United: Catálogo de verano para niños

(United Way of Northern Utah y Standard-Examiner)

Esta guía se publica cada verano y incluye las actividades disponibles durante este período.
Busque la guía en la primavera de 2021 en uwnu.org/.



EnableUtah Excursion

Organizada por "EnableUtah" en el otoño, esta caminata corta y gratuita para la comunidad se enfoca en celebrar los logros de las personas con discapacidades. El evento se reanudará en 2021. **Para más información comuníquese con zeb@enableutah.org.**

Parques y recreación

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Parques

Los parques públicos ofrecen fácil acceso a muchos recursos para hacer actividad física (por ejemplo, campos de fútbol, campos de béisbol, canchas de tenis, aros de baloncesto y áreas de juego). ¡Los parques tienen opciones para todos!

Para más información, llame al Departamento de Parques de su ciudad. La información también puede estar disponible en el sitio web de su ciudad.

Escuelas locales

La mayoría de las escuelas locales ofrece fuera del horario escolar al público parte de sus instalaciones exteriores. Algunas escuelas en el distrito escolar de la ciudad de Ogden y el distrito escolar de Weber tienen áreas de juego adaptadas para incluir a niños de todas las habilidades. Lo que se ofrece, y la disponibilidad al público en general, depende de cada escuela. Llame a la escuela local para averiguar si les permite usar sus instalaciones.

Para más información, Cada escuela establece su propia política de acceso público fuera del horario escolar. Llame a la escuela de su área para saber.

YMCA de Northern Utah

A través del programa "Healthy Eating and Physical Activity" (HEPA), se enseña a los niños a elegir alimentos saludables que les ayuden a desarrollarse física y socialmente.

Para más información sobre el programa, llame al: 801-839-3385 o visite: ymcautah.org/programs.

Parques y recreación (continuación)

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Roads to Independence – Recreación terapéutica

3355 Washington Blvd, Ogden

"Roads to Independence" ofrece servicios recreativos para personas con discapacidades. Las actividades actuales son tanto virtuales como accesibles e incluyen yoga, Zumba y búsquedas de tesoros en el hogar. Para más información, comuníquese con Karen, Coordinadora de Recreación, al 801-317-2857 o karen@roadstoind.org.

El espacio es limitado para algunas actividades, consulte su calendario de eventos en su boletín en www.roadstoind.org; la página de Facebook Roads to Independence; o comuníquese para más información con Karen al 801-317-2857 o karen@roadstoind.org.

Sillas de sendero adaptables

¿Quiere explorar senderos en el área de Ogden pero tiene problemas de movilidad? Weber School Foundation ha trabajado con varias ubicaciones para brindar sillas de sendero adaptables, que son sillas ligeras y duraderas guiadas por dos personas; mientras que la persona de adelante tira, la otra empuja desde atrás. Estas sillas están disponibles en las siguientes ubicaciones (cada una tiene un procedimiento diferente para tomar prestado el equipo):

- Trails Foundation of Northern Utah – 801-393-2304
- Weber State REC Office – 801-626-6373
- Ogden Nature Center – 801-621-7595
- Dinosaur Park – 801-393-3466 ext. 56
- Weber School Foundation – 801-476-7896

Recreación para adultos y jóvenes

La mayoría de las ciudades ofrece actividades deportivas en grupo para niños y adultos. Las actividades varían, pero algunas ciudades permiten que aquellos que no son residentes se unan a sus programas.

Comuníquese con el Departamento de Parques y Recreación o visite su sitio web. En Morgan, visite http://generationu.org/.

Parques y recreación (continuación)

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Canchas de pickleball al aire libre

En la ciudad de Ogden, visite la página de Facebook Ogden City Rec o llame al 801-629-8253 para obtener información sobre lugares y costos. En la ciudad de Roy, visite: royrecreation.com o llame al: 801-774-1048. En la ciudad de Pleasant View, llame al: 801-782-8529. En la ciudad de West Haven, llame al: 801-731-8882. En la ciudad de Huntsville, llame al: 801-745-3420. "Weber State University" ofrece al público acceso gratuito a las canchas del "Stromberg Complex" cuando no están siendo utilizadas para clases o por los estudiantes; visite: weber.edu/strombergcomplex/tennis.html para ver las reservas en el calendario. "Treeo South Ogden" tiene una cancha abierta al público cuando los residentes no la están usando; llame al 801-475-4004 para más información.

Your Community Connection (YCC) **2261 Adams Avenue, Ogden**

YCC ofrece un gimnasio para niños de 6 a 12 años. No tiene costo alguno, pero hay que llamar y registrarse para utilizar el gimnasio.

Costo: GRATIS. Se requiere inscripción. Para más información, llame al: 801-394-9456.

Roy Recreation Complex **2150 W. 4700 S., Roy**

Ofrece una piscina, canchas de baloncesto, canchas de ráquetbol, pickleball, una pista cubierta y salas de aeróbico/pesas.

Para más información, visite: royutah.org/214/Recreation-Complex o llame al: 801-774-1050.

Parques y recreación (continuación)

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Marshall White Recreation Center

222 28th Street, Ogden

Ofrece clases de recreación asequibles para niños, adultos y personas mayores. El centro incluye un gimnasio cubierto con canchas de baloncesto, pickleball y vóleibol; una sala de pesas y ejercicios y salas múltiples para actividades.

Para más información, visite: ogdencity.com/330/Marshall-White-Center o llame al: 801-629-8346.

Riverdale Community Center

4360 S. Parker Drive, Riverdale

Ofrece un gimnasio, sala de ejercicios y dos salas de reuniones para residentes y no residentes. Tiene cancha de pickleball cubierta.

Para más información, llame al: 801-621-6084.

Farr West Recreational Center

1896 N. 1800 W., Farr West

Ofrece una sala de ejercicio de gran tamaño con equipo de entrenamiento, televisión por satélite, un área de juego para niños pequeños, una cancha de baloncesto y una instalación de vóleibol. Tiene cancha de pickleball cubierta. Llame para consultar los horarios.

Para más información, llame al: 801-409-0077.

The Shed

2139 S. 4300 W., Ogden

Ofrece cuatro canchas cubiertas permanentes de pickleball.

Para más información, llame al: 801-960-2650 o visite theshedpb.com.

Parques de patinaje

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Los parques de patinaje son una forma divertida para que los jóvenes y los adolescentes hagan actividad física. Padres: asegúrense de que sus hijos usen cascos y equipos de protección (rodilleras, hombreras, etc.) cuando anden en patineta. Los cascos para diversos deportes están disponibles a precio reducido en el Departamento de Salud de Weber-Morgan. Consulte la lista en la página 18 en "Excursiones, ciclismo y senderos".

Lorin Farr Skate Park

619 Gramercy Avenue, Ogden

Ofrece rampas y colinas. Se encuentra detrás del Lorin Farr Swimming Pool.

Crossroads Skate Park and Shop

251 W. 12th Street, Ogden

Llame al 801-605-3986 o visite facebook.com/crossroadsskate/.

Riverside Skate Park

195 E. 125 N., Morgan

Ubicado dentro del parque Riverside.

Roy Skate Park

2900 W. 4600 S., Roy

North Ogden Skate Park

2750 N. 500 E., North Ogden

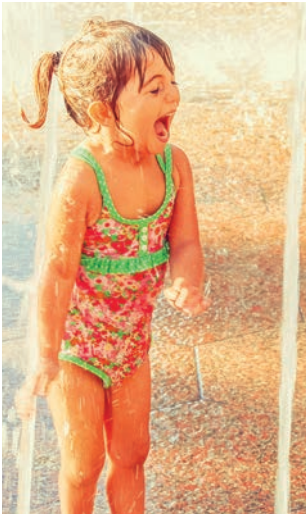
Para más información, visite northogdencity.com/parksrec/page/skate-park.

Morgan Skate Park

100 E. 125 N., Morgan

Splash pads

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.



Los "splash pads" son áreas de juego con agua, que ofrecen una variedad de elementos acuáticos sin aguas profundas para divertirse en los meses cálidos. Los siguientes splash pads suelen ser gratuitos y están abiertos desde el último lunes del mes de Mayo (Memorial Day) hasta el Día del Trabajo. Consulte los sitios web de la ciudad para más información.

South Ogden Nature Park & Splash Pad

(Detrás del Ogden Athletic Club) **1175 E. 5875 S., South Ogden**

Incluye un "splash pad" de 50 pies de diámetro con 8 elementos acuáticos, además de baños, pabellones, áreas de juego y senderos para caminar.

Riverdale City Splash Pad

4300 South Parker Drive, Riverdale

Incluye un "splash pad" enorme con 20 elementos acuáticos.

Harrisville City Splash Pad

1350 North Hwy. 89, Harrisville

Incluye un "splash pad" con un árbol embudo, barra en forma de arco, boquilla aspersora, chorro en forma de arco, balde de agua, carpa de agua, área de remojo con corriente en chorro.

George E. Wahlen Park Splash Pad

4200 S. 2175 W., Roy

Abierto desde el el último lunes del mes de Mayo (Memorial Day) hasta el Día del Trabajo, de lunes a sábado, de 9 a. m. a 8 p. m.

Riverside Park Splash Pad

195 E. 125 N., Morgan

Incluye un "splash pad" con 9 elementos acuáticos por encima del nivel del suelo y 17 por debajo del suelo.

Piscinas

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades en las piscinas, no nade si tiene diarrea. Si le diagnostican criptosporidiosis ("cripto"), no nade durante al menos 2 semanas después de que se detenga la diarrea. Siempre use las duchas antes de entrar al agua y asegúrese de lavar a los niños (especialmente limpiarles el trasero) con agua y jabón. Todos los niños menores de 3 años deben usar pañal para el agua y cubrepañal de plástico. Asegúrese de hacer pausas a menudo para llevar a los pequeños al baño y revise los pañales con frecuencia. Cambie los pañales en el baño, no junto a la piscina, y lave los traseros de los niños con agua y jabón antes de regresar a la piscina. Llame con antelación para saber los precios y los horarios actualizados.

Roy Outdoor Aquatic Center

2977 W. 5200 S., Roy

¡Disfrute de las piscinas, toboganes, áreas de pícnic y más!

Para más información, llame al: 801-774-8590.

Roy Recreation Complex

2150 W. 4700 S., Roy

Ofrece una piscina cubierta y un centro de recreación completo. También se dictan clases.

Para más información, llame al: 801-774-1050.

Lorin Farr Pool & Rampage Slide

1619 Gramercy Ave, Ogden

Incluye una piscina olímpica al aire libre y un tobogán extra alto "desenfrenado". También ofrece áreas de césped para pícnics.

Para más información, visite: ogdenrecreation.com/327/Lorin-Farr-Pool.

Piscinas (continuación)

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Ben Lomond Community Pool

1049 7th Street, Ogden

Para más información, llame al: 801-737-7913 o visite: pools.ogdensd.org.

North Shore Aquatic Center

245 E. 2550 N., North Ogden

Para más información, llame al: 801-782-9712.

Ogden High Swimming Pool

2875 Tyler Avenue, Ogden

Para más información, llame al: 801-737-8750 o visite: pools.ogdensd.org.

Patinaje sobre hielo

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

No deje que el frío del invierno le impida divertirse. ¡Aproveche lo que la temporada le ofrece!

The Ice Sheet

4390 Harrison Blvd., Ogden

Este ofrece horarios de patinaje libre, ligas de hockey y clases de patinaje. Se ubica en el lado oeste del estacionamiento del "Dee Events Center." No está directamente en Harrison Blvd.

Para más información, llame al: 801-778-6360 o visite: webercountyutah.gov/Ice_Sheet/.

Huntsville Town Park Ice Rink

7400 E. 200 S., Huntsville

Huntsville mantiene una pista de patinaje sobre hielo al aire libre durante el invierno.

Para más información, llame al: 801-745-3420.

Programas de bienestar de la ciudad

LIVE FIT

Programa "Live Fit" de la ciudad de Riverdale

Este es un programa de bienestar de la ciudad con actividades y recursos para los **residentes de Riverdale**. Para más información, visite la página de Facebook de "Riverdale Live Fit" o la página de Recreación en el sitio web de la ciudad de Riverdale: riverdalecity.com/departments/recreation/recreati.htm.

Consejos de seguridad

¡Comparta el camino! La seguridad es responsabilidad de todos, tanto si andamos caminando, andamos en bicicleta o conduciendo un automóvil.

AUTOMOVILISTAS

¡Use siempre el cinturón de seguridad! Camine alrededor de su vehículo para asegurarse de que no haya niños. **Instale correctamente los asientos para niños en el automóvil.** Ceda el paso a los peatones en las zonas escolares.

Comparta carriles.

Comparta la carretera con los ciclistas.

Elimine el uso del teléfono y otras distracciones. Haga contacto visual antes de doblar o cruzar.

CICLISTAS

Circule en la misma dirección del tráfico. Siempre use casco. **Recuerde que los cruces peatonales son para peatones.**

Esté atento a los automóviles. Si circula de noche, use material reflectante.

PEATONES

Cuando no haya acera, camine de frente al tráfico y permanezca sobre el lado izquierdo. Mire a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar. **Cruce las carreteras en las áreas marcadas.**

Recursos de seguridad

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Cascos a costo reducido

Programa de Prevención de Lesiones del Departamento de Salud de Weber-Morgan

Ofrece al público cascos de bicicleta a precio reducido. Los cascos de bicicleta se pueden obtener en el Departamento de Salud por una donación de $10 a $12. Se requiere cita previa. Tarifa de donación: $10* por cascos de bicicleta básicos (tallas para adultos y niños), $12* por cascos para deportes múltiples (solo tallas para niños). *No se garantiza la disponibilidad de todas las tallas, los precios pueden variar.

Para más información, llame a Jann: 801-399-7186.

Los niños siempre deben viajar en un asiento adecuado para ellos. Los bebés recién nacidos no pueden salir del hospital sin tener un asiento para niños en el automóvil. No se sienta tentado a comprar un asiento para niños usado. Dado que no sabe como fue usado, no puede garantizar la seguridad del asiento. El asiento pudo haber estado en un accidente, lo que pudo haberlo dañado en formas que no se perciben a simple vista. Además, los asientos también pueden caducar: el plástico y la tela solo permanecen fuertes durante un tiempo limitado.

Clases de colocación de asientos para niños y asientos a precio reducido

Programa de Prevención de Lesiones del Departamento de Salud de Weber-Morgan

Ofrece asientos para niños a precio reducido luego de completar una clase gratis de 2 horas. Aprenda a instalar correctamente los asientos para niños en el automóvil mediante la práctica. Las clases se ofrecen ocho veces al año en inglés y tres veces al año en español. El tamaño de la clase es limitado y se requiere inscripción.

Costo: Todas las clases se ofrecen de forma gratuita. El precio de los asientos varía según los ingresos. Para registrarse, llame a Jann: 801-399-7186.

Recursos de seguridad (continuación)

Comuníquese con cada individuo / organización para cambios / ajustes en la programación debido a COVID-19.

Controles de asientos para niños

¿Sabía que el 80 % de los asientos para niños están instalados incorrectamente? Las siguientes agencias ofrecen controles GRATUITOS de asientos para niños a través de técnicos certificados. Es posible que otras agencias también se ofrezcan a revisar su asiento, pero asegúrese de que la persona que revise su asiento esté certificada a través de "Safe Kids USA," el único grupo que otorga a las personas certificación como técnicos. Los controles de los asientos para niños se hacen solo con cita previa. Llame con anticipación para programar una cita.

McKay-Dee CHIC Center **801-387-7800**

Departamento de Salud de Weber-Morgan **801-399-7186**

Departamento de Policía de South Ogden **Bryan Hough – 801-622-2800**

Paquete del Mes del Lazo Verde

Mes del Lazo Verde

Este es un programa anual de seguridad para peatones de Utah que se celebra durante septiembre y octubre. El objetivo es ayudar a educar a la comunidad sobre la importancia de la seguridad de los peatones. Esto puede ayudar especialmente a los niños a caminar de manera segura a la escuela y a hacer los 60 minutos recomendados de actividad física todos los días. Puede participar solicitando un Paquete del Mes del Lazo Verde con información y actividades.

Para más información, comuníquese con:
Jann Fawcett, 801-399-7186, jfawcett@co.weber.ut.us o
Travis Olsen, 801-399-7193, tolsen@co.weber.ut.us

Mapas de rutas seguras para ir a la escuela

Se espera que cada distrito en Utah trabaje con las escuelas para crear y actualizar mapas con una descripción de las rutas más seguras a las escuelas. "Safe Routes Utah" está trabajando para compilar estos mapas. Para ver el mapa de su escuela, visite saferoutes.utah.gov o hable con su director.

Apéndice

Recursos en internet

MiPlato
www.ChooseMyPlate.gov

Presentado en 2011, reemplazó a la tradicional "pirámide alimentaria" con un gráfico de un plato. Vaya al "SuperTracker" para obtener información personalizada sobre nutrición y actividad física.

Let's Move!
https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/

Tiene mucha información sobre actividad física, nutrición y lo que puede hacer en su comunidad.

Departamento de Salud de Utah – Healthy Living through Environment, Policy and Improved Clinical Care (EPICC).
www.choosehealth.utah.gov

Healthy living through Environment, Policy and Improved Clinic Care (EPICC). Información específica de Utah sobre obesidad, actividad física y nutrición.

Have a Plant
www.fruitsandveggies.org

Gran cantidad de información sobre cómo incluir más frutas y verduras en la dieta de todos, ¡incluso de los comensales más exigentes!

American Heart Association
www.heart.org

Información sobre actividad física, nutrición y control de peso para prevenir cardiopatías o para personas que padecen este tipo de enfermedades.

Check Your Health
www.checkyourhealth.org

Una asociación entre el Departamento de Salud de Utah, KUTV 2 News e Intermountain Healthcare. Ofrece un monitor de actividades y nutrición, guía de supervivencia en el supermercado, planificador de comidas, ejercicios en el sitio web y materiales gratuitos.

Safe Kids Worldwide
www.safekids.org

Información sobre seguridad para cada situación o etapa del desarrollo infantil.

Fuentes

Además de los sitios enumerados antes, se utilizaron las siguientes fuentes para obtener la información incluida en la guía.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Guías alimentarias 2020–2025

https://www.dietaryguidelines.gov

Healthy Living through Environment, Policy and Improved Clinical Care (EPICC)

http://choosehealth.utah.gov/about-us/our-program.php

Programa Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (NAP SACC) – University of North Carolina, Chapel Hill

https://gonapsacc.org

Guías de actividad física para estadounidenses, 2018

https://health.gov/paguidelines/second-edition/