



Illinois 4-H | Destella ideas. Enciende posibilidades.

El Proyecto 4H Estilo de Vida Saludable te permitirá explorar salud y bienestar en tu vida personal y en tu club, comunidad, condado y el mundo. En este proyecto aprenderás a armar un botiquín y a curar cortes, picaduras, moretones y otras lesiones. También podrás aprender a mantenerte saludable y a desarrollar tu propio plan de aptitud física personal.



Explorando 4-H Salud

Actividad destellante: Magnífica Transformación de Comida

Piensa en tu comida favorita. Tal vez puedas pensar en maneras de mejorar la calidad de esa comida asegurando que tu cuerpo recibe más de lo que necesita y menos de lo que no necesita. Todavía puedes disfrutar tu comida favorita, ¡pero unos pocos cambios inteligentes pueden hacerte sentir mucho mejor acerca de comerlos! Aquí hay unas pocas ideas para hacerte pensar cómo puedes “transformar” una comida con algunas alternativas más saludables:

- Hamburguesa y papas fritas
- Spaghetti y albóndigas
- Pastel de carne con papas
- Pizza
- Panqueques
- Tacos o Burritos

Recuerda pensar en fresco, no enlatado ni procesado. Si hay ingredientes que no puedes pronunciar, posiblemente no sean buenos para ti.

CONTROL DE INGREDIENTES:

- Siempre evita alimentos con grasa.
- Trata de evitar alimentos con nitratos/nitritos, almíbar de maíz de alta fructosa o edulcorantes artificiales.
- Trata de agregar verduras o frutas, cuando sea posible (por ej., ¿por qué no agregar un tomate a tu sándwich de queso a la plancha? ¿O frutillas frescas y bananas a tus panqueques?)

Aquí hay algunas ideas geniales de sustitutos para ayudar a cambiar tu comida favorita

- Carne de res molida
- Carne de pavo o pollo molida
- Papas fritas
- Batatas horneadas
- Pan/pasta/arroz
- Pan integral/pasta integral/arroz integral
- Queso procesado
- Queso fresco

¡Ahora te toca a ti! Elige una de las comidas familiares favoritas para transformar con alternativas más saludables.



Nivel y metas del proyecto 4H

Principiante

- Diseña un botiquín familiar
- Aprende a curar cortes y raspaduras
- Reconoce señales de atragantamiento
- Aprende cómo prevenir torceduras, distensiones y moretones
- Aprende a estar seguro con mascotas, perros desconocidos, insectos y animales salvajes
- Aprende sobre envenenamiento

Intermedio

- Aprende sobre gérmenes y cómo afectan al cuerpo
- Aprende sobre alimentos que te ayudan a mantenerte saludable
- Aprende sobre tu fortaleza, flexibilidad y resistencia personal
- Aprende cómo agregar actividad a tu rutina diaria

Avanzado

- Identifica los componentes de aptitud física
- Aprende la importancia de hidratación
- Aprende a elegir alimentos energéticos
- Prueba nuevos tipos de actividad física
- Crea un plan de salud y bienestar personal
- Explora carreras en ámbitos de aptitud física y nutrición

Pon tu proyecto en acción

Muestra tus habilidades

- Muestra sobre cómo las sustancias nutritivas afectan el cuerpo
- Hacer un video sobre ejercicios correctos de estiramiento y técnicas
- Presentar ideas a líderes comunitarios sobre senderos para caminar y para bicicletas en tu pueblo

Liderazgo de servicio

- Ser voluntario en un hogar para ancianos u hospital
- Organizar un proyecto para preparar botiquines en tu comunidad
- Planear una actividad de limpieza en tu parque, lugar de juegos o sendero para bicicletas local
- Ayudar a organizar una feria de salud en tu comunidad
- Servir como Embajadora de Salud 4-H

Iniciativa empresarial

- Diseñar y crear paquetes para familias de emergencia para vender
- Planear y liderar una clase grupal de aptitud física en tu parque local
- Organizadora de Fiesta – planear fiestas de cumpleaños para niños con temas saludables y de aptitud física

Conexión tecnológica

- Apps sobre bienestar
- Drones que entregan desfibrilador externo automático (AED por sus siglas en inglés)
- Reanimación pulmonar mecánica (CPR por sus siglas en inglés)
- Realidad Virtual
- Indumentaria inteligente

Conéctate con un tutor

- Seguimiento profesional con una experta de salud local
- Visita a un hospital o centro de salud

Eventos

- 4-H Illini Summer Academies
- 4-H Cooking School
- 4-H Cooking Challenge
- 4-H Health Rocks
- 4-H Health Jam
- Be SAFE
- Consejero de Campamento 4-H
- Campamento juvenil local de verano
- Clases juveniles de American Red Cross
- Ferias locales de salud comunitaria



Carreras para personas interesadas en Salud

Enfermero
Doctora
Maestro de Educación
Física
Entrenadora Personal

Higienista Dental
Nutricionista
Maestro de Ciencias
Familiar y Consumidor

Empieza una conversación

¿Cuál es una cosa que aprendiste y que utilizarás en tu propia vida?

¿Qué te sorprendió de lo que aprendiste?

¿Cómo continuarás aprendiendo sobre salud y nutrición?

¿Qué barreras existen para familias o individuos que dificultan que vivan una vida saludable?

¿Quieres saber más?

go.illinois.edu/4Hhealth

¡Explora más en Illinois 4H!

4-H.extension.illinois.edu



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating.
University of Illinois Extension ofrece oportunidades equitativas en programas y empleo.

Reconocimientos: Las Páginas de Destello de 4-H son un esfuerzo colaborativo entre personal de 4-H, voluntarios, egresados y adolescentes de todo Illinois. ¡Un gran agradecimiento a los muchos contribuidores y críticos!