

TERCERA EDICIÓN

Guía para un

Oklahoma fuerte y saludable



Coma mejor | Muévase más | Libérese del tabaco

www.strongandhealthy.ok.gov

Oklahoma fuerte y saludable | TERCERA EDICIÓN

COMA MEJOR

MUÉVASE MÁS

LIBÉRESE DEL TABACO

RECURSOS

Un agradecimiento a nuestros patrocinadores



BlueCross BlueShield of Oklahoma



Oklahoma State
Department of Health

Creating a State of Health



Contenido

Carta de funcionarios del gobierno	2
Bert Marshall	3
Presidente, Blue Cross and Blue Shield de Oklahoma	
Patricia B. Fennell	4
Presidente & CEO, Agencia Latina Para El Desarrollo Comunitario	
Carta de la directora ejecutiva del Fideicomiso	5
de donativos del convenio del tabaco en Oklahoma (TSET)	
Introducción	6
¿Qué es Oklahoma Fuerte y Saludable	6
(Strong and Healthy Oklahoma)?	
¿Quién puede beneficiarse de la guía?	6
¿Está usted listo para ser fuerte y saludable?	21
Coma mejor	29
Incrementa el proceso de lactancia	58
Muévase más	66
Sea libre del tabaco	79
Recursos a través de nuestro estado	86
En donde usted vive, trabaja y aprende.	
Apéndices	136
Resumen	156



Estimados vecinos de Oklahoma,

Nos llena de emoción poner la **Guía para un Oklahoma Fuerte y Saludable** al alcance de ustedes, de su familia y de su comunidad. Ésta le ofrecerá información de utilidad y recursos para mejorar su salud y bienestar.

Muchas enfermedades, incluyendo las del corazón, cáncer, adicciones, diabetes e infarto, pueden ser prevenidas al mantener un estilo de vida saludable, pero la agitada vida actual muchas veces nos dificulta tomar las decisiones correctas. Hay muchos residentes del estado que fuman, tienen una alimentación pobre en términos nutricionales, mantienen una vida sedentaria y luchan con asuntos de salud mental. La Guía para un Oklahoma Fuerte y Saludable le proporcionará información y recursos que le ayudarán a vencer las barreras para alcanzar una buena salud, de manera que usted pueda vivir más y mejor.

El camino hacia una buena salud es simple: coma mejor, muévase más y libérese del tabaco. Esta guía está llena de ideas sencillas y útiles lo suficientemente efectivas como para cambiarle la vida. Pese a ello, para que haya un cambio real se requiere de su compromiso. Con hacer ejercicio unas cuantas veces por semana, vigilar el tamaño de las porciones de lo que come y abstenerse de consumir tabaco usted podrá sumar varios años de salud y productividad a su vida.

Queremos agradecer a nuestros patrocinadores privados, quienes hicieron posible esta guía gracias a su compromiso financiero en favor de un Oklahoma Fuerte y Saludable. Por favor, únase a nosotros en la tarea de mejorar la salud de nuestro gran estado!

Sincerely,

Brad Henry
Governador
Estado de Oklahoma

Sincerely,

Terri White
Secretaria de Salud
Estado de Oklahoma

Sincerely,

Terry Cline, PhD
Comisionado Estatal
Departamento de Salud



BlueCross BlueShield of Oklahoma

Bert Marshall
**Presidente, Blue Cross and
Blue Shield de Oklahoma**

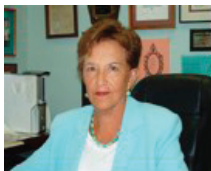
De vez en cuando surge un tema de tal relevancia para quienes vivimos en Oklahoma que logra convocar a empresas privadas e instituciones públicas para trabajar unidas. Mejorar la salud de los residentes del estado es uno de ellos. Por tal motivo, nos enorgullece contribuir a que se hiciera realidad la publicación en español de esta guía de salud, para beneficio de la rápidamente creciente comunidad hispana de Oklahoma.

El impacto de este proyecto radica en hacer llegar estos recursos a *todos los residentes* de Oklahoma, de manera que puedan ayudarles a mejorar sus hábitos alimenticios y de salud. Supondrá un esfuerzo de todos, pero creo que podemos ayudar a que Oklahoma pase de ser uno de los estados menos avanzados en materia de salud a nivel nacional a ser un ejemplo para todo el país de lo que se puede lograr cuando se trabaja en conjunto.

Sinceramente,

Bert Marshall

Bert Marshall es presidente de Blue Cross and Blue Shield de Oklahoma, una división de Health Care Service Corporation que forma parte de Mutual Legal Reserve Company. Marshall dirige todas las operaciones de la empresa en Oklahoma, incluidas ventas y mercadotecnia, administración de salud, relaciones con la industria sanitaria, publicidad y relaciones públicas.



LATINO COMMUNITY DEVELOPMENT AGENCY

Patricia B. Fennell
Presidente & CEO

Agencia Latina Para El Desarrollo Comunitario

SALUDOS A TODOS!!!

Me da mucho orgullo el presentarles la versión en Español de la *Guía para un Oklahoma Fuerte y Saludable*. Esta es una herramienta valiosa para proteger la salud de nuestros niños, nuestras familias y nuestra comunidad.

En nuestras vidas cotidianas hay mucho que podemos hacer para evitar el contraer enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, derrames cerebrales y otras. Es importante que nos informemos sobre todo lo que está a nuestro alcance para mantenernos saludables. Esta guía le proporcionará información valiosa que le ayudara a mantener y cuidar su salud y la de sus seres queridos.

Mantenerse saludable no depende de tener grandes recursos económicos, pero si depende de estar bien informados. La buena salud depende de ser activos, comer una dieta saludable, reducir el tamaño de las porciones que nos servimos y evitar el uso del tabaco. *La Guía para un Oklahoma Fuerte y Saludable* le dará información sobre lo que constituye una dieta saludable y muchas otras cosas que usted puede hacer para su bienestar.

Por favor, dedique un poquito de su tiempo para leer esta guía y ofrecer a su familia el regalo de una buena salud.

Sinceramente,

A handwritten signature in black ink that reads "Patricia B. Fennell".

Patricia B. Fennell
Presidente & CEO
Agencia Latina Para El Desarrollo Comunitario



Tracy Strader

Directora ejecutiva del Fideicomiso de donativos del convenio del tabaco en Oklahoma

Carta del TSET

Hacer un cambio puede ser difícil, pero las investigaciones nos dicen que solo se toman 21 días para formar un hábito nuevo y más saludable en la vida. Cada esfuerzo que usted haga para moverse más, comer mejor, y estar libre de tabaco puede mejorar su salud y motivar a su familia y amigos a hacer lo mismo.

El uso del tabaco es la causa principal en nuestro estado de muertes que se pueden prevenir, causando cáncer y enfermedades cardiovasculares. Nosotros invitamos a todos los ciudadanos de Oklahoma que tienen el deseo de dejar de fumar o de usar otro tipo de productos de tabaco, a que usen los servicios gratuitos disponibles a través de la línea de ayuda para dejar el tabaco en Oklahoma al 1800 QUIT-NOW, línea de apoyo vía internet al www.BecomeAnEx.org, u otros servicios locales listados en esta guía.

Tracey Strader
Directora Ejecutiva

El tabaco se acaba conmigo
www.StopsWithMe.com

Introducción

Vivir de una forma más saludable puede beneficiar a todos los ciudadanos de Oklahoma.



¿Qué es “*Strong and Healthy Oklahoma*” (*Oklahoma Fuerte y Saludable*)?

Oklahoma Fuerte y Saludable es un esfuerzo en el ámbito estatal para mejorar la salud de nuestros residentes. El propósito de esta guía es el de mostrar formas sencillas para hacer elecciones saludables todos los días en el lugar donde vivimos, trabajamos y aprendemos. La guía proporciona formas divertidas y creativas para que todos los ciudadanos de Oklahoma coman mejor, se muevan más, y se liberen del Tabaco.

¿Quién se puede beneficiar de la Guía?

Los adultos — ¿Dedica tiempo para la familia y el trabajo, pero dedica poco tiempo para usted? Continúe leyendo y aprenderá más sobre cómo hacer tiempo para ser más saludable en el lugar donde vive, trabaja y aprende.

Los adultos mayores — ¿Ha pensado alguna vez que es demasiado tarde para empezar a cuidar de su salud? Solamente recuerde que nunca es demasiado tarde para encontrar formas divertidas de pasar el tiempo siendo activo y alimentándose para tener una mejor salud.

Los adolescentes — ¿Sientes que para mantenerte al día con la escuela, el trabajo, las actividades extracurriculares, la familia y los amigos necesitas mucha energía, y además todo eso puede ser muy estresante? Deja que la guía te muestre cómo hacer tiempo para todo y aún así tener tiempo para ti.

Los niños — ¿Pasas mucho tiempo sentado en la escuela, viendo la televisión o jugando con videojuegos? La guía te ofrece ideas divertidas para moverte ¡sin importar en dónde te encuentres!

Los hombres — ¿Está siendo proactivo al momento de tomar decisiones relacionadas con la salud? Es hora de encargarse de su propia salud. La guía le mostrará cómo agregar años a su vida y vida a sus años.

Las mujeres — ¿Ha dedicado tiempo para escuchar a su cuerpo últimamente? ¿Sabía que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en las mujeres? La guía le explicará cómo llegar a tener un corazón saludable. No espere, empiece hoy mismo.

Los residentes de las comunidades rurales — ¿Es difícil llevar una vida saludable en las zonas rurales de Oklahoma? La guía le mostrará caminos y atracciones al aire libre en Oklahoma que usted no sabía que existían. Vaya a visitar los recursos comunitarios cerca de usted.





No dejes tu salud estancada en un bache

La artritis es la principal causa de discapacidad en Oklahoma, pero no deje que esto lo detenga. Las personas con artritis pueden hacer ejercicio para reducir el dolor. La guía le ayudará a encontrar un programa de ejercicios de la Fundación para la Artritis que esté cerca de usted.

La diabetes está subiendo en los adultos y niños de Oklahoma. ¿Sabía usted que la diabetes Tipo II se puede prevenir y controlar con sólo comer mejor y moverse más?

A la **alta presión arterial** se le conoce como “el asesino silencioso”. Muchas veces no da señales hasta que la persona tiene un ataque cardíaco o derrame cerebral. Los consejos de la guía le pueden ayudar, por lo tanto no deje para mañana lo que puede hacer hoy para tener un corazón más sano.



La obesidad

Más del 60 por ciento de los ciudadanos de Oklahoma están obesos o con sobrepeso. Aún los pequeños pasos para comer mejor y moverse más beneficiarán a su salud. Use la guía para ayudarle a encontrar soluciones sencillas para bajar de peso y sentirse mejor.

La salud mental es tan importante como la salud física. La ansiedad, la depresión y la tristeza afectan a muchas personas de Oklahoma, pero hay esperanza para vivir una vida más saludable y feliz. Siga leyendo para saber cómo.

Las limitaciones físicas no necesariamente lo tienen que detener. Existen muchas actividades y recursos disponibles a través de Oklahoma para mejorar su salud.

Encuentre los recursos que usted necesita en la guía.



¿Sabía usted?

El uso del tabaco y el humo de segunda mano pueden causar y empeorar muchos problemas de salud.



No existe un nivel seguro para el uso de tabaco. Si usted consume tabaco, la guía le puede ayudar a encontrar formas para dejarlo, incluyendo (800) QUIT-NOW (784-8669).

El lugar donde vivimos

Oklahoma es un estado realmente diverso, conocido por sus paisajes escénicos, por sus hermosos atardeceres y las oportunidades al aire libre.



Esta es la tierra donde [como dice la canción...] “el maíz es tan alto como el ojo de un elefante” y “donde el viento barre las planicies”. ¿Sabía usted que nuestro grandioso estado está dividido en seis comarcas? Cada comarca ofrece algo especial para sus residentes.

Desde una comarca hasta la otra, grupos de personas en todo el estado han formado coaliciones para transformar la salud de los residentes de Oklahoma. A estos grupos se le conoce como *Turning Point*. Más de 60 coaliciones locales se reúnen de forma regular para hablar sobre asuntos de salud y para crear políticas que hagan de Oklahoma un lugar para vivir más saludable. Estas comunidades se enorgullecen de la creación de sus propias soluciones de salud. La filosofía de *Turning Point* del mejoramiento de la salud de la comunidad a través de esfuerzos compartidos estatales y locales ha echado raíces. En las siguientes páginas encontrará algunos ejemplos de cada comarca en Oklahoma. ¿Dónde vive usted?



***Oklahoma fuerte y saludable* reconoce a las comunidades que encabezan el camino hacia una vida saludable**



La comarca de la frontera (Frontier), ubicada en la parte central del estado, incluye a Oklahoma City, nuestra ciudad más grande y al capitolio estatal. Nunca falta la diversión en la ciudad. Entre una variedad de atracciones, usted puede disfrutar de una excursión con la familia a uno de los 10 zoológicos principales de la nación, o divertirse en el Museo Nacional del Vaquero y la Herencia del Oeste (National Cowboy and Western Heritage Museum). Camine por el canal de Bricktown o pasee en bicicleta alrededor de los lagos Hefner, Arcadia o Stanley Draper. El centro de la ciudad ofrece desde una pared con rocas para escalar hasta la venta de abarrotos en uno de nuestros muchos mercados de agricultores. La Comarca de la Frontera está trabajando para llegar a ser un *Oklahoma fuerte y saludable*.

Turning Point de Oklahoma Central une a la gente común de la Comarca de la Frontera para intercambiar ideas e identificar inquietudes de salud en sus comunidades. Los proyectos de la Comarca de la Frontera incluyen: eventos anuales de caminatas; evaluaciones gratuitas de salud; promoción de ambientes libres de tabaco 24/7; y promoción de la actividad física y nutrición saludable. Oklahoma Central está trabajando para crear una cultura de salud tanto para los visitantes como para los residentes locales.

La comarca de las grandes planicies (Great Plains),

ubicada en el suroeste de Oklahoma, incluye el pequeño pueblo de adoquín “Medicine Park”. Es una comunidad en las Montañas Wichita que está considerada como el primer centro turístico de Oklahoma desarrollado entre 1920s y '30s. Hoy en día, este divertido pueblito se llena de júbilo con las familias que vienen a nadar, acampar o para ir de excursión hasta el Refugio de Fauna silvestre de las Montañas Wichita. Esta área de aventuras al aire libre es “la gloria” para los amantes de la naturaleza, ya que ofrece millas de caminos para ir de excursión, practicar ciclismo de montaña, escalar por las rocas y además ofrece un paisaje increíble.

Las coaliciones en la Comarca de las Grandes Planicies están trabajando para promover una alimentación saludable y actividad física de formas que son únicas a sus comunidades.

Los esfuerzos incluyen la construcción de un jardín comunitario, la expansión y desarrollo del sistema de senderos para caminar; demostraciones con práctica relacionadas a los tamaños de porción de los alimentos, valor nutritivo de los alimentos y refrigerios saludables, así como la expansión de clases de educación física para incluir la actividad física que perdura toda la vida, tal como el baile de salón, yoga, excursionismo y ciclismo.

La comarca verde (Green), en el noreste de Oklahoma, es hogar de algunos de los lagos, ríos y montes más pintorescos de los Estados Unidos. El Centro Oxley Nature Center en Tulsa



¿Sabía usted?

Que a través de la colaboración de la comunidad, las Rutas Seguras Para el Programa Escolar se encuentran en seis escuelas de Lawton. Los Líderes adultos trabajan en conjunto con los niños mientras caminan o montan bicicleta hacia las escuelas en Lawton, Oklahoma.



está abierto los siete días de la semana y une estrechos de senderos a través de terrenos planos y bastante uniformes.

Muchos de estos senderos tienen accesibilidad para llevar sillas de ruedas y carritos para bebés. Un poco más hacia el este se encuentra Oologah, hogar del personaje que “nunca conoció a un hombre que no le agradó”: Will Rogers de Oklahoma. A las familias también les gusta el Lago Oologah para ir a nadar, andar en bote, pescar, acampar, para merendar en el campo y jugar juntos. Ya bien sea que flote en el Río Illinois desde Tahlequah o vaya de pesca al Lago Spavinaw, la Comarca Verde tiene algo para todos.

Las coaliciones locales de Turning Point están teniendo eventos de Walk This Weigh (Camina para bajar de Peso) para motivar a los miembros de la comunidad a que sean más activos, mientras otros trabajan específicamente con las personas mayores, los estudiantes universitarios, y niños de edad escolar para promover la actividad física como parte de la vida diaria. También encontrará que se están creando jardines comunitarios para promover el incremento del consumo de frutas y verduras frescas. Al proporcionar equipo para ejercitarse, mejorar el sistema de senderos existente y promover la alimentación saludable, la Comarca Verde se mueve hacia el rumbo correcto.



La comarca Kiamichi, ubicada en la parte sureste del estado, es cuna de uno de los parques estatales más bellos de Oklahoma: Beavers Bend. El Parque Beavers Bend Resort tiene 30 millas de senderos a través de colinas onduladas y bosques, y está adyacente al Lago Broken Bow. La Comarca Kiamichi también es cuna de Talihina, localizada en el corazón de la Nación Choctaw, y conduce al panorámico camino Talimena y al Bosque Nacional Ouachita. Un follaje espectacular en la primavera y el otoño, abundantes flores silvestres, lagos, ríos y riachuelos, instalaciones para acampar, campos ecuestres y veredas para ir de excursión, hacen de Talihina y otros pueblos del sureste una atracción para muchos residentes de Oklahoma a lo largo del año.

Las iniciativas locales abarcan una variedad de estrategias tan exclusivas como nuestras comunidades. Algunos ejemplos incluyen: senderos para caminatas diseñados localmente y parques para patinar; las Rutas Seguras para la escuela (*Safe Routes to School*); las naciones tribales que incorporan el *Reto del Jefe* (*Chief's Challenge*) para animar a los miembros de la tribu y a la fuerza laboral a *apoyar* los campamentos de acondicionamiento físico para la juventud; y el Campamento de Artes de Verano Kiamichi (Kiamichi Jubilee Summer Arts Camp) que proporciona una oportunidad para que todos los niños hagan algo creativo con su tiempo y talento, mientras que aprenden sobre el juego activo y un estilo de vida saludable.

Comarca de lagos y senderos (Lake and Trail), en la parte centro sur de Oklahoma, es cuna de Durant, la capital de la magnolia en Oklahoma. En esta parte del estado, usted encontrará las aguas azul cristalino del Lago Murray, a los peces saltando en el Lago Texhoma y los muchos deportes acuáticos que se disfrutan en el Lago de Arbuckles. Si usted tiene la fortuna de vivir aquí, usted sabe del Área de Recreación Nacional de Chickasaw ubicada justo al sur de Sulphur. Esta red de senderos está abierta todo el año y pasa a través de riachuelos, colinas de calizas, bosques de sicómoros y sauces, y una abundante fauna silvestre. El Servicio del Parque Nacional ha marcado todos estos estupendos senderos. ¿Qué está esperando? ¡Tome su caña de pescar, póngase las botas para ir de excursión y salga al aire libre! ¿Ya mencionamos la natación en Turner Falls?

Las coaliciones de Turning Point están pavimentando el camino para la Comarca de Lagos y Senderos. Las iniciativas incluyen *En Forma de por Vida* [*Fit for Life*](desarrollado por la Coalición de Colaboración entre Agencias

del Condado de Caddo) para educar a los niños sobre la necesidad diaria de la actividad física y una alimentación más saludable. *La Coalición Comunitaria de Colegas en Progreso [Partners in Progress Community Coalition]*, ubicada en el condado de Marshall, está *Poniéndose en Forma con Mi Pirámide [Getting Fit with My Pyramid]*, lo que enfatiza la importancia de comer frutas y verduras. También se están desarrollando los esfuerzos de *Viviendo Sanamente 101 [Healthy Living 101]*, los cuales incluyen la participación de los padres, ferias del condado, una campaña a través de los medios de comunicación y talleres de cocina.

La comarca de la alfombra roja [Red Carpet Country], conocida como los Grandes Planos Salados, se encuentra en la esquina noroeste del estado. Aquí usted encontrará uno de los paisajes más dramáticos en Oklahoma: Black Mesa. Este es cuna de muchas formaciones de roca únicas, incluyendo el Perfil de la Moza Vieja (Old Maid's Profile) y la Fiesta Nupcial (Wedding Party). Black Mesa es fabulosa para ir de excursión y observar las aves, además tiene algunos de los mejores cielos nocturnos en América. Black Mesa se encuentra a 4,973 pies por encima del nivel del mar y es el punto más alto en Oklahoma. Un monumento de granito marca el punto más alto, al cual se puede llegar subiendo por una vereda de 4.2-millas. La Cueva de los Murciélagos Selman es hogar de más de un millón de murciélagos guaneros o murciélagos mexicanos de cola libre y es una atracción famosa en la parte noroeste de Oklahoma.

Las coaliciones de *Turning Point* están trabajando unidas para el desarrollo de un complejo de viviendas para ancianos en el Condado de Harper y un centro de bienestar en Beaver. Envejecer en esta parte del estado significa tener la oportunidad de mantenerse activo en su propia comunidad, estar involucrado en actividades grupales para aliviar el dolor de la artritis, y asistir a clases de nutrición para la población de la tercera edad. Algunos otros proyectos en vías de ejecución incluyen eventos de *Walk This Weigh [Camina para bajar de Peso]* en los condados de Beaver, Woodward y Texas. En Laverne, usted encontrará nuevos senderos para caminar que ayudan a conectar los barrios con las escuelas y parques. En el condado de Alfalfa, un nuevo centro comunitario de salud proporciona atención primaria, servicios dentales y servicios de salud mental.

¡En la comarca de la Alfombra Roja nos estamos poniendo saludables!

Donde trabajamos

Los trabajadores de Oklahoma pasan casi la mitad del tiempo que están despiertos en el lugar de trabajo. Debido a las horas que pasan en sus labores, los programas de bienestar en el lugar de trabajo son una excelente forma de mejorar la salud de los residentes de Oklahoma. ¿Su empleador ha hecho un plan para estar saludable?

Los programas de bienestar en el lugar de trabajo pueden motivar y promover una buena salud a través de un simple cambio de comportamiento. Algunas actividades de bajo costo para las compañías incluyen:

- Ofrecer opciones de comida saludable en los expendedores de alimentos;
- Permitir hora de comida y descansos flexibles para la actividad física;
- Proveer salas privadas, aparte de los sanitarios, para las madres lactantes;
- Proveer horarios flexibles para las madres lactantes que trabajan; y
- Promover Breathe Easy [respira libre de humo], un lugar de trabajo libre de tabaco, y la Línea de Ayuda para dejar de fumar en Oklahoma (Oklahoma Tobacco Helpline).

Estas y otras actividades pueden resultar en un mejoramiento de la salud, así como ahorros para el empleador. Los empleados que se mantienen físicamente activos, comen bien y no usan el tabaco, simplemente se sienten mejor. Además, faltan menos debido a enfermedades, tienen un mejor estado de ánimo, reducen el costo de atención médica, e incrementan la productividad.

Lo retamos a que encuentre formas de mejorar la salud de los trabajadores en su lugar de trabajo.

- Organice un grupo para caminar.
- Proponga un reto para bajar de peso.
- Realice una clase de manejo del estrés.
- Tome ventaja de los días de salud y bienestar de los empleados.
- Inicie su propio mercado de agricultores.



Oklahoma fuerte y saludable reconoce a aquellos que están encabezando el camino hacia la salud en el lugar de trabajo

El programa de negocio saludable certificado (Certified Healthy Business Program) busca reconocer a los negocios en Oklahoma que están proporcionando oportunidades de salud y bienestar para sus empleados. ¿Su lugar de trabajo es un *Negocio Saludable Certificado*?

Los premios para los ***campeones de salud (Champions of Health)*** se entregan cada año en Oklahoma para reconocer a los individuos y organizaciones que están mejorando la salud de los residentes de Oklahoma. ¿Conoce usted a un *Campeón de Salud*?

La nación Cherokee impulsa a los empleadores a crear programas de bienestar para mejorar el estatus de salud de sus empleados. ¿Qué es lo que está haciendo su comunidad para promover el bienestar en el lugar de trabajo?

Energía Chesapeake ha creado un sitio con tecnología de punta para promover una vida saludable en el lugar de trabajo. ¿Cómo puede promover su lugar de trabajo una vida saludable?

OK health le proporciona a los empleados activos del estado las herramientas correctas para sentirse bien y mejorar su salud.

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma encabeza esta iniciativa dando ejemplo. En cualquier día usted puede encontrar empleados que usan su hora de descanso para participar en una variedad de actividades de bienestar, tales como: programas para bajar de peso o para dejar de fumar, grupos de caminatas, terapia por masaje, yoga, y un mercado de agricultores. ¿Qué ofrece su lugar de trabajo? *moving more and being tobacco free.*

Hágalo parte de usted es una herramienta que ayuda a los negocios a establecer políticas que mejoren la salud de los empleados a través del comer mejor, moverse más y liberarse del tabaco.

Comuníquese con el ***Departamento de Salud del Estado de Oklahoma*** para conocer más.



Donde aprendemos

Los residentes de Oklahoma pasan mucho tiempo aprendiendo en las bibliotecas, escuelas, reuniones de grupos religiosos, y una variedad de otros escenarios donde hay poca oportunidad para el movimiento. Ya bien sea que usted se encuentre en su centro comunitario local, en el programa después de la escuela, o su propio patio, *Oklahoma Fuerte y Saludable* le ayudará para que usted se mueva.

Piense en las veces que usted está aprendiendo durante el día.
¿Hace más ejercicio usted o su cerebro?

Aquí hay algunos pocos ejemplos de lo que estamos hablando.

Ejercite su cuerpo	Ejercite su cerebro
<ul style="list-style-type: none">Jardinería	Aprenda cómo cultivar frutas y verduras que son buenas para su mente y su cuerpo.
<ul style="list-style-type: none">Escondidillas	Desarrolle habilidades para planificar, hacer estrategias, pensar rápidamente y jugar con otros.
<ul style="list-style-type: none">Tiro de herraduras (horseshoes)	Cree trabajo de equipo, anime a tener una competencia saludable y aumente su habilidad en las matemáticas
<ul style="list-style-type: none">Fútbol	Aprenda estrategias nuevas y coordinación de ojos/manos y desarrolle los reflejos rápidos.
<ul style="list-style-type: none">Caminata	Visite lugares nuevos, disfrute la naturaleza y todo lo que ésta ofrece para ver, oír y oler.
<ul style="list-style-type: none">Yoga	Aprenda a enfocarse, reencauce el estrés y relájese.

Oklahoma reconoce a aquellos que encabezan el camino hacia un aprendizaje saludable

La red en Oklahoma del programa para después de la escuela (Oklahoma After-School Network) está trabajando para asegurar que todos los niños tengan acceso a oportunidades de calidad fuera de la escuela. Al conectar a la gente con la información y los recursos locales se crean más oportunidades para nuestros niños.

La estrategia coordinada para la salud infantil (CATCH) es un programa de actividad física y nutrición, basado en evidencias, que se enseña en las escuelas de Oklahoma y en los programas para después de la escuela. CATCH es parte de un enfoque integral para reducir la obesidad en la niñez.

Todo por los niños (It's All About Kids) es un programa integral diseñado por el Departamento de Salud de Tulsa para los estudiantes de escuelas primarias; para mejorar la salud, enriquecer las habilidades de toma de decisión y mejorar el desempeño escolar.

El servicio de extensión cooperativa de Oklahoma (Oklahoma Cooperative Extension Service) ofrece clases de



nutrición y cocina a través del estado, en un esfuerzo de mejorar la salud de todos los ciudadanos de Oklahoma.

La coalición de niños en forma de Oklahoma (Oklahoma Fit Kids Coalition) strives to reduce childhood obesity by improving the health and well-being of Oklahoma youth and families.

REACH 2010—actividad física para reducir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes

Las naciones tribales de Indios Americanos ofrecen intervenciones de actividades físicas tradicionales y no-tradicionales en varios ambientes a través de Oklahoma. Contacte a su nación tribal para conocer las oportunidades en su área.

El Programa de las escuelas para estilos de vida saludables (Schools for Healthy Lifestyles) trabaja para promover y mantener estilos de vida saludables en niños, familias y personal de las escuelas. Se usa un enfoque coordinado de la salud escolar para promover la actividad física y acondicionamiento físico, educación nutricional, prevención del uso de tabaco, seguridad y uso prevención de lastimaduras.

Universidad Central de Oklahoma (UCO) – campus saludable 2010 es un programa novedoso con tecnología de punta diseñado específicamente para la comunidad universitaria. Este programa establece metas de salud para los estudiantes, facultad y el personal; al mismo tiempo que los motiva a comer mejor, moverse más y ser libre del tabaco. La Universidad Central de Oklahoma está comprometida a producir una fuerza laboral brillante y saludable.

La Universidad Estatal de Oklahoma (OSU) es la primera de las escuelas de los “12 grandes” (“Big 12”) en tener el programa de erradicación del tabaco.



¿Está listo para ser fuerte y saludable?

La decisión de ser fuerte y saludable es el primer paso para lograr su meta de comer mejor, moverse más y liberarse del tabaco. Marque la casilla que mejor lo describe a usted.

- Fuerte y saludable** _____

Yo soy “fuerte y saludable” y lo he sido durante el año pasado. Como alimentos y meriendas saludables que contengan muchas frutas, verduras, granos enteros y proteína y lácteos bajos en grasa; y bebo entre seis y ocho vasos de agua diariamente. Limito la grasa, azúcar y el sodio y cuido mi consumo de calorías. Estoy físicamente activo de cinco a siete días a la semana por lo menos durante 60 minutos. Nunca uso el tabaco.

¡Buen trabajo! Sea un modelo para ayudar a otros a que sean fuertes y sanos como usted.

- Está listo para ser fuerte y saludable** _____

Yo regularmente como de forma saludable, tengo actividad física y no uso el tabaco.

¡Continúe con su buen trabajo! Recuerde, se toma tiempo para desarrollar hábitos saludables. Use un diario para registrar sus hábitos actuales de alimentación y ejercicio para ver las áreas donde puede mejorar. Use las ideas y consejos de la guía para mantenerlo en este camino.

- Está más o menos listo para ser fuerte y saludable** _____

Quiero comer mejor, moverme más y/o ser libre del tabaco en los siguientes seis meses.

¡Es una excelente decisión! Para iniciar, tome un vistazo a la sección de Soluciones de la guía. Si se da cuenta que necesita ayuda para mantenerse en el camino correcto, contacte a uno de los recursos en su área para recibir apoyo adicional.

- No está listo para ser fuerte y saludable** _____

No planeo cambiar mi dieta no-saludable, mi inactividad física, y/o el uso del tabaco.

Logre sus metas de salud

Solamente usted puede decidir cuándo es el tiempo de cambiar sus hábitos. Tome algo de tiempo para pensar sobre sus hábitos actuales y sobre cómo éstos afectan su vida. Trate de obtener información, ideas y consejos nuevos que le ayudarán a entender porqué la buena salud puede ser divertida y fácil. La guía es un inicio excelente.

Gracias por pensar en su salud. Este es el primer paso para vivir una vida más saludable. Siga leyendo para aprender más consejos sencillos para vivir saludablemente donde vive, donde trabaja y donde aprende. ¡Inicie hoy mismo! Y no se arrepentirá de haberlo hecho.



Perfil de salud personal para adultos

Nombre: _____

Fecha: _____ Edad: _____ Estatura: _____

Peso: _____ Índice Masa Corporal (BMI): _____

Medida de cintura (pulgadas): _____

.....

Para medir su cintura.

1. Coloque una cinta de medir alrededor de su abdomen sin ropa, una pulgada arriba de su ombligo.
2. Asegúrese que la cinta esté apretada pero no oprime su piel.
3. La cinta debe estar paralela al piso.
4. Relájese, exhale y mida su cintura.

Rangos de medidas de cintura.

- Hombres > 40 pulgadas = riesgo incrementado de problemas de salud
- Mujeres > 35 pulgadas = riesgo incrementado de problemas de salud



Tamaño de la cintura

El tamaño de la cintura se usa para determinar la obesidad central, el cual es un indicador de riesgos de salud y enfermedades. La gente que tiene una circunferencia de cintura mayor al de las medidas recomendadas tienen un riesgo mayor de sufrir diabetes, colesterol alto, enfermedad temprana del corazón y alta presión arterial, aún cuando el BMI [índice de masa corporal] esté dentro de un rango saludable. La gente que tiene una silueta tipo manzana versus una silueta tipo pera tiene un mayor riesgo de tener problemas de salud. Muchas veces, nuestra silueta se hereda, pero los malos hábitos como el fumar y el alto consumo del alcohol también pueden incrementar la medida de la cintura.

Cómo calcular su Índice de Masa Corporal (BMI).

Use el cuadro del BMI en la siguiente página o use la ecuación que encontrará a continuación.

Peso (libras) X 703

Estatura (pulgadas) X Estatura (pulgadas)



Índice de masa corporal (BMI-por sus siglas en inglés)

El Índice de Masa Corporal (BMI) es un número que se obtiene al calcular el peso y la estatura de la persona. El BMI proporciona un indicador confiable de la grasa del cuerpo para la mayoría de la gente y se usa para evaluar categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud. Vea la tabla en la siguiente página para determinar su BMI.

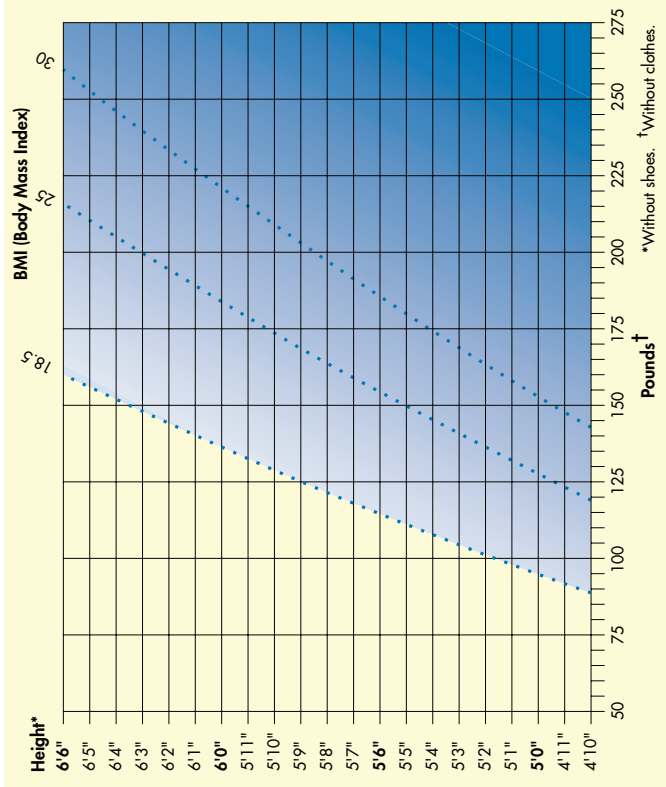


Atletas y fisiculturistas

Puede ser que la gráfica de BMI no sea la mejor herramienta para que usted determine su peso saludable. Puede ser mejor para usted que sólo mida su tamaño de cintura.

La grasa extra en el área del abdomen puede poner su salud en riesgo aún si usted tiene un peso saludable.

Los hombres que tienen un tamaño de cintura mayor a las 40 pulgadas y las mujeres que tienen un tamaño de cintura mayor a las 35 pulgadas tienen un riesgo más alto de desarrollar diabetes y enfermedades del corazón debido al exceso de grasa abdominal. Siga leyendo la guía para aprender consejos rápidos de cómo reducir su tamaño de cintura.



Instrucciones: Encuentre su peso en la parte inferior de la gráfica. Suba derecho hasta el punto en donde cruce la línea que iguale a su estatura. Luego busque para encontrar el grupo de su peso.

- Peso saludable** BMI de 18.5 hasta 25 se refiere a un peso saludable.
- Sobrepeso** BMI de 25 a 30 se refiere a sobrepeso
- Obesidad** BMI 30 ó más se refiere a obesidad. Las personas obesas también tienen sobre peso.

Rangos de BMI

El BMI indica que yo estoy (marque uno):

- Bajo de peso = 18.5 ó menos
- En peso normal = 18.5 - 24.9
- Con sobrepeso = 25 - 29.9

- Con obesidad ligera = 30 - 34.9
- Obesidad moderada = 35 - 39.9
- Obesidad extrema = 40 ó más

Mis factores de riesgo incluyen (marque todo lo que aplique):

- Inactividad física
- Uso del tabaco
- Malos hábitos alimenticios
- Alta presión arterial (hipertensión)
- Alta azúcar en la sangre (azúcar)
- Alto colesterol LDL (colesterol malo)
- Bajo colesterol HDL (colesterol bueno)
- Triglicéridos altos
- Historia familiar de enfermedades cardíacas
- Historia familiar de derrames cerebrales
- Historia familiar de diabetes
- Historia familiar de cáncer

Mi nivel de actividad física diaria es (marque uno):

- Sedentario** — significa un estilo de vida que incluye solamente la actividad ligera asociada con un día común de vida.

- Activo moderadamente** — significa un estilo de vida que incluye actividad física similar a caminar 30 minutos, además de la actividad física ligera de un día común.

- Activo** — significa un estilo de vida que incluye actividad física similar a caminar 45 minutos o más, además de la actividad física ligera asociada con un día común.

¿Cómo está usted?

Bajo de peso

¿Está bajo de peso? Si su BMI es menos de 18.5, puede que necesite subir de peso. El estar bajo de peso puede ser tan dañino como tener sobre peso. Si usted trata de subir de peso, asegúrese de usar un plan alimenticio saludable. Este plan incluye:

- Frutas, verduras, granos enteros y leche descremada o baja en grasa.
- Carnes sin grasa, carne de aves, pescado, frijoles (legumbres), huevos y nueces.
- Un consumo bajo de grasas saturadas, ácido de grasas trans, de colesterol, sal (sodio) y azúcar agregado.
- Equilibre su consumo de calorías conforme a las necesidades de su cuerpo

Peso saludable

¡Felicidades por su peso! ¿Sabía usted que mantener un peso saludable no significa que usted está fuerte y saludable? ¿Tiene usted suficiente actividad física todos los días? ¿Está comiendo alimentos saludables? ¿Usa el tabaco?



La guía le provee consejos sencillos para reducir sus riesgos de salud.

Tiene sobrepeso

¿Tiene sobrepeso? Debería considerar bajar de peso si tiene un BMI mayor de 25, un tamaño de cintura grande, o dos o más factores de riesgo. Aún las pequeñas cantidades de peso que pierda pueden traerle beneficios de salud. Las claves para controlar su peso son alimentarse mejor y moverse más.

Intente bajar de peso lenta y constantemente, comiendo menos calorías mientras que recibe los nutrientes que necesita.

Aumento de peso durante el embarazo

La clasificación de aumento de peso durante el embarazo ha sido calculada por el Instituto de Medicina, parte de la Academia Nacional de Ciencias, y difiere un poco de las recomendaciones para los adultos. Los rangos de aumento de peso durante el embarazo se basan en el BMI que tenía antes del embarazo. Las siguientes son las recomendaciones y debe discutir las con su doctor.

Categoría de Peso	BMI	Aumento recomendado
Bajo peso	19.8 ó menos	28 - 40 lb.
Peso normal	19.8 - 26	25 - 35 lb.
Sobrepeso	26-29	15 - 25 lb.
Obesa	29 ó más	15 lb.
Otros:		
Embarazo de mellizos		34 - 45 lb.
Embarazo de trillizos		50 lb.

Source: *Institute of Medicine*



Aliméntese mejor

Mientras mejor coma, mejor está



COMA MEJOR



Los hechos...

La buena nutrición tiene un efecto positivo en el bienestar mental y físico. La alimentación saludable le puede ayudar a los residentes de Oklahoma a vivir más tiempo y tener una vida más saludable. También les puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, tales como enfermedades cardíacas, algunos cánceres, derrame cerebral y diabetes. Recuerde, la alimentación saludable comienza al nacer. La leche materna es el alimento ideal para los bebés, y la lactancia también es buena para las madres.

Los consejos de alimentación saludable incluye:

- Variar sus vegetales;
- Que la mitad de los granos que consume sean enteros;
- Enfocarse en las frutas;
- Obtener proteína baja en grasa; y
- Escoger alimentos ricos en calcio.



¿Sabía usted?

Las recomendaciones actuales para tener una buena salud incluyen de 5 a 13 porciones de frutas y vegetales al día, de acuerdo a las necesidades de calorías individuales.

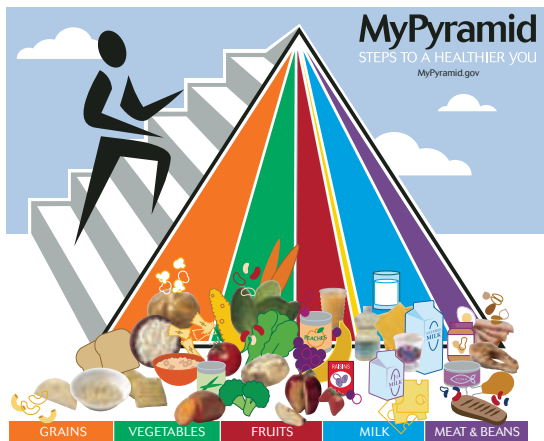
Menos del 16 por ciento de los adultos de Oklahoma comen cinco o más porciones de frutas y vegetales al día.

Los ciudadanos de Oklahoma comen menos frutas y verduras que el resto de las personas del país. Durante los últimos años, el número de residentes de Oklahoma que estaba ingiriendo cinco o más porciones al día bajó de 20 por ciento en 1998 a 15.7 por ciento en el 2005.

Los ciudadanos de Oklahoma que no consumieron la cantidad de frutas y verduras recomendadas tuvieron unos rangos mayores de obesidad que aquellos que sí los ingirieron.

En el 2004, los americanos bebieron \$37,000 millones de dólares en bebidas carbonadas y comieron \$3,900 millones de dólares de galletas. Las ventas de papitas fritas [frituras] llegaron a \$6,200 millones.

Cada año, los consumidores gastan aproximadamente \$70,000 millones en restaurantes.



MyPyramid was released in April 2005. MyPyramid retains all the food groups from the original Pyramid, but it also includes a graphic representation of physical activity — an important additional recommendation for a healthy way of life.

Mejorar la nutrición significa hacer elecciones saludables, tales como alimentarse con comida rica en nutrientes importantes, reducir la grasa y las calorías, incrementar la fibra, monitorear el consumo de sal y azúcar, beber más agua, y consumir las recomendaciones diarias de productos lácteos bajos en grasa.

Calorías ingeridas ~ calorías quemadas

¿Alguna vez ha contado el número de calorías que consume cada día?

El aumento de peso ocurre cuando consumimos más calorías de las que usamos. Las calorías vienen tanto de la comida como de las bebidas. Se toma cerca de 3,500 calorías para igualar a una libra de grasa del cuerpo. Ahora piense en lo que come regularmente. ¿Cuántas calorías necesita? Siga leyendo para aprender cómo balancear sus necesidades de calorías.

Use el Diario de Mejor Alimentación ubicado en la parte posterior de la guía para ayudarlo a ver lo que come, para ver si está eligiendo alimentos saludables.

¿Cuántas calorías necesita?

Nivel de actividad				
		Calorías		
Sexo	Edad(años)	Sedentario	Actividad moderada	Activo
Mujeres	4 - 8	1,200	1,400 - 1,600	1,400 - 1,800
	9 - 13	1,600	1,600 - 2,000	1,800 - 2,200
	14 - 18	1,800	2,000	2,400
	19 - 30	2,000	2,000 - 2,200	2,400
	31 - 50	1,800	2,000	2,200
	51 +	1,600	1,800	2,000 - 2,200
Hombres	4 - 8	1,400	1,400 - 1,600	1,600 - 2,000
	9 - 13	1,800	1,800 - 2,200	2,000 - 2,600
	14 - 18	2,200	2,400 - 2,800	2,800 - 3,200
	19 - 30	2,400	2,600 - 2,800	3,000
	31 - 50	2,200	2,400 - 2,600	2,800 - 3,000
	51 +	2,000	2,200 - 2,400	2,400 - 2,800
Niños	2 - 3	1,000	1,000 - 1,400	1,000 - 1,400

Source: USDA Dietary Guidelines for Americans, 2005

Usted puede utilizar la guía para un *Oklahoma fuerte y saludable* para ayudarse a monitorear su peso. Durante las siguientes semanas, revise su peso conforme ajusta sus calorías comiendo mejor y ejercitándose más. Esto le ayudará a mantenerse en el camino hacia un peso deseado.



Los retos...

Las dos razones que los residentes de Oklahoma dan para no incrementar el consumo de frutas y verduras en su dieta son el alto costo, y la falta de acceso.

- De acuerdo a una encuesta reciente, el 49 por ciento de los residentes de Oklahoma que son obesos, tienden a reportar que comer alimentos saludables es costoso, comparado con el 29.5 por ciento de los residentes que no son obesos.

Las actitudes que se forman durante la niñez, pueden ser obstáculos para una alimentación saludable.

- Los comerciales de televisión transmitidos durante los programas infantiles motivan a comer alimentos altos en grasas y en calorías. Muchos expertos sienten que la promoción de comida chatarra a través de los comerciales, está ayudando a incrementar la obesidad en la niñez.
- La promoción constante de alimentos altos en calorías está contribuyendo a la epidemia de obesidad infantil en los Estados Unidos, al motivar las preferencias por comida chatarra y contribuir a los pobres hábitos alimenticios.

El aumento de peso se debe a que ingerimos más calorías de las que usamos.

- Durante los últimos 20 años se han incrementado el tamaño de las porciones y el consumo de azúcares y almidones procesados.
- Los residentes de Oklahoma se han hecho menos activos físicamente debido a la expansión de la tecnología. Pasamos más tiempo frente a la pantalla, ya sea de la televisión, video juegos, o la computadora. La cantidad limitada de actividad física ha ayudado a incrementar el sobrepeso y la obesidad.





¡Oiga, mire esto!

Los residentes de Oklahoma están siendo saturados diariamente con comerciales a través de los medios de comunicación. La televisión, radio, revistas y las carteleras publicitarias están llenas de anuncios que desinforman a nuestra sociedad acerca del valor nutricional de los alimentos y de cómo mantener una salud positiva.

Un ejemplo son los comerciales de alimentos altos en grasa y en calorías que se transmiten durante la programación infantil. Los niños en los Estados Unidos pasan más tiempo viendo la televisión que en cualquier otra actividad diaria a excepción de dormir.

La televisión tiene una capacidad única de influenciar la actitud y comportamiento de los niños. En promedio, 11 de cada 19 comerciales anuncian comida cada hora. De esos comerciales casi el 44 por ciento promocionan dulces, papitas fritas, galletas, cereales azucarados y refrescos.

Consejos para identificar dietas de moda.

Muchas dietas populares son de credibilidad dudosa, y algunas pueden ser inclusive peligrosas. Estos tipos de dietas son catalogados como de moda. Siempre esté alerta de lo siguiente:

1. Las promesas de una pérdida de peso rápida tal como “pierda 30 libras en 30 días.”
2. Las advertencias de peligro de un simple producto o régimen, tal como “los carbohidratos matan.”
3. Presume ser muy bueno para ser verdad, tal como “coma toda la comida que quiera.”
4. Las conclusiones simples obtenidas de un estudio muy complejo tales como “una pastilla al día es todo lo que usted necesita.”



5. Recomendaciones de un solo estudio.
6. Declaraciones dramáticas tales como: “pierda peso sin dieta ni ejercicio.”
7. Lista de “buenos y malos” alimentos.
8. Recomendaciones hechas para ayudar a vender un producto.
9. Recomendaciones hechas basadas en estudios publicados sin una revisión profesional.
10. Recomendaciones de estudios que ignoran las diferencias personales tal como: “le garantizamos que le funcionará.”



Nota importante:

Si una dieta o producto suena muy bueno para ser verdad, probablemente lo es. No hay sustituto alguno como el estar físicamente activo y comer una dieta de alimentos bien balanceados.

Las soluciones...

Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en su salud. Trate de hacer un cambio saludable a la vez. Pruebe una de las siguientes sugerencias durante una semana y agregue otra la siguiente semana.

- Reduzca la cantidad de alimentos que usted come que sean altos en grasa y azúcar.
- Coma más frutas y verduras.
- Tome más agua.
- Consuma más productos lácteos bajos en grasa como el yogurt, queso y leche.

Estrategias para una alimentación saludable

La siguiente es una lista de estrategias que usted y su familia pueden tratar de incluir en sus dietas.

Granos

- Que la mitad de los granos que consume sean enteros.
- Busque las palabras “grano entero” antes de comprar sus panes y cereales.
- Algunos ejemplos incluyen: harina integral, arroz moreno, alforfón, trigo bulgur (trigo desquebrajado), avena, palomitas, cereal de hojuelas de trigo, muesli, cebada de grano entero, harina de maíz de grano entero, centeno entero, pan integral, galletas saladas integrales, pasta integral, pan de caja y roles de trigo entero, tortillas integrales, arroz silvestre, amaranto, mijo, quinoa y sorgo.



Para su información:

La quinoa técnicamente hablando es una hoja, no un grano, pero frecuentemente es considerada como un grano.



Recuerde:

Para mantener el peso: calorías ingeridas = calorías utilizadas (quemadas.)

Para la pérdida de peso: calorías ingeridas < calorías utilizadas (quemadas.)

Para subir peso: calorías ingeridas > calorías utilizadas (quemadas.)

El desayuno es la comida más importante del día

- Empiece su día con un plato de avena en el desayuno.
- Busque cereales que contengan más fibra. Algunos tienen hasta 13 gramos por porción.

Envuélvalo

- Traiga consigo una bolsita con galletas botaneras integrales.
- Envuelva y traiga su almuerzo de un emparedado hecho con pan integral o con tortilla integral.

Empaquete su botana

- Coma palomitas (rosetas) secas o cereal seco como botana.
- Reemplace las rosquillas de sal (bagels) regulares por los hechos con harina integral.
- Las galletas saladas integrales son perfectas como botanas en las juntas de personal.

Diferencia en las porciones

- Una rosquilla (bagel) grande equivale a dos o más porciones. Pruebe las pequeñas o cómase solo la mitad.
- Lea la etiqueta alimenticia en la caja de los cereales. El tamaño de las porciones varía entre ½ taza, ¾ de taza y 1 taza.
- ¿Qué tan grande es el tamaño de sus panes? Cuando escoja su pan para emparedados, escoja los pequeños y bajos en calorías.

Verduras

Coma un “arcoiris” de color y escoja de varios colores sus verduras todos los días.

- **Rojo** — Chiles rojos, betabel, rábanos, achicoria, cebollas rojas, papas rojas, ruibarbo, tomates.
- **Amarillo / anaranjado** — zanahorias, chiles amarillos, papas amarillas, calabaza, nabos, calabacitas amarillas de verano, maíz dulce, camotes, tomates amarillos, calabacitas amarillas de invierno, betabel amarillo, calabaza moscada, calabacita tipo bellota.
- **Verde** — alcachofas, arúgula, espárrago, broco flor (broccoflower), brócoli, grelo, coles de Bruselas, col de la China, ejotes verdes, col verde, apio, chayote, pepinos, endivia, vegetales de hojas verdes, puerros, lechuga, cebolla verde, okra, chícharos, chiles verdes, arveja china, espinaca, berro, calabacita.
- **Azul / morado** — Espárragos morados, col morada, zanahorias moradas, berenjena, endibia belga morada, chiles morados, papas (moradas), salsifi negro.
- **Blanco** — Coliflor, ajo, jengibre, alcachofa de Jerusalén, jícama, colinabo (nabo suizo o blanco), champiñones, cebollas, chirivía (pastinaca sativa), papas (blancas), chalotes, nabos, maíz blanco.



Varíe sus verduras

- Pruebe la berenjena a la parrilla.
- Rebane calabazas y calabacitas crudas para una botana o ensalada.
- Los champiñones son un buen complemento para las carnes, ensaladas y emparedados.

Controle su apetito

- Coma alguna verdura antes de cada comida: esto va a satisfacer su hambre y usted comerá menos calorías.
- Escoja verduras frescas y un aderezo bajo en calorías para una botana en lugar de opciones altas en calorías.

Comamos lechuga

- Escoja vegetales de hojas verdes oscuro para sus emparedados y ensaladas. Entre más oscuros los colores, tienen más alto contenido de nutrientes.
- Pruebe diferentes variedades (espinacas, lechuga de hojas rojas, mezcla de primavera o romana)

Disfrute sus verduras frescas, congeladas y en lata

- Tenga verduras disponibles para una botana rápida después de la escuela y el trabajo.
- Elija una ensalada (con aderezo sin grasa) como complemento de su comida rápida en lugar de papas fritas.
- Escoja sus verduras favoritas en lugar de otras botanas, como galletas y papitas.

Usted tiene opciones

- Pruebe diferentes subgrupos (verde oscuro, naranja, legumbres y verduras almidonadas) cada semana.
- Trate de preparar sus verduras de diferentes maneras (al vapor, a la parrilla, honeados o crudos)
- Plante un jardín y cultive sus propias verduras. La extensión cooperativa de la universidad OSU le puede enseñar cómo.





Usted tiene opciones

- Sea creativo y mejore el sabor de sus comidas con hierbas y especias. Éstas ofrecen sabor y nutrientes.
- Pruebe las hierbas secas o frescas, tales como el cilantro, salvia, ajo o albahaca en sus platillos favoritos para dar un sabor especial.
- Plante un jardín de hierbas. Éstos no ocupan mucho espacio y usted siempre tendrá un cultivo fresco.

Verduras para llevar

- Empaque algunas verduras crudas tales como las zanahorias, brócoli, apio y arveja china, para una botana saludable.
- Conserve estas verduras en su escritorio para sus antojos del medio día. Las verduras crujientes son mejores que las papitas crujientes.
- Ahorre tiempo y calorías. Empaque una hielera con verduras crudas para su próximo viaje.
- Déle sabor a su ensalada con salsa en lugar de aderezo para ensaladas. Se dará cuenta que tiene menos calorías.

Vamos a reunirnos

- Provea charolas con verduras en juntas o reuniones grandes, como una alternativa saludable.
- Ponga en la lonchera de su hijo una variedad de verduras cortadas y crudas.
- Ofrezca una charola con verduras en su próxima reunión, evento comunitario o de su iglesia.
- Asocie la escuela de su hijo(a) con una granja local para el siguiente evento en busca de fondos. Ofrezca un mercado portátil en la siguiente junta para padres.

Frutas

Cómase un “arco iris” de color en frutas. Escoja varios colores de frutas todos los días.

- **Rojo** — manzanas rojas, naranjas sanguinello, cerezas, arándanos, uvas rojas, toronja rosada, peras rojas, granadas, frambuesa, fresas y sandía.
- **Amarillo / anaranjado** — manzanas amarillas, chabacanos, melón, uchuva (tomate silvestre), higos amarillos, toronja, kiwi dorado, limón, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras amarillas, persimonios, piñas, mandarinas, melón chino.
- **Verde** — aguacates, manzanas verdes, uvas verdes, melón dulce, kiwi, limas, peras verdes.
- **Azul / morado** — zarcamoras, moras, grosellas, ciruela pasa, saúco, higos morados, uvas moradas, ciruelas, pasas.
- **Blanco** — plátanos, peras cafés, dátiles, nectarinas blancas, duraznos blancos.



¿Tiene antojo de algo dulce?

- Conserve fruta fresca y seca a la mano para su botana, esto va a satisfacer su antojo de algo dulce.
- Consuma la fruta entera en lugar de los jugos. Usted obtendrá más fibra y se sentirá más lleno(a).
- Elija jugos 100% puros, pero trate de limitarse a una porción diaria (4 onzas).
- Para una mejor calidad y bajo costo, compre fruta de la temporada. Oklahoma tiene una gran selección.

Escoja las bayas (fresas, moras, frambuesas etc.)

- Escoja bayas con frecuencia. Éstas son bajas en calorías, con alto contenido de fibra y muchos antioxidantes.
- Busque las congeladas durante los meses de invierno. Éstas tienen los mismos beneficios saludables que las frescas.
- Almacene las bayas de bajo costo en el verano, y congélelas para el invierno.
- Drene el jugo extra de las frutas enlatadas para limitar el consumo de calorías y azúcar.
- Localice alguna parcela de bayas cerca de usted. Esto le ofrece un día de actividad y puede saborear la fruta como premio.

La fruta también es comida rápida

- Cómase un plátano o una manzana al salir. Vienen naturalmente empacados.
- Si se le antoja una botana dulce durante su descanso en el trabajo, cómase una fruta.
- Escoja fruta enlatada en su propio jugo o en almíbar ligero. Drénelos para reducir las calorías.

Coma postre

- Sustituya el pastel, la tarta o la nieve con una fruta en su próxima fiesta escolar.



- Pruebe los parfait cubiertos con fruta (de yogurt cubiertos con fruta, granola y unas gotas de miel) en lugar de los sundaes de nieve.
- Sirva charolas de fruta en sus juntas o reuniones grandes, como una alternativa saludable.

Plante un jardín

- Trate de sembrar una maceta con tomates tipo cherry o grape. Si necesita más espacio, siembre un jardín comunitario.
- Contacte a su oficina de Extensión Cooperativa de OSU para aprender cómo plantar un jardín.
- También invite a un vecino a sembrar un jardín, pueden compartir la cosecha y obtener más fruto de su trabajo.

Festejos saludables

- Incluya frutas en el menú de sus celebraciones. El colorido de las frutas puede crear una hermosa presentación en los platillos de sus cenas.
- Preserve el sabor, pero busque la manera de reducir la cantidad de azúcar y mantequilla en sus recetas familiares favoritas. Nadie lo notará.
- Déjele a Santa rebanadas de fruta o licuado de fruta en lugar de galletas.

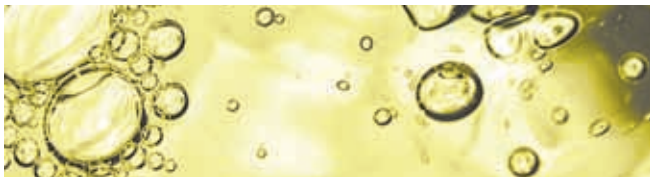
Aceites

Obtenga lo bueno de la grasa

- Elija aceite de oliva, canola o cacahuete en lugar de aceite vegetal.
- Pruebe los aceites con beneficios para la salud, tales como el aceite de oliva extra virgen, aceite de canola, nueces / semillas y aguacates.
- Limite las grasas sólidas tales como la mantequilla, margarina de barra, manteca vegetal, manteca animal y la manteca del tocino.
- Pruebe alimentos que sean horneados, hervidos, al vapor o a la parrilla en lugar de fritos.
- Reduzca al mínimo los ácidos de grasas trans en su plan de alimentación. Evite los alimentos que tengan la palabra “hidrogenados” en la lista de ingredientes.

Las botanas saludables funcionan

- Pruebe un paquete individual de palomitas de maíz sin grasa en el trabajo — son perfectos en conferencias, reuniones y también en entrenamientos.
- Conserve un paquete de almendras naturales en lugar de cacahuates salados o nueces indias en su escritorio
- Opte por aderezos sin grasa o salsa para sus ensaladas en sus reuniones del medio día.
- No ofrezca donas, galletas, pasteles ni repostería en sus reuniones sociales. Sea más creativo.
- Si se proveen cosas dulces, trate de cortarlas en piezas pequeñas, en tamaño de bocadillo.



Lácteos

Leche

- Tome tres vasos de leche al día
- Escoja leche, queso y yogurt sin grasa o bajo en grasa.
- Cambie de leche entera a la de 2 por ciento de grasa, o a leche descremada.
- Escoja yogurt hecho con cultivos vivos.
- Los niños menores de 2 años necesitan leche entera, pero límitela a tres porciones de 1/2 vaso al día.
- Reemplace las botanas altas en calorías por las que son bajas en calorías para la escuela, como el yogurt y las barritas de queso.
- Proporcione envases de leche baja en grasa como bebida refrescante.



Para el camino

- Lleve tiras de queso o yogurt bajo en grasa para una botana saludable.
- Pruebe un licuado con yogurt y frutas como un desayuno rápido.

¿Es usted intolerante a la lactosa?

- Pruebe el queso añejado tal como el cheddar o suizo.
- La leche sin lactosa puede ser una buena alternativa y aún obtendrá el calcio que su cuerpo necesita.



¿Sabía usted?

La leche materna es lo mejor para los bebés (vea la parte de Lactancia en esta guía para más información)

Carne y frijoles

- Prepare sus carnes sin agregar grasa.
- Hornee, hierva o ponga sus carnes a la parrilla en lugar de freírlas.
- Cuando cocine limite o evite las carnes fritas.
- Pruebe los frijoles negros, rojos o cafés en lugar de la carne de res, una o dos veces a la semana.
- Elija el pescado, carne y pollo bajos en grasa.
- Cuando cocine carne para hamburguesas (carne molida), cocínela, escúrrala, drénela y sazónela. Usted le quitará la grasa innecesaria.

Dos al día

- El tamaño de una porción de carne es 3 onzas. Eso es igual al tamaño de una baraja o la palma de la mano de una mujer.
- Comer fuera puede llevarlo al consumo extra de calorías. La carne que sirven en un platillo muchas veces equivale de dos a ocho porciones de carne cuando se come en un restaurante.
- Ofrezca compartir su porción de carne en la comida. Usted comerá por menos dinero y disfrutará sus platillos favoritos.
- Pida un recipiente para llevar cuando ordene sus comidas. Usted obtendrá dos o tres comidas por el precio de una.



Busque calidad

- Pruebe botanas con proteína como la leche baja en grasa, yogurt, quesos o nueces.
- Coma proteína de alta calidad en cada comida. Le proveerá energía prolongada y consistente para su cuerpo.
- Pruebe hoy una opción nueva de proteína, tal como la crema de cacahuete, frijoles, salmón, tocino canadiense o huevos.
- Pruebe los frijoles negros como complemento o como aderezo en sus ensaladas en su próxima reunión de oficina.
- Elija cortes de carne bajos en grasa de res, de puerco, de pollo y pescado. Hay muchas opciones saludables.
- El atún hace una comida saludable. Prepare el atún la noche anterior y sólo tómelo cuando sale al trabajo.



¿Sabía usted?

Casi todos los pescados y mariscos contienen pequeñas cantidades de mercurio. Para la mayoría de las personas, el riesgo del mercurio al comer pescado y mariscos no es motivo de preocupación. Pero, algunos pescados o mariscos contienen niveles de mercurio más altos que pudieran dañar a un bebé que aún no ha nacido o a un niño(a) pequeño (a) que aún está desarrollando su sistema nervioso.

Advertencia del mercurio

La Agencia de Administración de Drogas y Alimentos y Protección del Medioambiente están advirtiendo a las mujeres en edad de reproducción, mujeres embarazadas, madres lactantes y niños pequeños que:

1. No coman tiburón, pez espada, king mackerel o pez blanquillo porque contienen grandes niveles de mercurio.

2. Coma hasta 12 onzas (dos comidas promedio) a la semana de una variedad de pescado que sea bajo en mercurio; y
3. Revise las advertencias locales acerca de la pesca hecha por familiares y amigos en sus lagos, ríos y áreas costeras locales. Si no hay advertencias disponibles, coma solo hasta 6 onzas (una comida promedio) por semana del pescado que usted pescó en aguas locales, pero no consuma otro tipo de pescado en esa semana.



¿Sabía usted?

Los cinco pescados o mariscos más comunes con bajos niveles de mercurio son el camarón, el atún enlatado en agua, salmón, el abadejo y el bagre. Otro pescado que se come comúnmente es el atún bonito (albacora ["blanco"]) que tiene más mercurio que el atún enlatado en agua. Por lo tanto, cuando elija sus dos comidas de pescado o mariscos, usted puede comer hasta 6 onzas (una comida promedio) de atún albacora por semana.

GRANOS

Que la mitad de los granos que consuma sean enteros

Como al menos 3 onzas de cereales, pan, galletas, arroz o pasta de grano enteros todos los días.

1 onza es aproximadamente una rebanada de pan, 1 taza de cereal o ½ taza de arroz, cereal o pasta cocidos.

VERDURAS

Varié sus verduras

Como más verduras verde-oscuras tal como: brócoli, espinacas y otras verduras de hojas verde oscuro.

Como más verduras anaranjadas tales como: zanahorias y camotes.

Como más legumbres tales como: chícharos, frijoles pintos, frijoles judíos y lentejas.

FRUTAS

Inclínese por las frutas

Como una variedad de frutas.

Escoja fruta fresca, congelada, enlatada, o fruta seca.

Disminuya su consumo de jugo de fruta.

LECHE

Consuma alimentos ricos en calcio

Cuando escoja leche, yogurt o otros productos lácteos, elija los que son bajos en grasa o sin grasa.

Si no consume o no puede consumir leche, escoja productos sin lactosa u otras fuentes de calcio tales como: alimentos y bebidas fortificados.

FRUTAS

Inclínese por las frutas

Escoja carne magra y carne de ave bajas en grasa o sin grasa.

Hornéelas, ázelas en el horno o a la parrilla.

Varié su rutina de proteínas – escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces y semillas.

Para una dieta de 2,000 calorías, usted necesita las cantidades de alimentos señaladas en la parte inferior de cada grupo. Para encontrar las cantidades que son adecuadas para usted vaya a <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>

Como 6 onzas cada día

Como 2 tazas y ½ cada día

Como 2 tazas diariamente

Consuma 3 tazas cada día; para niños de 9 – 8 años de edad son 2 tazas

Consuma 5 ½ onzas cada día

Encuentre su balance entre alimentos y actividades físicas

- Asegúrese de mantenerse en su consumo diario de calorías.
- Manténgase físicamente activo al menos 30 minutos diarios la mayor parte de la semana.
- Se recomiendan aproximadamente 60 minutos de actividad física para evitar el aumento de peso.
- Se requieren al menos 60 a 90 minutos diarios de actividad física para continuar bajando de peso.
- Los niños y jóvenes deben estar físicamente activos por 60 minutos diarios o la mayor parte de los días.



Conozca los límites en grasas, azúcares y sal (sodio)

- Que la mayoría de sus grasas vengan del pescado, nueces y aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas tal como: la manteca de barra, margarina, manteca vegetal y manteca de puerco, al igual que los alimentos que las contienen.
- Revise las etiquetas de alimentación para mantener bajas las grasas, ácidos grasos trans y sodio.
- Elija alimentos y bebidas bajas en azúcares agregados. Los azúcares agregados contribuyen a aumentar las calorías pero tienen pocos nutrientes, si es que los llegan a contener.



Sugerencias rápidas para recordar

El control de la porción está fuera de control

- Su estómago está diseñado para retener una cantidad equivalente al tamaño de sus dos puños cerrados juntos. ¿Qué tanto está usted comiendo?
- Comparta su comida con un amigo o ser querido — la mitad de las calorías, la mitad del costo.
- Para un niño en edad preescolar, una buena medida para sus porciones es, una cucharada sopera por cada año de edad.
- Para porciones más pequeñas, compre comidas tamaño infantil en lugar de una para adulto.

Usted es lo que usted come

- Escoja una variedad de colores cuando prepare sus platillos. Entre más colorida, mejor la comida.
- Siempre tenga botanas saludables en su hogar en lugar de caramelos y dulces.
- Compre menos alimentos procesados. Éstos usualmente cuestan más y tienen más azúcares, sal y grasa.
- Agregue fibra en su dieta. Lea los ingredientes enlistados en la etiqueta, lea los Factores de Nutrición, y busque las palabras “grano entero”.
- Pruebe el cilantro, la salvia, ajo o la albaca en sus platillos favoritos para agregarles sabor y nutrientes.
- No se coma la bolsa completa de papitas mientras ve la televisión. En lugar de esto, ponga algunas papitas en un plato o servilleta.
- Limite los aderezos altos en grasas en sus ensaladas. De otro modo las ensaladas saludables se convierten en altas en grasa y calorías.



Manténgase hidratado

- Tome más agua.
- Guarde siempre una botella de agua en la casa, en el coche, en los viajes familiares, o cuando trabaje en su jardín.
- Limite sus bebidas gaseosas, bebidas de jugos y bebidas deportivas — éstas son altas en calorías innecesarias.
- Limite la cafeína en sus conferencias.
- Limite las bebidas altas en azúcares en sus reuniones religiosas.
- Provea botellas de agua en conferencias, reuniones religiosas y durante eventos deportivos.
- Empiece los hábitos de tomar agua a edad temprana: póngala en la mochila escolar de sus hijos.
- El agua embotellada y de pozo no contiene fluoruro, lo cual es importante para la salud de sus dientes. Coméntelo con su dentista.



El hambre vs. la sed

- Tome varios descansos para ir a tomar agua durante el día. De este modo tendrá una razón para pararse y estirarse.
- Mantenga una botella de agua a la mano. Es buena en su coche, en el bolso, en su escritorio, o en el camino.
- Vaya al enfriador de agua. Esto le ayudará a ponerse al tanto con los compañeros de trabajo.
- Limite el consumo de refrescos y bebidas altas en azúcar a lo largo del día. El consumo de calorías puede aumentar rápidamente.
- ¿Piensa que no puede dejar los refrescos? Pruebe primero cambiar a bebidas de dieta en lugar de las endulzadas.

Nunca deje pasar una comida

- Un desayuno saludable es muy bueno para empezar su día.
- En lugar de comer tres comidas grandes, trate de comer cinco a seis comidas pequeñas al día.
- Coma menos seguido en restaurantes de comida rápida. Lleve una botana saludable para matar el hambre cuando vaya conduciendo.

La hora de la botana

Deje que sus hijos ayuden a preparar sus propias botanas saludables. He aquí algunas ideas para empezar.

- Palomitas hechas a presión (con aire).
- Hornee tortillas para comer con salsa.
- Decore galletas saladas integrales con queso crema sin grasa.
- Decore las botanas con aceitunas, chiles, fresas o kiwi.
- Haga una mezcla saludable de nueces y frutas secas en lugar de tener dulces o caramelos en su escritorio.
- Apoye el tener botanas saludables en su sitio de trabajo.



Cuando sale a cenar

- La mayoría de los restaurantes proveen platillos suficientemente grandes para dos personas. Comparta una comida o pida la mitad para llevar.
- Pida una guía nutricional cuando ordene. Usted podrá elegir con su salud en mente.
- Tome suficiente agua antes de sus alimentos. Usted comerá menos y se sentirá satisfecho sin saturarse.
- Comparta el postre. Trate de comer sólo dos o tres bocados — esto ofrece sabor con menos calorías.

Desayuno y comida (almuerzo)

- Evite las donas en las juntas de oficina.
- Escoja alimentos más saludables como rosquillas pequeñas, panecillos de grano entero, postre de yogurt o charola de frutas.
- Haga su hora de la comida divertida. Promueva platillos saludables en las reuniones de su sitio de trabajo.



Mercado de agricultores en el sitio de trabajo

- Solicite a su empleador el uso de productos cultivados localmente en la cafetería y en el centro de antojitos.
- Pregunte a su empleador si está interesado en iniciar una sociedad con una granja local y promover sus productos en su trabajo “De La Granja – a su Trabajo” (“Farm-to-Work”)
- Sea voluntario para ayudar a promover el programa con sus compañeros de trabajo y otros negocios.

¿Bufé? Ni lo piense...

- Cuando coma en un bufé, use un plato de ensalada para su cena y sírvase solo una vez.
- Mejor aún, cuando sea posible, evite ir a un bufé de: “coma todo lo que pueda”.

Pruebe los alimentos con grasas omega-3

- Las grasas Omega-3 se encuentran en el salmón, atún, sardinas, nuez persa, aceite de canola, vegetales de hojas verdes y germen de trigo.
- Las grasas omega-3 son esenciales para las funciones del cerebro y el corazón.

Es trabajo de toda la comunidad...

- Sea voluntario del comité, Escuela Saludable y en Forma (*Healthy and Fit School Advisory Committee*).
- Establezca programas tales como De la Granja a - la Escuela o jardines comunitarios para así incrementar el acceso a las frutas y verduras.
- Motive a los directores de servicios alimenticios y al personal escolar a que reciban entrenamientos regulares con tópicos de alimentación saludable.
- Solicite a su escuela que ofrezcan botanas saludables en las fiestas y el salón de clases, en lugar de premios con alto contenido de azúcares y grasas.
- Motive a que en las juntas, programas y eventos escolares especiales se provean sólo refrigerios saludables.
- Motívelos con ideas para obtener fondos, sin que se vendan alimentos no saludables.
- Promueva la salud en su Iglesia (templo).
- Motive a los miembros de su Iglesia a traer platillos saludables a las cenas o días de campo.
- Solicite a la escuela de su hijo que promueva los alimentos saludables en la cafetería y en los eventos deportivos patrocinados por la escuela.



Ahorre dinero mientras hace las compras

- Obtenga una tarjeta de descuento para su tienda de abarrotes y así obtener un ahorro extra.
- Pruebe las marcas de la tienda. Éstas son usualmente más económicas y de igual calidad.
- El precio por unidad le ayudará a comparar costos con alimentos similares. Observe la etiqueta que está en el mostrador debajo del producto.
- Compre alimentos de temporada. Hágalo en granjas locales cuando le sea posible — sus productos usualmente son más frescos y económicos.
- Las opciones frescas pueden ser usadas todo el año. Congele el maíz, okra, chiles y bayas (fresas, moras, frambuesas etc.)
- Compre frutas y verduras enlatadas. Éstas también son saludables y durarán por un largo tiempo.
- Compre leche por galón. Las cantidades grandes generalmente cuestan menos que las pequeñas.
- No compre leche en las tiendas pequeñas. Cuesta más que en la tienda de abarrotes.



Sugerencias para ahorrar dinero

*No vaya de compras cuando tenga hambre.
Coma algo saludable antes de ir a la tienda.*

Revise las promociones de la tienda, recorte cupones y organícelos en su casa.

Haga una lista de sus ideas de platillos a cocinar en la semana.

Asegúrese de planificar para los días que tiene más presión de tiempo.

- La leche en polvo sin grasa es la más económica de comprar. Pruébela cuando cocine.
- Compre un pollo completo y córtelo en piezas en casa. Es más barato que comprar el pollo en piezas.
- Almacene productos que tengan descuento. Usted puede comprar en mayoreo por su calidad y precio, pero servir porciones saludables.
- Compre inteligentemente. En lugar de comprar una bolsa de papitas y una bolsa de galletas, usted puede comprar suficientes frutas y verduras.
- Embolse botanas saludables en casa. Haga bolsitas de nueces y semillas, queso bajo en grasa, frutas y verduras.
- Trate de cocinar en grandes cantidades. Cocine grandes cantidades, divídalas en porciones familiares, luego congélelas para después.
- Coma los sobrantes de comida. Se los puede comer como comida rápida y así también ahorra dinero.





La lactancia le ayuda a ahorrar dinero

El promedio de ahorro para los padres nuevos en el primer año de lactancia es de \$1,000.



Los niños amamantados son más saludables y tienen menos visitas al doctor. Sus madres también pierden menos días de trabajo.

Por cada \$1 gastado en lactancia, los negocios ahorran \$3 en costo de cuidado de la salud y tiempo perdido.

La lactancia reduce el costo de la atención médica en aproximadamente \$400 por niño.

Lactancia

¡Felicidades por el nacimiento de su nuevo bebé! ¿Sabía usted que la decisión de amamantar a su bebé es una de las cosas más saludables que usted puede hacer por su bebé?

¿Sabía usted que además hay otros beneficios para las mamás al igual que para los niños?

Las madres que lactan:

- Tienen un riesgo menor de cáncer de los senos y los ovarios.
- Regresan a su peso normal más rápido.
- Son más saludables después de que nacen sus bebés.
- Su útero regresa a su tamaño pre-embarazo más rápido.
- Queman entre 200 a 500 calorías extra al día.
- Frecuentemente presentan menos sangrado después del parto.



Los hechos...

Los adultos que fueron amamantados cuando eran bebés tienen menos riesgo de enfermedades crónicas y obesidad.

Los niños amamantados tienen menos alergias, menos estreñimiento, diarrea y menos malestar estomacal.

Los bebés que fueron amamantados en los primeros cuatro meses tienen 50 por ciento menos infecciones de los oídos que los niños alimentados con fórmula.

La lactancia promueve un vínculo especial entre el bebé y la mamá.

La leche materna es el alimento perfecto para los infantes. Ésta va cambiando para satisfacer las necesidades de crecimiento del bebé.



Ayude a su hijo a crecer

Coma un desayuno saludable cada mañana.

Aliméntese con una comida saludable en la escuela. Padres, infórmense de la comida que se les ofrece a sus hijos.

Elija botanas saludables.

Tome leche sin grasa o baja en grasa.

Limite sus bebidas endulzadas.

Limite el consumo de alimentos en restaurantes de comida rápida.

Sea activo físicamente al menos 60 minutos cada día. Juegue fuera de la casa cuando el clima sea agradable.

Limite el tiempo frente a la televisión, videojuegos y la computadora.

Padres, sean modelos de una alimentación sana y actividades físicas en la casa.

Padres, enfatizen la importancia de una imagen corporal saludable para sus hijos.

Los retos...

En Oklahoma, el 69 por ciento de las mujeres empieza amamantando. Seis meses después, el 31 por ciento continúa amamantando, y a los 12 meses, sólo el 13 por ciento lo hacen.

La razón principal que dan las mujeres de Oklahoma para dejar de amamantar a sus bebés es el regreso al trabajo. Después de dar a luz, una tercera parte de las mujeres regresan a trabajar en tres meses y dos terceras partes regresan a trabajar en seis meses. La mayoría de las madres de Oklahoma que trabajan dejan de amamantar. Los expertos en la salud se han fijado tres metas, las cuales podrían ahorrar hasta \$24 millones de dólares por año en Oklahoma.

Las soluciones...

Oklahoma Fuerte y Saludable motiva a todas las madres a que amamanten a sus bebés. Es importante que todas las madres recuerden que no hay una forma correcta para amamantar.

Todas las mamás y los bebés son diferentes, por lo que los métodos que pudieran funcionar para usted no pudieran ser tan buenos para su amiga o aún para su siguiente bebé.



La metas:

Motivar a las madres a que amamanten por lo menos seis meses. Las madres y los bebés que son amamantados por doce meses reciben los mejores beneficios.



Viva y aprenda

- Tome una clase de lactancia antes de tener a su bebé.
- Pida a su hospital, a su proveedor de atención médica o a la clínica para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) más información acerca de la lactancia.
- Algunos asesores en lactancia (expertos en lactancia) se reunirán con usted de forma privada antes que su bebé nazca.
- Busque ropa cómoda para amamantar.

Haga una petición

- Dígale a las enfermeras del hospital que usted quiere amamantar, y que no le den fórmula o chupones a su hijo.



Algunas mamás que amamantan en lugares públicos y en el área de trabajo han reportado sentirse asediadas y a veces castigadas. El estado ofrece una línea directa para reportar sus preocupaciones y quejas acerca de la lactancia y cómo han sido tratadas. Llame al (405) 271-4676 ó (888) 655-2942 para reportar sus quejas.

Lea todo acerca de esto

- Lea acerca de la lactancia para aprender consejos útiles, que le ayudarán a saber cómo amamantar cuando viaja, o cuando regresa al trabajo, o la escuela.
- La lactancia es más económica que comprar fórmula.
- La leche materna es conveniente y siempre está lista, a la temperatura adecuada y nunca se hecha a perder.

Comunidades saludables

- Ayude a educar sobre la importancia de la lactancia. Es natural y la mejor manera de alimentar a los niños.
- Aliente a grupos comunitarios a los que usted pertenece a apoyar a las familias que usan la lactancia.

Sitios de trabajos saludables

- Motive a sus empleadores a apoyar a las madres que amamantan cuando éstas regresan a sus labores.
- Hable a sus empleadores acerca del ahorro económico a negocios que apoyan la lactancia de sus empleados.
- Las madres usarán menos días de permiso debido a enfermedades de sus hijos, más satisfacción en el trabajo y menos viajes al doctor.
- Pida a su empleador que provea un espacio limpio y privado aparte del baño para la extracción de la leche.
- Motive a su empleador para que provea un lugar específico donde pueda almacenar la leche materna.
- Los negocios que apoyan la lactancia pueden anunciarlo con calcomanías que digan “Bienvenidas las mamás que amamantan a sus bebés.” Para obtener una calcomanía, visite la página del internet de *Oklahoma Fuerte y Saludable*, o llame al teléfono (405) 271-4480
- Visite la página www.strongandhealthy.ok.gov para aprender cómo su sitio de trabajo puede llegar a ser simpatizante de la lactancia.

Brinde su apoyo

- Motive a sus amigos y familiares a amamantar cuando tengan bebés.
- Busque grupos de apoyo para la lactancia en su área.
- Rodéese de personas que apoyan su decisión de amamantar.
- Los papás hacen la diferencia y pueden apoyar la lactancia, pero necesitan saber qué hacer.

Vaya de compras hasta saciar

- Apoye los negocios, tiendas y centros comerciales (malls) que apoyan a las madres que amamantan.
- Motive a los negocios a apoyar a las madres que amamantan cuando regresan a su trabajo.
- Busque los negocios que anuncian con calcomanías diciendo a las madres Bienvenidas las Mamás que Amamantan a sus bebés.

Pida ayuda

- Busque ayuda de especialistas entrenados y certificados en lactancia.
- Busque grupos de apoyo de la lactancia en su área.
- Busque un pediatra (doctor para bebés y niños) que apoye la lactancia.

La experiencia es gratificante

- Busque a alguien que disfrutó amamantar y pídale sugerencias e información.
- Busque información y ayuda acerca de los beneficios de “ la lactancia.



La guía de lactancia para el papá.

Los padres son una fuente importante de apoyo y tienen una influencia poderosa en la alimentación de sus bebés.

De acuerdo con las madres, los padres influyen en su decisión de amamantar. Los padres que apoyan a las madres en la decisión de la lactancia generalmente ayudan a generar energía positiva en la mamá.

Los estudios muestran que entre más apoyen los padres, la lactancia será más larga y las madres se sentirán con más confianza.

Los padres pueden apoyar la lactancia haciendo las siguientes actividades:

- *Ayude a la madre a escoger alimentos saludables y ayude con las tareas del hogar.*
- *Asista con mamá a las clases de parto, lactancia y para ser mejores padres.*
- *Motive a mamá diciéndole que se ve hermosa cuando cuida a su bebé de tal manera.*
- *Dé a mamá un masaje relajante para hacer más fácil la producción de leche.*
- *Cargue al bebé, platíquele, léale, arrúllelo, báñelo, cámbiele el pañal, ayúdelo a eructar y camine con él.*

Recuerde

La alimentación es muy importante, pero es sólo una parte para tener una vida fuerte y saludable. La guía le proveerá ideas simples y sugerencias de ¡cómo usted y su familia pueden moverse más cada día!

Muévase más

Complemente su alimentación saludable con un estilo de vida activo.



La actividad física regular ofrece beneficios de salud y bienestar para los residentes de Oklahoma. La actividad física que se hace durante la mayoría de los días de la semana reduce el riesgo de:

- Enfermedades del corazón
- Cáncer de colon
- Derrame cerebral
- Diabetes de tipo II
- Alto colesterol en la sangre
- Presión arterial alta
- El dolor que está asociado con la artritis
- Estrés



Los hechos...

Aproximadamente el 60 % de los ciudadanos de Oklahoma no alcanzan las recomendaciones mínimas de actividad física.

Es más probable que los hombres sean más activos que las mujeres durante las horas fuera del trabajo.

Entre más joven la persona, más son las posibilidades de que se mantengan activos físicamente.

Más del 40 por ciento de los niños y jóvenes de Oklahoma están expuestos a tres o más horas al día frente a la pantalla.

Los retos...

Algunas personas pudieran pensar que están muy viejas para mantenerse activas o muy jóvenes para preocuparse por estar activos. Otros pudieran pensar que las actividades físicas tienen que ser competitivas o un reto. Sólo recuerde esto, la actividad física debe ser divertida a cualquier edad.

¿Que es la actividad física?

La actividad física incluye caminar alrededor de su vecindario, practicar jardinería, montar en bicicleta con sus hijos o nietos, o subir las escaleras cuando tiene esa opción. La actividad física puede ser una vuelta caminando al campo de béisbol mientras su hijo juega o practica.

Usted también puede mantenerse activo alrededor de la casa. Puede caminar o trotar en su lugar mientras ve su programa favorito de televisión, o elevar el ritmo cardíaco aspirando la alfombra o limpiando las ventanas. La actividad física es algo simple que usted puede hacer cada día para mejorar su salud.

¿Cuánta actividad física es considerada suficiente?

Para mantener su peso corporal usted necesita al menos 60 minutos de actividad física a un nivel moderado cada día. Esto se puede realizar en una o varias sesiones cortas durante todo el día. Hágala parte de su plan diario.

Para reducir su peso corporal se requieren 90 minutos o más de actividad física a un nivel de intensidad moderada cada día. De igual forma, esto se puede realizar en una o varias sesiones cortas de 10 a 20 minutos por sesión durante todo el día.

Recuerde iniciar lentamente y de acuerdo a los niveles sugeridos. Pregúntele a su doctor o proveedor de atención médica sobre las inquietudes de alguna condición física que usted tenga y si para usted es seguro estar físicamente activo. Siempre sea precavido y preste atención a su cuerpo.



¿A qué se le considera una actividad física moderada?

Una cantidad moderada de actividad física es cuando se usan aproximadamente 150 calorías (kcal) de energía por día, ó 1,000 por semana.

La actividad física de intensidad moderada se refiere al nivel de esfuerzo en el que una persona debe experimentar un incremento en el ritmo respiratorio o cardíaco.

Estos niveles son iguales al esfuerzo que una persona saludable debe quemar mientras camina rápidamente, corta el césped, baila, nada como recreación o monta en bicicleta.

Los siguientes son ejemplos de actividades físicas en cantidades moderadas.

Actividad	Minutos
Subir las escaleras	15
Brincar la cuerda	15
Empujar a un niño en su carrito por 1.5 millas	30
Recoger las hojas de los árboles	45
Caminar dos millas	30
Empujarse uno mismo en una silla de ruedas	30
Practicar jardinería	60
Jugar fútbol americano sin equipo.	45
Jugar voleibol	45
Limpiar ventanas o pisos	60
Lavar y encerar un auto.	60

Las soluciones...

No piense que los ejercicios difíciles que son dolorosos y aburridos son el camino a una vida saludable. ¡En lugar de eso piense en hacer actividades divertidas que disfrutará! Haga actividades físicas que le diviertan y usted mirará el beneficio que le traerá a cualquier edad. Pruebe algunas de las actividades sugeridas abajo, esto le ayudará a moverse más:

El camino menos transitado

- Incremente el número de pasos que camina cada día.
- Estacionese más lejos de lo acostumbrado.
- Ordene dentro de los restaurantes, en lugar de ordenar en la ventanilla.
- Pague adentro, en lugar de hacerlo en el dispensario de gasolina.
- Dé una vuelta en la tienda de abarrotes antes de empezar a comprar.
- Dé otra vuelta después de haber terminado para estar seguro que no le faltó nada.
- Lleve a caminar a su perro todos los días.
- Tome un descanso de 10 min. para caminar en cada área de descanso, por cada hora que usted pasa sentado mientras conduce.
- Dé una vuelta en la terminal del aeropuerto la próxima vez que haya un retraso. Se sentirá con más energía.
- Camine en lugar de usar el tren para recoger su equipaje. Su equipaje le va a ganar a llegar ahí.
- No espere en la fila para usar las escaleras eléctricas; sea el primero en usar las escaleras. Otros lo seguirán.



Afloje sus pies

- Tome una clase de baile. El ballet, baile de cuadrilla, salsa o baile de salón — éstos son para todas las edades y niveles de experiencias.
- Tome un descanso de sus labores. Camine en un parque, lago o río. Disfrute el escenario.
- Desempolve su equipo viejo.
¿Cuándo fue la última vez que jugó golf? ¿Le pegó a una pelota de tenis? ¿Jugó baseball?
- Tómese un día de salud en lugar de enfermedad. Ponga su salud primero hoy mismo.



¿Sabía usted?

Usted no debería tener que “aflojar” un buen par de zapatos para caminar.



El calzado liviano cubierto con material transpirante es el más adecuado para caminar. Los zapatos deben ser suficientemente amplios para que acomoden toda la planta del pie y tener un tacón firme y acolchonado que no lastime el talón ni que toque el tobillo.

Es mejor que tenga un tacón bajo que esté cerca al suelo para mejor estabilidad. Asegúrese que el zapato tenga un buen soporte en el arco y que el frente tenga soporte y flexibilidad. Asegúrese que tengan espacio en la punta para evitar las ampollas.

Cuando se pruebe los zapatos, use los mismos calcetines que usará cuando vaya a hacer ejercicio. Pruébese los zapatos al final del día para asegurarse que no lleguen a estar muy apretados cuando vaya a caminar.



Únase a algún club

- Únase a algún club para conocer a otra gente a la que le gusta la actividad física.
- Hay clubs de caminata, excursión, ciclismo, corredores, baile, natación, jardinería, y grupos deportivos.
- ¿No puede encontrar un club? Empiece el suyo propio. Contacte a su centro comunitario local para aprender cómo hacerlo.
- Empiece su propio grupo de caminata. Elija una hora y lugar para reunirse ahí con los vecinos, amigos o familiares cada día.
- Motive a sus hijos a empezar un club. Ellos pueden reunirse dos o tres veces a la semana y ejercitarse más.

Involúcrese

- Asíciense con el gobierno municipal para desarrollar senderos, parques de patinaje y otros espacios deportivos.
- Únase a la asociación local de Turning Point para aprender cómo mejorar la salud en su comunidad.
www.okturningpoint.org
- Únase a la Coalición de Niños en Forma (“Fit Kids”) de Oklahoma para aprender cómo mejorar la salud de los niños en Oklahoma.
www.fitkidsok.org

Únase a su consejo de planeación

- Desarrolle políticas para los consejos de la ciudad o grupos de planeación de su distrito para construir aceras en las nuevas áreas de construcción.
- Asíciense con parques locales recreativos, constructoras de casas y asociaciones de bienes raíces para agregar senderos.

Asociación de vecindario

- Trabaje con su comunidad o asociación del vecindario para reparar las aceras existentes o instalar alumbrado eléctrico.
- Pida a las agencias de la ciudad o estatales que coloquen señalamientos que detenga a los que conducen rápido por las áreas donde transitan muchos peatones.
- Coloquen señalamientos de cruce de peatones que alerten a los conductores.
- Fomente el uso del casco protector cuando monten

bicicletas, patines, patinetas, y vehículos motorizados.

- Use ropa con colores claros cuando haga ejercicio en la oscuridad.
- escoja zapatos, pedales de bicicleta y ropa con reflectores que ayude a los conductores de autos a verlo.
- Siempre cruce las calles por las intersecciones o cruces peatonales marcados.

Escuelas saludables

- Asegúrese que se incluya información de nutrición y bienestar físico en los días de conferencias profesionales para el personal de su escuela.
- Pregunte si la escuela de su hijo es un Negocio Saludable Certificado.
- Incorpórese al Comité Escuela en Forma y Saludable (Fit and Healthy School Advisory Committee) en su escuela.



El conocimiento es la clave del éxito

- Pida a los profesores que incorporen actividades físicas y de nutrición en su plan de lecciones.
- Pregunte si su escuela local ofrece aprendizaje “experimental”. Esto incrementará las actividades y el aprendizaje.
- Motive a su congregación a ofrecer actividades físicas en sus establecimientos para los miembros.

Lugares de trabajo saludables

- Incorpore descansos con actividades físicas en sus días de trabajo.
- Tome descansos de estiramiento durante sus conferencias, talleres y juntas.
- Coordine una clase de ejercicios en el área de descanso antes y / o después de su jornada laboral.

Puro trabajo y sin recreo — ¡de ninguna forma!

- Pida a su empleador que ofrezcan horas flexibles que permitan actividades físicas en su establecimiento durante las horas de trabajo.
- Solicite horas flexibles durante su comida (almuerzo) y los descansos para realizar actividades físicas.
- Inicie un club de actividades en su trabajo — pruebe un club de caminata, ciclismo o una liga de softball.

Promueva el uso de las escaleras en su trabajo

- Provea unas escaleras seguras y atractivas y promueva su uso.
- Coloque señalamientos en las escaleras.
- Inicie un club de caminantes de escaleras.
- Coloque una forma en las escaleras para registrarse.



Tome la iniciativa

- Desarrolle un borrador de políticas que promuevan la actividad física y horarios flexibles de trabajo para empleados más saludables.
- Fomente ideas que ahorren costos a su empleador.
- Aprenda cómo lograr ser un Negocio Saludable Certificado.



¿Han visto a esta persona últimamente?



¿Es usted una mamá que hace más de una cosa a la vez? ¿Es usted una ama de casa con cuatro hijos y se pregunta cuándo logrará moverse más? Intente esto: camine en el fregadero mientras lava los platos, camine alrededor de la tienda de abarrotes dos veces antes de que empiece a comprar su despensa, ponga a sus hijos en cama temprano y tome un tiempo para hacer ejercicios aeróbicos con algún video, o ponga a la familia a moverse.

¿Está teniendo un mal día con su peinado? ¿El echar a perder su peinado evita que esté físicamente activa?

Intente caminar en espacios cerrados con música. Usted se beneficiará al estar físicamente activa y no tendrá que preocuparse del clima de Oklahoma.

¿Usted trabaja en su vehículo? ¿Usted pasa los días entrando y saliendo de su vehículo? Incorpore actividades físicas en cada una de sus paradas. Cuando salga de su vehículo dé una vuelta caminando alrededor del estacionamiento.

¿Después de la escuela se recuesta en su sillón? Intente hacer ejercicio mientras ve su programa favorito de televisión. Trate de caminar o trotar en su lugar, haga sentadillas, abdominales o brinque la cuerda. Usted tendrá de 30 a 60 minutos de actividad mientras disfruta su programa favorito.

Lugar de trabajo saludable

- Sugiera una reunión caminando para ver el progreso de algún plan.
- Haga una lluvia de ideas con algún compañero de trabajo mientras caminan alrededor de la oficina.
- Use el baño que esté más retirado de su oficina.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Párese y haga simples estiramientos en su oficina mientras está en el teléfono o después de haber estado sentado por un largo periodo.
- Tome agua de los bebederos que están más alejados de su oficina.
- Durante su hora de comida o descansos, camine alrededor de la oficina.
- Organice un día de campo o evento especial con competencias amistosas para promover una vida activa.
- Intente hacer una ronda de juego de herraduras o juego de bochas (bocce) durante la comida.
- Inicie un grupo para caminar después de las horas de trabajo en un parque cercano o en el centro comercial (mall).
- Estacionese más lejos de lo acostumbrado del edificio de su oficina.
- Organice una campaña de caminatas. Pídale a un compañero de trabajo que le ayude a organizar y reclutar.
- Anote en su calendario el tiempo para hacer ejercicio y trátelo como si fuera otra cita que tiene que cumplir.
- Únase a un club deportivo cerca de su trabajo. Hasta podría ir por 20 min. a ejercitarse durante su comida.
- Inicie un grupo de aeróbicos en su oficina para después de las horas de trabajo. Convierta su sala de conferencias en un salón de actividad.
- Pregunte si sus compañeros de trabajo están interesados en tener un instructor de aeróbicos que conduzca una clase o si quieren un video de ejercicios.

- Llame a un centro deportivo que ofrezca descuentos a oficinas corporativas o pases gratis para probar sus instalaciones.
- Obtenga un podómetro para llevar la cuenta de sus pasos.
- Fíjese metas para cada día o semana.



Lo que usted necesita saber

Cuando inicia un programa nuevo, considere varios factores para asegurar su habilidad para lograr sus metas.

1. Seguridad

Verifique con su médico antes de iniciar una rutina de ejercicios. Tal vez usted necesite responder a varias preguntas de su salud y/o hacer un examen de estrés físico.

2. Piense F.I.T.

Para mejorar su condición física usted necesita trabajar su cuerpo con más intensidad. Con el tiempo su corazón, pulmones y músculos llegan a ser más fuertes, facilitando el ejercicio. Conforme su cuerpo llega a ser más fuerte y a estar físicamente en forma, usted puede incrementar la Frecuencia, Intensidad y Tiempo de las sesiones de ejercicio.

Frecuencia: Qué tan seguido hace ejercicio. Los principiantes normalmente empiezan con dos o tres días a la semana.

Intensidad: Qué tan fuerte se ejercita. La actividad moderada incrementa su respiración y ritmo cardíaco, pero usted es capaz de continuar hablando. La actividad vigorosa incrementará altamente su respiración y ritmo cardíaco, lo que dificulta que continúe hablando.



Tiempo: Los adultos deben hacer al menos 30 minutos de ejercicios con intensidad moderada cinco días a la semana, ó 20 minutos de ejercicios con intensidad vigorosa tres días a la semana. Los niños y adolescentes deben estar moderadamente activos al menos 60 minutos diarios.

3. Equipo apropiado

Cuando llegue a estar físicamente activo, calce zapatos que den soporte a su cuerpo, proteja sus rodillas y caderas. Las tiendas especializadas para corredores emplean individuos entrenados para identificar cualquier problema potencial en las articulaciones a causa de correr, trotar o caminar. Algunas tiendas saben de programas que ayudan con los costos de zapatos especiales e inserciones, así que no dude en preguntar.

4. Escuche a su cuerpo

Tome con calma el inicio de un programa de ejercicios. Su cuerpo le hará saber cuándo usted se está pasando los límites. Es normal estar adolorido 24 – 48 horas después de haber hecho el ejercicio, pero nunca trate de continuar haciendo más ejercicio mientras tenga malestar agudo o dolor.

5. Diviértase

Busque actividades que disfrute. No se esfuerce usted mismo a hacer algo que no le guste. La meta es divertirse y estar físicamente activo diariamente.

Libérese del tabaco



Los hechos...

Aproximadamente un cuarto de la población adulta de Oklahoma fuma — más de 600,000 personas.

El costo estimado directo e indirecto por el uso del tabaco en Oklahoma excede a los \$2,000 millones anualmente.

Oklahoma tiene uno de los porcentajes más altos de muertes causadas por fumar en la nación.

Las mamás que fuman antes o durante el embarazo, son tres veces más susceptibles a tener bebés con bajo peso al nacer.

Entre las mujeres que recientemente dieron a luz a un bebé en Oklahoma, aproximadamente la tercera parte fumaba antes del embarazo.



Los hechos, continuación...

La mayoría de los ciudadanos de Oklahoma que fuman han tratado de dejar de hacerlo muchas veces.

El uso del tabaco causa la muerte de alrededor de 6,000 ciudadanos de Oklahoma cada año o aproximadamente 16 personas cada día.

Los cigarrillos bajos en nicotina no reducen los riesgos de salud por fumar.

El uso del tabaco masticado no es una alternativa segura en lugar de fumar.

En Oklahoma se gastan más de \$2,000 millones de dólares ó \$600 por persona cada año en cuidado médico por casos relacionados con el cigarrillo y pérdidas de productividad. Tal gasto evita el crecimiento de negocios en Oklahoma y evita que alcancemos nuestro mayor potencial económico.

También hay consecuencias económicas a escala nacional. Casi 400,000 personas en los Estados Unidos mueren cada año por enfermedades atribuidas al cigarrillo, lo que ha resultado en 5.6 millones de años de vida potencial y \$97,600 millones en pérdida de productividad.

El uso del tabaco en ceremonias entre los Indios Americanos es una tradición sagrada. Por desgracia, el uso comercial del tabaco por la mayoría de los residentes de Oklahoma lleva a un uso insalubre y a una adicción a la nicotina.

Los retos...

Las enfermedades del corazón y cáncer del pulmón causados por fumar resultan en la muerte prematura de miles de ciudadanos de Oklahoma cada año. Fumar también contribuye grandemente a la alta escala de derrame cerebral, cáncer de la vejiga y enfisema en Oklahoma. Fumar causa más muertes y discapacidades que cualquier otro factor de riesgo

evitable y mata a más ciudadanos de Oklahoma que el alcohol, accidentes de auto, SIDA, suicidios, el uso de drogas ilegales y asesinatos combinados.

La industria del tabaco continúa gastando miles de millones de dólares en propaganda para sus productos mortales y se enfoca en aquellos que son más vulnerables — jóvenes, poblaciones minoritarias y gente pobre



¿Sabía que?

El humo de segunda mano amenaza a la salud de los no fumadores.



El humo de segunda mano es una mezcla del humo que da como resultado al fumar un cigarrillo, pipa o puro, y el humo que se exhala de los pulmones de los fumadores.

Esta mezcla contiene más de 4,000 sustancias, de las cuales se conocen que más de 40 causan cáncer. A quien está expuesto al humo de segunda mano se le llama en ocasiones fumador involuntario o fumador pasivo.

Se sabe que el humo de segunda mano produce asma y causa cáncer, enfermedades del corazón y derrame cerebral. Se estima que el humo pasivo causa más de 700 muertes en Oklahoma cada año entre los no fumadores.

El humo de segunda mano causa también irritación en los ojos, nariz, garganta y pulmones. La irritación de los pulmones inducida por el humo de segunda mano causa exceso de flema, tos, malestar en el pecho y reduce la función de los pulmones.

Cuando los fumadores dejan el cigarrillo

Menos de 20 minutos después de que usted fumó su último cigarrillo, su cuerpo comienza una serie de cambios que continuarán por años. De acuerdo con la Sociedad Americana del Cáncer, todos los beneficios se pierden al fumar tan solo un cigarrillo al día.

20 minutos

- La presión sanguínea baja a su normalidad.
- Los latidos del corazón disminuyen a su normalidad.
- La temperatura corporal de manos y pies se incrementa a lo normal

8 horas

- El nivel de monóxido de carbono en su sangre baja a la normalidad.
- El nivel de oxígeno en la sangre se incrementa a la normalidad

48 horas

- La terminación nerviosa empieza a regenerarse
- La capacidad de oler y probar se mejora

1 a 9 meses

- La tos, congestión de la sinusitis, fatiga y la falta de aire disminuyen.
- El cilio se regenera en los pulmones y la capacidad de manejar la mucosa y limpiar los pulmones se mejora, se reducen las infecciones.
- Se mejora en general la energía corporal.

10 meses

- El porcentaje de muerte por cáncer de pulmón es similar a la de alguien que no fuma.
- Las células precancerosas son reemplazadas.
- El peligro de desarrollar un cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y el de páncreas disminuye.

24 horas

- El riesgo de tener un ataque al corazón disminuye

2 semanas a 3 meses

- La circulación sanguínea se mejora.
- Es más fácil caminar
- Sus pulmones empiezan a mejorar en un 30 por ciento.

1 año

- El peligro de una enfermedad coronaria del corazón se reduce a la mitad comparado con la de un fumador.

5 años

- El porcentaje de muerte por cáncer de pulmón (un paquete al día) disminuye a casi la mitad.
- Después de 5 años a 15 años de haber dejado de fumar, el riesgo de un derrame cerebral es igual al de una persona que nunca ha fumado.
- El riesgo de cáncer en la boca, garganta y esófago se reduce a la mitad en comparación con un fumador

15 años

- El riesgo de tener una enfermedad coronaria del corazón es igual a la de una persona que no fuma.

Source: The American Cancer Society and Centers for Disease Control.

La solución...

Dejar el tabaco puede ser el mejor cambio de hábito para el mejoramiento de su vida. De acuerdo con la Asociación Americana del Cáncer, en menos de 20 minutos de haber fumado el último cigarrillo, el cuerpo empieza una serie de cambios que duran por años. En la página anterior se muestran un número de beneficios por dejar de fumar.

Algunas personas encuentran ayuda en los grupos de apoyo y otros usan opciones de sustitutos de nicotina, pero el factor más importante para dejar de fumar y hacerlo exitosamente es tomar la decisión de dejar de fumar.

Si alguien que usted conoce usa el tabaco, intente estas recomendaciones para “lirarse del tabaco”

Llame a la línea de ayuda

- Obtenga ayuda. Llame a la Línea de Ayuda de Oklahoma al (800) QUIT-NOW (784-8669)
- La Línea de Ayuda de Oklahoma está diseñada para ayudar a los residentes de Oklahoma que desean dejar de fumar.
- Obtenga su propio Entrenador (motivador) que le ayude a dejar de fumar.
- Obtenga la información necesaria que le ayudará a dejar de fumar exitosamente.
- Las horas de operación de la línea de ayuda son de 7 a.m. a 11 p.m. siete días de la semana, y el personal le regresará cualquier mensaje que les deje después de las horas de trabajo.
- Se ofrecen servicios en español llamando al (800) 793-1552.
- Los servicios están disponibles para las personas que son sordas o que tienen dificultad para oír, llamando al teléfono TDD #: 877-777-6543



Cese del tabaco

- Llame a su departamento de salud local u hospital para integrarse a alguna clase para dejar el tabaco.
- Pida a algún amigo o familiar que quiera dejar el tabaco que llame también a la línea de ayuda y / o que tome la clase con usted.

Mercadotecnia de mostrador

- Rodéese usted mismo con mensajes positivos que digan, libre de humo / libre de tabaco.
- Sólo visite los restaurantes y negocios en los que no se permite fumar.
- Pase tiempo con su familia y amigos que no usan o fuman tabaco.
- Tire todos los productos relacionados con el tabaco (ceniceros, encendedores, escupideras de tabaco)
- Aumente los esfuerzos para eliminar la mercadotecnia de mostrador de la industria del tabaco en su comunidad.

Sitios de trabajo libres de tabaco

- Solicite a su empleador que se una para promover todos los esfuerzos para Respirar Mejor.
- Motive a su lugar de trabajo para que se liberen del tabaco al 100 % (dentro y fuera de todos los terrenos de la compañía) para la buena salud de los empleados.
- Promueva la línea de ayuda o el uso de programas para el cese del uso de tabaco en su lugar de trabajo.
- Solicite a su empleador que provea un grupo de seguro de salud que incluya ayuda gratis para el cese de tabaco.



Respire Fácil

- Motive a todos los negocios de su comunidad a que sean libres de humo (www.breatheeasyok.com)
- Agradezca a los negocios que promueven con señalamientos que son negocios libres de tabaco (Breathe Easy) en sus puertas.



Haga una solicitud

- Solicite a los negocios locales que cumplan las leyes de "para liberarse del humo" (smoke-free) de Oklahoma.
- Pida a sus huéspedes y familiares que no usen o fumen tabaco mientras visitan su hogar.
- Pida a la escuela de su hijo(a) que utilicen programas de prevención del uso de tabaco basados en evidencias.

Sea un modelo a seguir

- Ellos lo están observando siempre. Los hijos que ven a sus padres usar el tabaco con frecuencia, tienen mayor probabilidad de usarlo.
- Hable con sus hijos de la importancia de NO usar el tabaco. Ellos lo escucharán.

Recursos comunitarios



En esta sección usted encontrará un listado de recursos tales como congregaciones religiosas, escuelas, tribus y organizaciones que quieren promover actividades para una *Oklahoma Fuerte y Saludable* en su comunidad. Usted encontrará información de organizaciones y agencias que ofrecen clases de nutrición y consejería, senderos para caminar y otras oportunidades de actividades físicas, programas para el cese del tabaco y muchos otros servicios relacionados con una buena salud.

Continuamente se están agregando programas nuevos, por lo que esta lista no incluye todos los recursos disponibles. Pero sí le ofrece ayuda para que empiece su camino para ser un ¡ciudadano de *Oklahoma fuerte y saludable*!

Adair County			
Name	Program	City	Contact Number
Cave Springs Public School	Tobacco Use Prevention and Cessation	Bunch	(918) 696-8604
Dahlongah Elementary School	Tobacco Use Prevention and Cessation	Stilwell	(918) 696-7807
Adair County Health Department	WIC Nutrition Program	Stilwell	(918) 696-7292
Indian Capital Technology Center	Fly Fishing Classes	Stilwell	(918) 696-3111
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education	Stilwell	(918) 696-2253
Maryetta School	Arthritis Foundation	Stilwell	(918) 696-2285
Adair State Park	Paddleboats, Basketball, Softball, Playground, Fishing Aquatic program	Stilwell	(918) 696-6613
Boys and Girls Club of Green Country	After School Program	Stilwell	(918) 825-3975
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education	Stilwell	(918) 696-2253
Cherokee Nation	Smoking Cessation, WIC- Nutrition Program, Diabetes	Stilwell	(918) 696-8852
Stilwell Nutrition Center	Nutrition Classes	Stilwell	(918) 696-2791
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Stilwell	(918) 797-2137
Westville Nutrition Center	Nutrition Classes	Westville	(918) 723-4936
Watts Nutrition Center	Nutrition Classes	Watts	(918) 422-5330
Watts Public Schools	Tobacco Use Prevention and Cessation	Watts	(918) 422-5311

Alfalfa County			
Name	Program	City	Contact Number
Great Salt Plains Park	Birdwatching tours and groups	Cherokee	(580) 626-4794
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education	Cherokee	(580) 596-3131
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Cherokee	(580) 569-3172
Riverside Church of Christ	Arthritis Foundation Exercise Program	Burlington	(580) 474-2224

Atoka County			
Name	Program	City	Contact Number
Family & Consumer Sciences Oklahoma Extension	Nutrition Education	Antlers	(580) 298-5563

Atoka County Health Department	WIC- Nutrition Program, Tobacco Use Prevention and Cessation	Atoka	(580) 889-2116
Atoka Municipal Pool	Swimming	Atoka	(580) 889-6148
Boggy Depot Sate Park	Baseball, Softball, Playground	Atoka	(580) 889-5625
McGee Creek State Park	Fishing	Atoka	(580) 889-5822
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education	Atoka	(580) 889-7337
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Atoka	(580) 889-7338
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Lane	(580) 889-7049

Beaver County

Name	Program	City	Contact Number
Beaver County Health Department	WIC- Nutrition Program	Beaver	(580) 625-3693
Beaver Dunes State Park	Sand Dunes, Nature Trails, Volleyball, Horseshoes, Playground	Beaver	(580) 625-3373
Beaver Health Awareness Partnership	Walk This Weigh	Beaver	(580) 625-3693
Beaver County Memorial Hospital	Health Fair and Health Education	Beaver	(580) 625-4551
City of Beaver	Walking Trails	Beaver	(580) 625-3072
Beaver Senior Citizens Center	Nutrition Program	Beaver	(580) 625-3184
Beaver Nutrition Site	Nutrition Program	Beaver	(580) 625-3184
HeadStart	Nutrition (ages 3-5), Physical Activity	Beaver	(580) 625-3692
Beaver State Park	Nutrition (ages 3-5), Physical Activity	Beaver	(580) 625-3373
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Beaver	(580) 625-3464

Beckham County

Name	Program	City	Contact Number
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Altus	(580) 482-0823
Elk City Public Schools	Tobacco Use Prevention and Cessation, After School Programs	Elk City	(580) 225-0175
Elk City Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Elk City	(580) 393-4449
Great Plains Regional Medical Center	Child Birthing Classes (breastfeeding)	Elk City	(580) 225-2511
Sayre Public Schools	After School Program	Sayre	(580) 928-2013
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Sayre	(580) 928-2139
Beckham County Health Department	WIC - Nutrition Program	Sayre	(580) 928-5551
City of Elk City	Tobacco Use Prevention and Cessation	Elk City	(580) 225-6247

Blaine County			
Name	Program	City	Contact Number
Blaine County Health Department	WIC - Nutrition Program	Watonga	(580) 623-7977
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Watonga	(580) 623-5195
Roman Nose Resort Park	Swimming, Tennis, Volleyball, Trails, Fishing	Watonga	(580) 623-4215
Kingfisher County Health Department	Tobacco Use Prevention and Cessation	Kingfisher	(405) 375-3008

Bryan County			
Name	Program	City	Contact Number
Bryan County Health Department	WIC - Nutrition Program	Durant	(580) 924-4285
Southeastern Oklahoma State University	Tobacco Use Prevention and Cessation, Arthritis Foundation Aquatic Program	Durant	(580) 745-2871
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Durant	(580) 924-0800
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Durant	(580) 924-5312
Medical Center of Southeastern Oklahoma	Tobacco Cessation, Breastfeeding Classes	Durant	(580) 924-3080
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Durant	(580) 924-5312

Caddo County			
Name	Program	City	Contact Number
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Anadarko	(405) 247-3376
Caddo County Health Department	WIC - Nutrition Program	Anadarko, Washita County	(580) 247-2507
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Anadarko	(405) 247-3376
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Carnegie	(580) 654-2629
Fort Cobb State Park	Fishing, Playground	Fort Cobb	(405) 643-2249
Red Rock Canyon State Park	Volleyball, Playground, Swimming	Hinton	(405) 542-6344
ASCOG Area Nutrition Center	Nutrition Program	Hinton	(405) 542-6454
APACHE Housing Authority	Arthritis Foundation Exercise Program	Apache	(580) 588-2905
Great Plains Youth and Family Services	Tobacco Use Prevention and Cessation	Hobart	(580) 726-3383

Canadian County

Name	Program	City	Contact Number
Canadian County Health Department	WIC - Nutrition Program	El Reno	(405) 262-0042
Ross Seed CO/True Value	Fresh, Locally Grown Produce	El Reno	(405) 262-3456
Curves of El Reno	Weight Management, Nutrition	El Reno	(405) 422-4245
Rock Island Gym	Weight Management	El Reno	(405) 2621000
EL Reno Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	El Reno	(405) 262-8988
Mobile Meals of El Reno	Senior Meal Program	El Reno	(405) 262-8623
El Reno Community Clinic	Diabetes Education	El Reno	(405) 262-0662
OSU Cooperative Extension Office	Nutrition Education	El Reno	(405) 262-0155
APRC Area Prevention Resource Center	Tobacco Prevention Education	El Reno	(405) 350-6886
Freedom Trail Park	Recreational Park	El Reno	(405) 350-7680
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	El Reno	(405) 262-0155
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	El Reno	(405) 262-0155
Public Swimming Pool Yukon Parks	Swimming	Yukon	(405) 354-7191

Carter County

Name	Program	City	Contact Number
Carter County Health Department	WIC - Nutrition Program	Ardmore	(580) 223-9705
Wilson Community Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Ardmore	(580) 473-6828
Ardmore Village	Arthritis Foundation Exercise Program	Ardmore	(580) 223-4174
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Ardmore	(580) 226-0931
Ardmore Family YMCA Nutrition Classes	Physical Activity, Substance Abuse Prevention, Arthritis Foundation Aquatic Program	Ardmore	(580) 223-3990
Lake Murray State Park	Swimming, Fishing, Trail	Ardmore	(580) 223-4044
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Ardmore	(580) 223-6570
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Ardmore	(580) 226-3951
Chickasa Nation Wellness Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Ardmore	(580) 222-2828
Ladies Workout Express	Arthritis Foundation Exercise Program	Ardmore	(580) 224-9205
Boys and Girls Club of Wilson, Inc.	After School Program	Wilson	(580) 668-3323
Community Shelter and Family Service Center	Tobacco Use Prevention and Cessation	Ardmore	(580) 226-1838

Cherokee County

Name	Program	City	Contact Number
Bill Willis Community Mental Health Center	Tobacco Use Prevention and Cessation	Cherokee Co.	(918) 207-3038
Western Hills Guest Ranch & Sequoyah State Park	Volleyball, Swimming, Fishing Clinics	Hulbert	(918) 772-2046
Cherokee County Health Department	WIC- Nutrition Education, Arthritis Foundation Self Help Program, Tobacco Cessation	Tahlequah	(918) 456-3331
Sequoyah State Park	Playground	Tahlequah	(918) 772-3906
Oklahoma Scenic River Commission	Canoeing, Kayaking, Swimming	Tahlequah	(918) 456-3251
Boys & Girls Club of Tahlequah	After School Programs, Basketball, Baseball, Diabetes Education	Tahlequah	(918) 456-6888
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Tahlequah	(918) 456-6163
Kid Connections, Smart Start	Playtime for Parents and Children	Tahlequah	(918) 456-3032
Cherokee Nation Health Nation	Physical Activity and Nutrition Programs, Walking Trail, Tobacco Cessation	Tahlequah	(918) 453-5614
Tahlequah Senior Center	Arthritis Foundation Self Help Program	Talequah	(800) 400-4526
Go Ye Village	Arthritis Foundation Self Help Program	Talequah	(918) 456-4542

Choctaw County

Name	Program	City	Contact Number
Raymond Gary State Park	Fishing, Playground, Swimming	Fort Towson	(580) 873-2307
Choctaw County Health Department	WIC - Nutrition Program	Hugo	(580) 326-8821
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Hugo	(580) 326-3110
Hugo Lake State Park	Trails and Fishing	Hugo	(580) 326-0303
Hugo Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Hugo	(580) 326-2722
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Hugo	(580) 326-3359
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Hugo	(580) 326-3359

Cimarron County			
Name	Program	City	Contact Number
Cimarron Memorial Hospital	WIC - Nutrition Program	Boise City	(580) 544-2101
Black Mesa State Park	Hiking Trail, Fishing, Playground	Kenton	(580) 426-2222
Cleveland County			
Name	Program	City	Contact Number
Rainbow Fleet	Nutrition Program	Oklahoma City	(405) 525-3111
Aging Services Inc.	Meals on Wheels	Moore	(405) 793-9069
Health For More Clinic	Diabetes Education	Moore	(405) 794-3424
La Leche League	Breastfeeding Support Groups	Moore	(405) 219-2412
Cleveland County Health Department	SWAT program, WIC-Nutrition Program	Moore	(405) 794-1591
Westwood Park Tennis Center	Tennis League	Norman	(405) 366-8859
Cleveland County Family YMCA	Nutrition and Arthritis Foundation Exercise and Aquatic Program	Norman	(405) 364-9622
Westwood Golf Course	Golf, Driving Range	Norman	(405) 292-9700
Westwood Pool	Water Park, Swimming	Norman	(405) 329-5422
Norman Parks and Recreation	Walking Trails, Skate Park, Dance, Horsemanship, Martial Arts, Basketball, Gymnastics, Tai Chi, Tae Kwon Do, Jazzercise, Bike Club	Norman	(405) 366-5472 (405) 292-7275
Norman Regional Health System	Freedom From Smoking Classes, Arthritis Exercise Program	Norman	(405) 440-8802
Norman Regional Health System	Freedom From Smoking Support Group	Norman	(405) 307-3178
Norman Regional Health System Diabetes Center	Diabetes Support Group	Norman	(405) 307-6615
Norman Regional Health System The Health Club	Arthritis Foundation Exercise Program, Youth Sweat	Norman	(405) 329-5050
Norman Regional Health System Physical Performance Center	Arthritis Foundation Aquatic Program	Norman	(405) 447-1571
Norman Regional Health System	Nutrition Counseling	Norman	(405) 307-6615
Norman Regional Health System	Heart and Sole Walking Program, Bike to Work Program	Norman	(405) 307-6602
Norman Regional Health System The Health Club	Physical Activity (ages 9-18)	Norman	(405) 329-5050
Lake Thunderbird State Park	Playground, Trail, Swimming, Fishing	Norman	(405) 360-3572
Norman Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Norman	(405) 360-4721

Oklahoma Cooperative Extension Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Norman	(405) 321-4774
Cleveland County Health Department	WIC - Nutrition Program	Norman	(405) 321-4048
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Norman	(580) 326-3359
Norman Regional Health System	Healthy Youth	Norman, Moore, Washington, Little Axe	(405) 307-6603
Community Nutrition Education Program	Nutrition Education	Oklahoma City	(405) 713-1125

Coal County

Name	Program	City	Contact Number
Coal County Health Department	WIC - Nutrition Program	Coalgate	(580) 927-2367
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Coalgate	(580) 927-2262
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Coalgate	(580) 927-2262
Atoka County Health Department	Atoka/Coal Partnership for Change, Tobacco Use Prevention and Cessation	Coal Co.	(580) 889-2116

Comanche County

Name	Program	City	Contact Number
Comanche Public Schools	After School Program	Comanche	(580) 439-2902
ASCOG Area Nutrition Centers	Nutrition Center	Elgin	(580) 492-4980
ASCOG Area Nutrition Centers	Nutrition Center	Gerontimo	(580) 353-3448
Comanche County Health Department	WIC - Nutrition Program	Lawton	(580) 248-5890
Comanche County Memorial Hospital	Tobacco Use Prevention and Cessation	Lawton	(580) 355-8620
Mobile Meals	Senior Meals Program	Lawton	(580) 357-5396
Family & Consumer Science Oklahoma Extension	Community Nutrition Education Program	Lawton	(580) 355-1045
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Lawton	(580) 355-5110
La Leche League	Breastfeeding Support Group	Lawton	(580) 695-7175

YMCA of Lawton Oklahoma	Strength Training, Walking, Yoga, Tai Chi, Weight Management, Aerobics, Studio Cycling, Substance Abuse Prevention, Water Arthritis Foundation Exercise Program	Lawton	(580) 355-9622
Center for Creative Living	Senior Activities: Exercise Classes, Square Dancing, Line Dancing, Arthritis Foundation Exercise Program	Lawton	(580) 248-0471
Salvation Army Boys & Girls Club	After School Program	Lawton	(580) 357-7541
Wichita Mountains Prevention Network	Tobacco Prevention Education	Lawton	(580) 355-2168
Holy Family Walkers Volksmarch	Walking Group	Lawton	(580) 357-2930
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Lawton	(580) 353-1045
Geronimo Senior Nutrition Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Lawton	(580) 355-6206
Cotton County			
Name	Program	City	Contact Number
Cotton County Health Department	WIC-Nutrition Program	Walters	(405) 875-6121
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Walters	(580) 875-3136
Craig County			
Name	Program	City	Contact Number
Bluejacket City Park	Walking Track, Baseball, Picnic Tables, Playground	Bluejacket	(918) 541-2298
Craig County Health Department	WIC - Nutrition Program	Vinita	(918) 256-7531
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Vinita	(918) 256-6497
White Oak Public Schools	After School Program	Vinita	(918) 256-4484
Attucks Park	Recreational Park	Vinita	(918) 256-8595
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Vinita	(918) 256-7569
Creek County			
Name	Program	City	Contact Number
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Kellyville	(918) 224-2192
Tri-County Area Prevention Resource Center	Tobacco Use Prevention and Cessation	Sapulpa	(918) 749-8800
Keystone State Park	Trails	Mannford	(918) 865-4991

Angel Food Ministries	Nutrition Program	Sapulpa	(918) 224-3688
Creek County Health Department	WIC - Nutrition Program, Arthritis Foundation Self Help	Sapulpa	(918) 224-5531
Custer County			
Name	Program	City	Contact Number
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Office	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Arapaho	(580) 323-2291
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Arapaho	(580) 323-2291
Custer County Health Department	WIC - Nutrition Program	Clinton, serves Ellis County	(580) 323-2100
HUB Club Clinton Public School	After School Program	Clinton	(580) 323-3967
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Weatherford	(580) 774-1400
Crowder Lake State Park	Canoe Rental	Weatherford	(580) 343-2443
Great Plains Family YMCA	Swimming, Fitness & Arthritis Foundation Aquatic Program	Weatherford	(580) 772-0202
Tom Peer Community Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Gage	(580) 923-7961

Delaware County			
Name	Program	City	Contact Number
Honey Creek and Bernice State Parks	Swimming, Fishing, Playground, Nature Trail	Grove	(918) 786-9447
Municipal Swimming Pool	Swimming	Grove	(918) 786-9436
Grand Lake Family YMCA	Swimming and Fitness	Grove	(918) 786-5774
OSU Extension Center	Nutrition Education, Community Garden (coming soon)	Grove	(918) 253-4332
Lake Euchla State Park	Swimming, Fishing, Trails	Jay	(918) 253-8790
Boys & Girls Club of Delaware County	After School Programs	Jay	(918) 253-2500
Cherokee Nation Trail	Walking Track	Jay	
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Jay	(918) 253-4332
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Jay	(918) 253-4332
21st Century Community Learning Center	After School Programs	Kansas	(918) 868-3252
Delaware County Boys and Girls Club Kansas Unit	After School Programs	Oaks	(918) 868-3039
Natural Falls State Park	Playground, Fishing	West Siloam	(918) 422-5802

Dewey County			
Name	Program	City	Contact Number
Selling Municipal Hospital	WIC - Nutrition Program	Selling	(580) 922-7361
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Taloga	(580) 328-5351
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Taloga	(580) 328-5351

Ellis County			
Name	Program	City	Contact Number
Arnett Town Park	Playground	Arnett	(580) 885-7833
Boiling Springs Hiking Trails	Walking and Hiking trails	Arnett	(800) 654-8240
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Arnett	(580) 885-7775
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Arnett	(580) 885-7775
Newman Memorial Hospital	WIC - Nutrition Program	Shattuck	(580) 938-2551

Garfield County			
Name	Program	City	Contact Number
Garfield County Health Department	WIC - Nutrition Program, Breastfeeding and Nutrition Education, Smoking Cessation, SWAT, Diabetes Education	Enid	(580) 233-0650
Family & Consumer Sciences Oklahoma Cooperative Extension	Community Nutrition Education Program	Enid	(580) 237-4680
Cottonwood Community Clinic	Diabetes Education	Enid	(580) 282-4332
Enid Community Clinic	Diabetes Education	Enid	(580) 233-5300
Integris Bass Baptist Health Center	Breastfeeding Classes	Enid	(580) 233-2300
The Denny Price Family YMCA of Enid	Swimming, Fitness Programs	Enid	(580) 237-4645
YMCA	Physical Activity	Enid	(580) 237-4645
Curves for Women	Physical Activity	Enid	(580) 234-8808
Cuts Fitness for Men	Physical Activity	Enid	(580) 234-8808
Head Start	Nutrition for Children	Enid	(580) 234-5740
City of Enid	Walking Trails: Meadowlake Park, Champlin Park, Crosslin Park	Enid	(580) 234-6170
Oakwood Christian Church Activity Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Enid	(580) 234-4464
Birthwise Birth Center	Prenatal & Breastfeeding Classes	Enid	(580) 242-3870

Garfield County Health Department	WIC - Nutrition Program	Enid	(580) 233-0650
Enid Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Enid	(580) 237-1228
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Enid	(580) 237-1228
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Enid	(580) 237-1228
Lamesa Point Apartments	Chronic Disease Self Management Program	Enid	(580) 237-4449
Meadows Point Apartments	Chronic Disease Self Management Program	Enid	(580) 234-4812
Enid Senior Center	Chronic Disease Self Management Program	Enid	(580) 233-3171
Rurne Health Projects	Tobacco Use Prevention and Cessation	Enid	(580) 213-3173
Lahoma Town Hall	Arthritis Foundation Exercise Program	Lahoma	(580) 237-4810

Garvin County

Name	Program	City	Contact Number
Angel Food Program	Nutrition Program	Maysville	(405) 867-4375
Garvin County Health Department	WIC - Nutrition Program	Pauls Valley	(405) 238-7346
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Pauls Valley	(405) 238-6681
Bosa Center	Arthritis Foundation Aquatic Program	Pauls Valley	(405) 238-1238
Pauls Valley General Hospital	Breastfeeding Classes (Lamaze Course)	Pauls Valley	(405) 238-5501
Pauls Valley Senior Center	Enhance Fitness Program	Pauls Valley	(405) 207-9034

Grady County

Name	Program	City	Contact Number
Grady County Health Department	WIC - Nutrition Program	Chickasha	(405) 224-2022
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Chickasha	(405) 224-1265
Grady County Family YMCA	Physical Activity	Chickasha	(405) 224-2281
Chickasha Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Chickasha	(405) 224-5040
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Chickasha	(405) 224-2216
ASCOG Area Nutrition Center	Nutrition Program	Verden	(405) 453-7590

Grant County

Name	Program	City	Contact Number
Grant County Health Department	WIC - Nutrition Program	Medford	(580) 395-2906
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Medford	(580) 395-2535
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Medford	(580) 395-2134
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Medford	(580) 395-2134

Greer County

Name	Program	City	Contact Number
Greer County Health Department	WIC - Nutrition Program	Mangum	(580) 782-5531
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Mangum	(580) 782-5502
Southwest Oklahoma Community Action Group, Inc.	Tobacco Use Prevention and Cessation	Altus	(580) 482-1290

Harmon County

Name	Program	City	Contact Number
Harmon County Health Department	WIC - Nutrition Program	Hollis	(580) 688-3348
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Hollis	(580) 688-3584
Southwest Oklahoma Community Action Group, Inc.	Tobacco Use Prevention and Cessation	Altus	(580) 482-1290

Harper County

Name	Program	City	Contact Number
Harper County Health Department	WIC - Nutrition Program	Buffalo	(580) 735-6100
Harper County Community Hospital	Nutrition	Buffalo	(580) 735-2555
Head Start	Nutrition Education, Physical Activity	Buffalo	(580) 533-4200
Buffalo Senior Citizens Center	Nutrition	Buffalo	(580) 735-2740
Doby Springs Park	Hiking	Buffalo	(580) 7352654
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Buffalo	(580) 735-2252
Laverne Senior Citizens Center	Nutrition	Laverne	(580) 921-3672
Harper County Turning Point	Nutrition Education, Physical Activity	Laverne	(580) 921-2029

Haskell County		
Name	Program	Contact Number
Haskell County Health Department	WIC - Nutrition Program	(918) 967-3304
Haskell County Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	(918) 967-8681
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	(918) 967-4330
Angel Food Ministries	Nutrition Program	(918) 967-3614

Hughes County		
Name	Program	Contact Number
Calvin Nutrition Site	Senior Meals Program	(405) 654-2520
Dustin Public School	Tobacco Use Prevention and Cessation	(918) 656-3211
John Crow IV Foundation / Rural Tobacco Committee	Smoking Cessation Programs, Tobacco Prevention and Cessation	(918) 656-3905
Holdenville New Age Nutrition Center	Senior Meals Program	(405) 379-3252
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	(405) 379-5470
Hughes County Turning Point	Nutrition Education, Physical Activity	(405) 379-4200
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	(405) 379-5470
Hughes County Health Department	WIC - Nutrition Program	(405) 379-3313

Jackson County		
Name	Program	Contact Number
Jackson County Health Department	WIC - Nutrition Program	(580) 482-7308
Angel Food Ministries	Nutrition Program	(580) 648-2541
Family & Consumer Sciences Oklahoma Cooperative Extensions	Community Nutrition Education Program	(580) 482-0823
A.S.P.I.R.E. After School	After School Program	(580) 481-2135
SW OK Community Action Group, Inc.	Tobacco Use Prevention and Cessation	(580) 482-5040
Jackson County Memorial Hospital	Diabetes Education, Nutrition Management, Smoking Cessation	(580) 477-7496
OSU Cooperative Extension	Nutrition Education	(580) 471-2709

Imagination Station	Playground	Altus
Altus City Reservoir	Walking Trail	Altus
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Altus (580) 482-0823

Jefferson County

Name	Program	City	Contact Number
ASCOG Area Nutrition Center	Nutrition Programs	Ryan	(580) 757-2412
ASCOG Area Nutrition Center	Nutrition Programs	Waurika	(580) 228-3645
Jefferson County Health Department	WIC - Nutrition Program	Waurika	(580) 228-2313
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Waurika	(580) 228-2332
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Waurika	(580) 228-2332

Johnston County

Name	Program	City	Contact Number
Johnston County Health Department	WIC - Nutrition Program	Tishomingo	(580) 371-2470
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Tishomingo	(580) 371-3120
Tishomingo Senior Nutrition	Senior Meal Program	Tishomingo	(580) 371-9667
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Tishomingo	(580) 371-9533
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Tishomingo	(580) 371-9533

Kay County

Name	Program	City	Contact Number
Project Kinesis	After School Programs	Kaw City	(580) 269-2992
Kanza Wellness Center	Arthritis Foundation Aquatic And Exercise Program	Newkirk	(580) 362-1444
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Newkirk	(580) 362-3194
Kay County Health Department	WIC - Nutrition Program, TOPS Program	Ponca City	(580) 762-1641
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Ponca City	(580) 765-5775
Wheatheart Nutrition Project	Meals on Wheels	Ponca City	(580) 767-1620
YMCA of Ponca City	After School Programs, Water Aerobics, Exercise Programs	Ponca City	(580) 765-5417
Golden Villa Center	Adult Day Center, Arthritis Foundation Aquatic Exercise Program	Ponca City	(580) 762-0264
OSU Cooperative Extension Center	Nutrition and Cooking Classes	Ponca City	(580) 362-3194

Kay County Health Department	WIC - Nutrition Program	Ponca City	(580) 762-1641
Kay County Department of Human Services	Food Stamps	Ponca City	(580) 765-2656
Harford Avenue Church of Christ	Food Pantry	Ponca City	(580) 765-3610
Grand Avenue Church of Christ	Food Pantry	Ponca City	(580) 765-2544
Tonkawa Community Food Bank	Food Programs	Ponca City	(580) 628-2213
Friendship Feast	Evening Meal	Ponca City	(580) 762-1667
AMBUCS Pool	Swimming	Ponca City	(580) 767-0432
Parks and Recreation Department	Recreational Activities	Ponca City	(580) 767-0432
Christi Hospital	Breastfeeding Support Group	Ponca City	(580) 765-0529
Westminster Village	Arthritis Foundation Aquatic Program	Ponca City	(580) 765-7512
St. Paul's United Methodist Church	Weight Watchers	Ponca City	(580) 765-4730
Proteens (Grand Central Station)	After School Program	Ponca City	(580) 767-8336

Kingfisher County

Name	Program	City	Contact Number
Kingfisher County Health Department	WIC - Nutrition Program, Tobacco Use Prevention and Cessation	Kingfisher	(405) 375-3008
Kingfisher Trails - John Gooden	Walking, Biking, and Hiking Trails	Kingfisher	(405) 375-3432
Vernie Snow Aquatic Center	Arthritis Foundation Exercise and Aquatic Program	Kingfisher	(405) 375-3318
Kingfisher Regional Hospital	Diabetes Education	Kingfisher	(405) 375-3141
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Kingfisher	(405) 375-3822
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Kingfisher	(405) 375-4722
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Kingfisher	(405) 375-3822

Kiowa County

Name	Program	City	Contact Number
Kiowa County Health Department	WIC - Nutrition Program	Hobart	(580) 726-3316
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Hobart	(580) 726-5643
Hobart Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Hobart	(580) 726-4206
Great Plains State Park	Fishing, Playground, Swimming, Trails	Mountain Park	(580) 569-2032

Great Plains Youth and Farming Services Tobacco Use Prevention and Cessation Hobart (580) 726-3383

Latimer County		
Name	Program	Contact Number
Latimer County Health Department	WIC - Nutrition Program	(918) 465-5673
Robbers Cave State Park	Trails, Swimming, Nature Center	(918) 465-2565
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	(918) 465-3349
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	(918) 465-3346
Wilburton Senior Nutritional Center	Enhance Fitness Program	(918) 465-2122

LaFlore County		
Name	Program	Contact Number
Heavener Runestone State Park	Playground and Nature Trails	(918) 653-2241
LeFlore County Health Department	WIC - Nutrition Program	(918) 647-8601
Poteau Free Clinic	Diabetes Education	(918) 647-3400
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	(918) 647-8231
Carl Albert State College	Arthritis Foundation Exercise Program	(918) 647-1278
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	(918) 647-2735
Angel Food Ministries	Nutrition Program	(918) 436-2587
Talihina State Park	Trails and Playgrounds	(918) 567-2052
Lake Wister State Park	Fishing, Swimming, Nature Center	(918) 655-7212

Lincoln County		
Name	Program	Contact Number
Lincoln County Health Department	WIC - Nutrition Program	(405) 258-2640
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	(405) 258-0560
Meeker Nutritional Site	Senior Meals Program	(405) 279-2381
Angel Food Ministries	Nutrition Program	(405) 567-0303

Logan County		
Name	Program	Contact Number

Crescent 21st CCLC	After School Program	Crescent	(405) 969-2190
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Guthrie	(405) 282-6848
Highland Hall	Senior Meals Program	Guthrie	(405) 282-1803
Fogarty Elementary	After School Program	Guthrie	(405) 282-5932
YMCA Guthrie Extension	Physical Activity	Guthrie	(405) 282-8206
Integrity Sports and Fitness Gym	Physical Activity	Guthrie	(405) 260-0042
Golden Age Work Out Facility	Physical Activity (ages 50+)	Guthrie	(405) 282-2005
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Guthrie	(405) 282-3331
Logan County Health Department	WIC - Nutrition Program, Smoking Cessation, Physical Activity Programs	Guthrie	(405) 282-3485
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Guthrie	(405) 282-3331
Langton University	Arthritis Foundation Self Help Program, Tobacco Use Prevention and Cessation	Langston	(405) 466-2923

Love County			
Name	Program	City	Contact Number
Love County Health Department	WIC - Nutrition Program	Marietta	(580) 276-2531
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Marietta	(580) 276-3385
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Marietta	(580) 276-3385

Major County			
Name	Program	City	Contact Number
Major County Health Department	WIC - Nutrition Program	Fairview	(580) 227-3362
Gloss Mountain State Park	Recreational Areas	Fairview	(580) 227-2512
Fairview Fellowship Home and Village	Arthritis Foundation Exercise Program	Fairview	(580) 227-3783
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Fairview	(580) 227-3786

Marshall County			
Name	Program	City	Contact Number

Marshall County Health Department	WIC - Nutrition Program	Madill	(580) 795-4100
Project MAC	After School Program	Madill	(580) 795-6934
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Madill	(580) 795-3563
Lake Texoma State Park	Tennis, Hiking, Indoor Fitness, Recreation Programs	Kingston	(580) 564-2566
Mayes County			
Name	Program	City	Contact Number
Cherokee State Park	Swimming, Fishing, Playground	Disney	(918) 435-8066
Disney/Little Blue State Park	Fishing, Playground	Disney	(918) 435-8066
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Pryor	(918) 825-4870
Boys and Girls Club of Green Country	After School Program	Pryor	(918) 696-4710
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Pryor	(918) 825-3241
Mayes County Health Department	WIC - Nutrition Program,	Pryor	(918) 825-4224
21st Century Community Learning Center	After School Program	Rose	(918) 868-2277
Snowdale and Spavinaw State Park	Volleyball, Playground, Swimming, and Fishing	Salina	(918) 434-2651
Pryor Creek Recreation Center	Arthritis Foundation Aquatics Program	Pryor	(918) 825-6909

McCain County			
Name	Program	City	Contact Number
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Newcastle	(405) 392-5090
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Purcell	(405) 827-2174
McCain County Health Department	WIC - Nutrition Program	Purcell	(405) 827-6541
Parcell Senior Center	Enhanced Fitness Program	Purcell	(405) 527-8855

McCurtain County			
Name	Program	City	Contact Number
McCurtain County Boys & Girls Club of Choctaw Nation	After School Programs	Broken Bow	(580) 584-3636
Beaver Bend State Park	Tennis, Float Trips	Broken Bow	(580) 494-6300
Hochatown State Park	Fishing	Broken Bow	(580) 494-6452
Tom Public School	Tobacco Use Prevention and Cessation Programs	Haworth	(580) 245-1614
McCurtain County Health Department	WIC - Nutrition Program	Idabel	(580) 286-6628

Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices
Healthy Oklahoma

Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity
Nutrition Education, Physical Activity

Idabel
Idabel
(580) 286-7558
(580) 286-7558

McIntosh County

Name	Program	City	Contact Number
Lake Eufaula State Park	Swimming, Fishing, Trails	Checotah	(918) 689-5311
McIntosh County Health Department	WIC - Nutrition Program	Eufaula	(918) 689-7774
Eufaula After School Program	After School Program	Eufaula	(918) 689-1093
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Eufaula	(918) 689-7772
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Eufaula	(918) 689-7772
John Crow IV Memorial Foundation	Tobacco Use Prevention and Cessation	Dustin	(918) 656-3905

Murray County

Name	Program	City	Contact Number
Murray County Health Department	WIC - Nutrition Program	Sulphur	(580) 622-3716
Arbuckle Memorial Hospital	Diabetes Education	Sulphur	(580) 622-2161
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Sulphur	(580) 622-3016

Muskogee County

Name	Program	City	Contact Number
Greenleaf State Park	Playground, Fishing, Hiking/Biking Trails, Swimming	Briggs	(918) 487-5196
Muskogee Recreational Center	Weight Training Program, Aerobics, After School Program, Archery, Basketball, Volleyball, Fitness Program, Walking Trails	Muskogee	(918) 684-6302
Muskogee County Health Department	WIC - Nutrition Program, Arthritis Foundation Self Help program Tobacco Use Prevention and Cessation	Muskogee	(918) 683-0321
Nutritional Therapy	Nutrition Education	Muskogee	(918) 456-9423
Weight control Clinic-Dr. Larry Green	Weight Management	Muskogee	(918) 456-8989
River Country Family Waterpark	Swimming	Muskogee	(918) 684-6397
Spaulding Park	Walking Trail	Muskogee	

CONSUMER RESOURCES - WWW.STRONGANDHEALTHY.OK.GOV.

Honor Heights Park	Playground	Muskogee	
Rotary Park	Playground	Muskogee	
Salvation Army Boys & Girls Club	After School Program	Muskogee	(918) 869-0454
Muskogee Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Muskogee	(918) 487-5474
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Muskogee	(918) 686-7200
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Muskogee	(918) 686-7200
Webbers Falls Public School	Tobacco Use Prevention and Cessation Program	Webbers Falls	(918) 464-2334

Noble County			
Name	Program	City	Contact Number
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Noble	(405) 872-3913
Perry YMCA	Arthritis Foundation Aquatics Program	Perry	(580) 336-4411
City of Perry	Walking Trails	Perry	(580) 336-4241
Perry Memorial Hospital	Health Fair	Perry	(580) 336-3541
OSU Extension Office	Nutrition Program	Perry	(580) 336-4621
Wheatheart Nutrition Center	Nutrition Education	Perry	(580) 336-3467
Billings Wheatheart Nutrition Center	Nutrition Education	Perry	(580) 725-3316
Otoe-Missouri Tribal Operation	Health Fair	Perry	(580) 725-3316
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Perry	(580) 336-4621
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Perry	(580) 336-4621
Noble County Health Department	WIC - Nutrition Program	Perry	(580) 336-2257

Nowata County			
Name	Program	City	Contact Number
Boys and Girls Club of Nowata	After School Programs	Nowata	(918) 273-1007
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Nowata	(918) 273-3345
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Nowata	(918) 273-3345

Okfuskee County			
Name	Program	City	Contact Number

Okfuskee County Health Department New Age Project Inc.	WIC - Nutrition Program Senior Meals Program	Okemah Okemah	(918) 623-1800 (918) 379-5404
Okemah Nutritional Site Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices Community Improvement Action Okfuskee County Turning Point Healthy Oklahoma	Senior Meals Program Nutrition Education Walking Trails, Red and White Grocery Market Nutrition Education, Physical Activity Nutrition Education, Physical Activity	Okemah Okemah Okemah Okemah Okemah Okemah	(918) 623--2660 (918) 623-0641 (918) 623-2608 (918) 623-1818 (918) 623-0641

Oklahoma County

Name	Program	City	Contact Number
Bethany YMCA	Arthritis Foundation Aquatics Program	Bethany	(405) 789-0231
The Children's Center Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Bethany	(405) 613-5343
Tinker YMCA Prime Time Nicoma Park	After School Program	Choctaw	(405) 769-3359
Tinker YMCA Prime Time Indian Meridian	After School Program	Choctaw	(405) 733-9622
Ascension Lutheran Church	Arthritis Foundation Exercise Program	Del City	(405) 677-1444
Rose State College	Health Classes	Midwest City	(405) 733-7673
Midwest City YMCA	Arthritis Foundation Aquatic Program	Midwest City	(405) 733-9622
University of Central Oklahoma Wellness Center	Smoking Cessation, Weight Control Classes, Dance, Martial Arts, Group Exercise, Personal Training, and Tobacco/Alcohol Education	Edmond	(405) 974-3150
Oklahoma County Nutrition Office Mitch Park	Senior Meals Programs Recreation Center, Trails, Park, Basketball	Edmond Edmond	(405) 330-6293 (405) 359-4630
Edmond Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Edmond	(405) 359-4629
Edmond YMCA	After School Program	Edmond	(405) 348-9622
La Leche League	Breastfeeding Support Group	Edmond	(405) 359-9293
Oklahoma City County Health Department	SWAT Program, WIC - Nutrition Program	Oklahoma City	(405) 427-8651
McGuire Senior Meals Site	Senior Meals Programs	Oklahoma City	(405) 419-9925
Mercy Health Center	Arthritis Foundation Self Help Program	Oklahoma City	(405) 936-3366
Mercy Health Center	Diabetes Management	Oklahoma City	(405) 936-5443

CONSUMER RESOURCES - WWW.STRONGANDHEALTHY.OK.GOV.

Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Oklahoma City	(405) 713-1125
Millwood School District	Tobacco Use Prevention and Cessation	Oklahoma City	(405) 478-1336
Valir Rehab Hospital	Arthritis Foundation Aquatic Program	Oklahoma City	(405) 553-1050
Family & Consumer Sciences Oklahoma Extension	Community Nutrition Education Program	Oklahoma City	(405) 713-1125
YMCA of Greater Oklahoma City	Health and Fitness Programs, Sailing, Sports	Oklahoma City	(405) 297-7710
YWCA of Oklahoma City	Health and Fitness Programs	Oklahoma City	(405) 948-1770
YWCA of Oklahoma City	Health and Fitness Programs	Oklahoma City	(405) 424-4623
Jim Thorpe Rehab	Arthritis Foundation Aquatic Program	Oklahoma City	(405) 644-5293
Integris Third Age Life Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Oklahoma City	(405) 644-6456
Integris Baptist Medical Center	Breastfeeding Education	Oklahoma City	(405) 949-6052
OU College of Nursing	Smoking Cessation Support Group	Oklahoma City	(405) 271-2124
Oklahoma City Area Inter- Tribal Health Board	Tobacco Education Network	Oklahoma City	(405) 951-6005
Latino Community Development Agency	Tobacco Education Network	Oklahoma City	(405) 236-0701
OSU-OKC Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Oklahoma City	(405) 945-3326
Metro Tech Springlake Campus	Fishing	Oklahoma City	(405) 424-8324
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Oklahoma City	(405) 713-1125
Douglass Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 424-4212
Founder's Tower PTS Healthcare	Arthritis Foundation Aquatic Program	Oklahoma City	(405) 810-1161
Foster Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 232-1881
The Lighthouse	Arthritis Foundation Aquatic Program	Oklahoma City	(405) 751-3344
Hathaway Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 636-1006
Macklanburg Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 751-4977
Melrose Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 789-6758
Minnis Lakeview Recreation Center	Arthritis Foundation Aquatic Program	Oklahoma City	(405) 769-2676
Woodson Senior Center	Arthritis Exercise Program	Oklahoma City	(405) 681-3266
Northeast Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 424-1853
Pilot Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 232-8309
Pitts Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 427-1556
Shillings Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 631-2466
Community Nutrition Education Program	Nutrition Program	Oklahoma City	(405) 713-1125
Sellers Recreation Center	After School Programs, Breakfast	Oklahoma City	(405) 685-3311

Pacer Fitness Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Oklahoma City	(405) 949-3891
Southern Oaks Recreation Center	After School Programs	Oklahoma City	(405) 378-0420
Earlywine Family Aquatic Center Hours	Swimming	Oklahoma City	(405) 692-6050
Woodson & Northeast Pool	Swimming	Oklahoma City	(405) 424-6343 & (405) 681-9776
Will Rogers Family Aquatic Center	Swimming	Oklahoma City	(405) 946-5937
Macklanburg, Minnis, & Shilling Pools	Swimming	Oklahoma City	(405) 751-2473, (405) 469-9852, (405) 634-3124
Carson & Douglass Pools	Swimming	Oklahoma City	(405) 685-4027 & (405) 427-8712
Foster Indoor Pool	Swimming	Oklahoma City	(405) 239-6898
Mary Mahoney Memorial Health Center	Arthritis Foundation Self Help and Exercise Program	Oklahoma City	(405) 769-3301
OU Medical Center	Breastfeeding Education	Oklahoma City	(405) 271-4700
Epworth Villa	Arthritis Foundation Exercise Program	Oklahoma City	(405) 752-1200
Lake Heifer	Playground, Golf, Fishing, Sailing, Ball Fields	Oklahoma City	(405) 843-1565
Stanley Draper Lake	Horse Riding	Oklahoma City	(405) 799-0870
Salvation Army Boys and Girls Club	After School Programs	Oklahoma City	(405) 677-4781
INTEGRIS PACER Fitness Center	Group Fitness, Tobacco Cessation	Oklahoma City	(405) 949-3891
Earlywine Park YMCA	Arthritis Foundation Aquatic Program	Oklahoma City	(405) 378-0420
St. Anthony Wellness Program	Nutrition Education, Health Risk Appraisal, Freedom From Smoking Classes	Oklahoma City	(405) 272-5419
Crossroads Mall	Walking - 5:30 a.m.	Oklahoma City	(405) 631-4422
Quail Springs Mall	Walking - 7:00 a.m. Club Noggin (ages 3-6)	Edmond	(405) 755-6530
Penn Square Mall	Walking - 8:00 a.m.	Oklahoma City	(405) 824-4424
Heritage Park Mall	Walking - 8:00 a.m.	Midwest City	(405) 737-1472
Northside YMCA	Arthritis Foundation Aquatic Program	Oklahoma City	(405) 644-5293
Olivet Baptist Church	Arthritis Foundation Exercise Program	Oklahoma City	(405) 644-6456
The Fountains at Canterbury	Arthritis Foundation Arthritis and Exercise Program	Oklahoma City	(405) 751-3600

Village Christian Church	Arthritis Foundation Exercise Program	Oklahoma City	(405) 755-0546
Okmulgee County			
Name	Program	City	Contact Number
Family & Consumer Sciences Oklahoma Extension	Community Nutrition Education Program	Okmulgee	(918) 758-4140
Okmulgee County Family YMCA	Physical Activity	Okmulgee	(918) 756-6677
Dripping Springs State Park	Fishing, Playground, Trails	Okmulgee	(918) 756-5974
George Nigh Rehabilitation/OUHSC	Arthritis Foundation Aquatics Program	Okmulgee	(918) 756-9211
Okmulgee State Park	Fishing, Playground, Trails	Okmulgee	(918) 756-5971
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Classes	Okmulgee	(918) 756-1958
Okmulgee County Health Department	WIC - Nutrition Program	Okmulgee	(918) 756-1883
Tri-Country APRC: OSU	Tobacco Use Prevention and Cessation	Okmulgee	(918) 749-8800
Osage County			
Name	Program	City	Contact Number
Woodlands School	After School Program	Fairfax	(888) 593-7222
Osage County Senior Nutrition Program	Senior Meals Program	Pawhuska	(918) 287-2242
Osage Tribe of Indians	Osage County Community Partnership, Tobacco Use Prevention and Cessation	Pawhuska	(918) 287-5367
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Pawhuska	(918) 287-4170
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Prue	(918) 242-3275
Walnut Creek State Park	Fishing, Softball, Playground, Trails, Swimming	Prue	(918) 865-2066
Ottawa County			
Name	Program	City	Contact Number
Commerce Public Schools	After School Program	Commerce	(918) 675-4263
Commerce Nutrition Site	DOCS (Delaware, Ottawa, Craig Senior Nutrition Site)	Commerce	(918) 675-5207
Fairland Schools 21st Century CLC	After School Program	Fairland	(918) 676-5147
Twin Bridges State Park	Fishing, Horseshoes, Volleyball, Playground	Fairland	(918) 540-2545
Fairland Senior Citizen Center	Senior Nutrition Program	Fairland	(918) 676-3012

Fairland City Park	Playground, Tennis & Basketball Courts	Fairland	(918) 541-2298
Ottawa County Health Department	WIC - Nutrition Program	Miami	(918) 540-2481
Boys & Girls Club of Ottawa County	After School Program	Miami	(918) 673-9893
Angel Food Ministries	Nutrition Program	North Miami	(918) 542-4393
Delaware Craig Ottawa Seniors' Program	Nutrition Program	Miami	(918) 542-1575
County Nutrition Coalition	Food Pantry	Miami	(918) 542-6676
Integrus Baptist Regional Hospital	Freedom From Smoking Program, Diabetes Support Group, Nutrition Classes, Meals on Wheels	Miami	(918) 542-6611
Ministerial Alliance Emergency Assistance Fund (EAF)	Food Bank	Miami	(918) 540-2815
Parks & Recreation Dept.	Walking Track, Playground, Baseball	Miami	(918) 541-2289
Lion Chaney	Playground, Tennis Courts	Miami	(918) 541-2289
Miami Municipal Pool	Swimming	Miami	(918) 542-6185
Miami Skateboard Park	Skate Ramps, Dirt Bike Jumps	Miami	(918) 541-2289
Pee Wee & Little League Park	Baseball Fields	Miami	(918) 541-2289
Rotary Centennial Park	Walking Track	Miami	(918) 541-2298
Sam Wells Soccer Complex	Soccer, Playground	Miami	(918) 541-2298
Taylor Park	Wading Pool, Playground, Tennis	Miami	(918) 542-9516
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Miami	(918) 542-1688
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Miami	(918) 542-1688
Commerce-Picher-Cardin Coalition	Tobacco Use Prevention and Cessation	Picher	(918) 673-1003
Bicentennial and Josephine State Parks	Playground, Swimming	Quapaw	(918) 541-2298
Sycamore Valley Rec Area	Camping, Swimming, Playground, Mini Golf, Trails	Wyandotte	(918) 678-2758
Pawnee County			
Name	Program	City	Contact Number
Pawnee County Health Department	WIC - Nutrition Program	Pawnee	(918) 762-3643
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Pawnee	(918) 762-2735

Payne County			
Name	Program	City	Contact Number
Cushing Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Cushing	(918) 225-2100
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Perkins	(405) 377-8855
Stillwater Nutrition Site "Project Heart"	Meals on Wheels	Stillwater	(405) 372-1201
Stillwater Family YMCA	After School Program,	Stillwater	(405) 372-5833
Total Health	Arthritis Foundation Aquatics and Exercise Program, Tobacco Use Prevention and Cessation	Stillwater	(405) 377-4422
Pan OK APRC – Oklahoma State Univ.	Stillwater Mayor's Wellness Committee, Tobacco Use Prevention and Cessation	Stillwater	(405) 780-7485
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Stillwater	(405) 747-8320
Payne County Health Department	WIC - Nutrition Program	Stillwater	(405) 372-8200
Pittsburg County			
Name	Program	City	Contact Number
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Arpeler	(918) 546-2274
Arrowhead State Park	Swimming Beach, Softball, Volleyball, Fishing, Hiking	Canadian	(918) 339-2204
Pittsburg County Health Department	WIC - Nutrition Program, Tobacco Cessation, SWAT Program	McAlester	(918) 423-1267
Family & Consumer Sciences Oklahoma Extension	Community Nutrition Education Program	McAlester	(918) 423-4120
McAlester Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	McAlester	(918) 423-4120
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	McAlester	(918) 423-4120
Pittsburg Public School	Tobacco Use Prevention and Cessation	McAlester	(918) 432-5062
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	McAlester	(918) 423-4120
McAlester Regional Wellness Center	Arthritis Foundation Aquatic and Exercise Program	McAlester	(918) 421-6600
Ponotoc County			
Name	Program	City	Contact Number
Ponotoc County Health Department	WIC - Nutrition Program	Ada	(580) 332-2011
Chickasaw Nation Family Life Center	Arthritis Foundation Aquatic and Exercise Program	Ada	(580) 310-9661
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Ada	(580) 332-5857
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Ada	(580) 332-2153

Valley View Regional Hospital	Diabetes Education	Ada	(580) 421-1143
Family & Consumer Science Oklahoma Extension	Community Nutrition Education Program	Ada	(580) 332-4100
East Central University	Walking Track	Ada	(580) 332-8000
Wintersmith Park	Walking Trail, Fishing, Playground, Swimming	Ada	(580) 332-8102
Roff Schools	After School Program	Roff	(580) 456-7251
Ada Senior Center	Enhance Fitness Program	Ada	(405) 436-1007

Pottawatomie County

Name	Program	City	Contact Number
Asher Elderly Nutrition Center	Project Heart	Asher	(405) 784-2244
Alfred Rutledge Senior Citizen Program	Project Heart for Senior Citizens	McLoud	(405) 964-2425
Kickapoo Tribe	Diabetes and Wellness Education	McLoud	(405) 964-3062
Pleasant Grove Public Schools	Tobacco Use Prevention and Cessation	Shawnee	(405) 275-6092
Shawnee Community Center "Project Heart"	Senior Meals Program	Shawnee	(405) 275-5862
Shawnee Family YMCA	Physical Activity Programs, Aquatic Programs	Shawnee	(405) 273-4386
UFO 21st Century Jefferson Elementary	After School Activities	Shawnee	(405) 273-1846
Volunteer Health Clinic of Pottawatomie County	Diabetes Education Information	Shawnee	(405) 273-2157
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education, Tobacco Cessation	Shawnee	(405) 273-7683
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Shawnee	(405) 273-7683
Absentee Shawnee Tribe	Diabetes and Wellness Education class	Shawnee	(405) 878-4716
Citizen Potawatomi Nation	Health and Wellness Education	Shawnee	(405) 395-9303
St. Gregory's University Aerobic Center	Fitness Facility	Shawnee	(405) 878-5290
Gateway to Prevention and Recovery	Tobacco Use Prevention and Cessation	Shawnee	(405) 275-3391
Shawnee YMCA	Arthritis Foundation Aquatic Program	Shawnee	(405) 273-4386
Youth and Family Resource Center	Youth Fitness Camps	Shawnee	(405) 275-3340
Shawnee Community Center	Recreational Facilities, EnhanceFitness Program	Shawnee	(405) 275-3986
Shawnee Senior Center	Nutrition Education, EnhanceFitness program	Shawnee	(405) 273-2157
Pottawatomie County Health Department	WIC - Nutrition Program, Nutrition Education	Shawnee	(405) 273-2157
Tecumseh Nutrition Site	Senior Meal Program	Tecumseh	(405) 598-5733

Tecumseh Public School	Tobacco Use Prevention and Cessation	Tecumseh	(405) 598-3739
Tecumseh Golden Age Nutrition Center	Nutrition Program	Tecumseh	(405) 598-5773
Tecumseh Lake Park	Walking and Recreation Facilities	Tecumseh	(405) 598-2188
Asher meals on wheels	Senior Meal Program	Pottawatomie	(405) 784-2244
Highrise Senior Living Apartments	EnhanceFitness Program	Shawnee	(405) 640-9708
Shawnee Towers Living Apartments	EnhanceFitness Program	Shawnee	(405) 640-9708

Pushmataha County

Name	Program	City	Contact Number
Pushmataha County Health Department	WIC - Nutritional Program, Tobacco Use Prevention and Cessation	Antlers	(580) 298-6624
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Antlers	(580) 298-6611
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Antlers	(580) 298-5563
Clayton Lake State Park	Swimming, Playground, Fishing	Clayton	(918) 596-7981
Moyers Public School	Tobacco Use Prevention and Cessation	Moyers	(580) 298-5549

Rogers County

Name	Program	City	Contact Number
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Catoosa	(918) 266-7625
Boys & Girls Club of Chelsea	After School Program	Chelsea	(918) 789-3239
Rogers County Health Department	WIC - Nutrition Program, Arthritis Foundation Self Help Program	Claremore	(918) 341-3166
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Claremore	(918) 341-2736
Claremore Super Recreation Center	Arthritis Foundation Aquatic Program	Claremore	(918) 341-4516
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Claremore	(918) 341-2736

Roger Mills County

Name	Program	City	Contact Number
Roger Mills Memorial Hospital	WIC - Nutrition Program	Cheyenne	(580) 497-3363
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Cheyenne	(580) 479-3339
Beckham County Health Department	Services Roger Mills Residents, WIC - Nutrition Program	Sayre	(580) 928-5551
City of Elk City	Tobacco Use Prevention and Cessation	Elk City	(580) 225-6247

Seminole County

Name	Program	City	Contact Number
Cromwell Nutrition Site	Meals on Wheels	Cromwell	(405) 944-5995
New Age Project Inc.	Senior Meal Program	Wewoka	(405) 379-5404
Maud Nutrition Center	Nutrition Education, Senior Meal Program	Maud	(405) 374-9022
Magnolia Park	Walking Track	Seminole	(405) 382-3640
Seminole Senior Center	Enhance Fitness Program	Seminole	(405) 436-1007
Tan N Tone	Weight Loss, Nutrition Planning	Seminole	(405) 382-3744
Tailored Gym	Physical Activity	Seminole	(405) 382-3800
Curves for Women	Weight Loss, Nutrition Planning	Seminole	(405) 382-1700
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education	Wewoka	(405) 257-5433
Seminole County Health Department	WIC - Nutrition Program	Wewoka	(405) 257-5401

Sequoyah County

Name	Program	City	Contact Number
Salvation Army Boys & Girls Club	After School Program	Gore	(918) 489-2452
Sequoyah County Health Department	WIC - Nutrition Program	Sallisaw	(918) 775-6201
Sallisaw Senior Citizen Center	Senior Meal Program	Sallisaw	(918) 775-9912
Boys & Girls Club of Sequoyah County	After School Program	Sallisaw	(918) 775-4659
Carl Albert St. College	Arthritis Exercise Program	Sallisaw	(918) 655-3304
Brushy Lake Park	Fishing, Playground, Horseshoes	Sallisaw	(918) 775-6507
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education	Sallisaw	(918) 775-4838
Tenkiller State Park	Volleyball, Basketball, Playground, Trails, and Fishing	Vian	(918) 489-5643

Stephens County

Name	Program	City	Contact Number
Stephens County Health Department	WIC - Nutrition Program	Duncan	(580) 252-0270
The Compassion Care Center	Nutrition Assistance	Duncan	(580) 255-2650
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Duncan	(580) 255-0510

Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Duncan	(580) 255-0510
ASCOG Area Nutrition Center	Nutrition Programs	Duncan	(580) 225-1174

Texas County

Name	Program	City	Contact Number
OPSU Noble Center	Physical Activity	Goodwell	(580) 349-2611
Texas County Family YMCA	Health and Wellness Programs, Arthritis Foundation Aquatic Program	Guymon	(580) 468-9622
Texas County Turning Point	Walk This Weigh	Guymon	(580) 338-8544
Texas Co. YMCA	Physical Activity	Guymon	(580) 338-5720
City of Guymon	Walking Trails	Guymon	(580)338-2178
Memorial Hospital of Texas County	Breastfeeding Education	Guymon	(580) 338-6515
OSU Extension/ Healthy Families	Nutrition Education	Guymon	(580) 338-7300
Next Step Network	SWAT Tobacco Free Program	Guymon	(580) 338-7259
Curves for Women	Physical Activity	Guymon	(580) 338-0333
Fit Stop	Physical Activity	Guymon	(580) 338-2373
Kids Inc.	Physical Activity	Guymon	(580) 338-3100
No Man's Land Senior Citizen Club	Nutrition Education, Arthritis Foundation Exercise Program	Guymon	(580) 338-5049
Panhandle Nutrition Service	Nutrition Education	Guymon	(580) 338-1777
Head Start	Nutrition Education	Guymon	(580) 338-1792
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Guymon	(580) 338-7300
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Guymon	(580) 338-7300
Texas County Health Department	WIC - Nutrition Program	Guymon	(580) 338-8544

Tillman County

Name	Program	City	Contact Number
Tillman County Health Department	WIC - Nutrition Program	Fredrick	(580) 335-2163
ASCOG Area Nutrition Center	Nutrition Programs - Call for a Center in Your Area	Fredrick	(580) 335-7026
Oklahoma Cooperative Ex. Service County Offices	Nutrition Education	Fredrick	(580) 335-2515
SW Oklahoma Community Action Group, Inc	Tobacco Use Prevention and Cessation	Altus	(580) 482-1290

Tulsa County

Name	Program	City	Contact Number
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Bixby	(918) 366-7730
Daily Family YMCA	Health and Wellness Programs, Water Aerobics Classes	Bixby	(918) 369-9622
Broken Arrow Public Schools	After School Program	Broken Arrow	(918) 259-4580
Saint Francis Hospital	Arthritis Foundation, Self-Help Programs	Broken Arrow	(918) 455-3535
Broken Arrow Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Broken Arrow	(918) 809-6128
Collinsville Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Collinsville	(918) 371-4480
Jenks Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Jenks	(918) 224-5337
Salvation Army Boys and Girls Club	After School Program, Arthritis Foundation Aquatic Program	Sand Springs	(918) 245-2237
Meals on Wheels of Metro Tulsa	Senior Meal Program	Tulsa	(918) 627-4103
Parkside Inc. Health Center	Health Education	Tulsa	(918) 582-2131
Family & Consumer Sciences Oklahoma Extension	Community Nutrition Education Program	Tulsa	(918) 746-3715
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Tulsa	(918) 746-3719
La Leche League	Breastfeeding Support Groups	Tulsa	(918) 827-5279
Montreau in Warren Woods	Arthritis Foundation Exercise Program	Tulsa	(918) 398-9748
Community Nutrition Education Program	Nutrition Program	Tulsa	(918) 746-3715
YMCA of Greater Tulsa	Physical Activity Programs, Aquatic Programs	Tulsa	(918) 747-9622
Disney Before/After Care Program	After School Program	Tulsa	(918) 746-6448
YWCA Tulsa	Health and Fitness Programs	Tulsa	(918) 587-2100
YWCA Tulsa	Health and Fitness Programs	Tulsa	(918) 749-2519
Salvation Army Mabee Boys and Girls Club	Water Aerobics Classes	Tulsa	(918) 834-2464
Tulsa Community College	Tobacco Education Network, Arthritis Foundation Self-Help Program	Tulsa	(918) 595-8457
Center for Individuals with Physical Challenges	Arthritis Foundation Aquatic and Exercise Program	Tulsa	(918) 584-8607
Neighbor For Neighbor Free Clinic	Diabetes Education	Tulsa	(918) 425-5578
North Tulsa Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Tulsa	(918) 955-8559
St. John Medical Center-Seigfried Health Club	Arthritis Foundation Aquatic Program	Tulsa	(918) 744-2484

Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition and Breastfeeding Education, Physical Activity	Tulsa	(918) 746-3700
Wild Oaks Natural Marketplace	Cooking and Nutrition Classes	Tulsa	(918) 712-7555
Tulsa Bicycling Club	Physical Activity	Tulsa	(918) 266-6333
Tulsa Trails	Walking, Running and Biking	Tulsa	(918) 596-7979
Inerness Village	Arthritis Foundation Aquatic Program	Tulsa	(918) 447-9333
Redbud Physical Therapy	Arthritis Foundation Aquatic Program	Tulsa	(918) 622-4278
Hippie Shack	Dance, Creative Movement	Tulsa	(918) 437-2020
Communication Services for the Deaf	Tobacco Use Preventino and Cessation	Tulsa	(918) 835-7445
Silver Arrow Estates	Arthritis Foundation Self Help Program	Broken Arrow	(918) 451-0363
Saint Francis Hospital's Health Zone	Weight Management Classes (all ages), Tobacco Cessation, Arthritis Foundation Exercise and Aquatic Program	Tulsa	(918) 494-8214 or (918) 494-8245
University Village	Arthritis Exercise Program	Tulsa	(918) 299-2661
Family & Consumer Science Oklahoma Extension	Community Nutrition Education Program	Tulsa	(918) 746-3703
Club H.I.T.S.	Physical Activity, Nutrition Programs	Tulsa	(918) 494-8890
Hilcrest Kaiser Rehab Center	Arthritis Foundation Aquatic Program	Tulsa	(918) 579-7100
Thornton Family YMCA	Arthritis Foundation Aquatic Program	Tulsa	(918) 280-9622
Tulsa County Health Department	WIC - Nutrition Program, Tobacco Use Prevention and Cessation	Tulsa	(918) 582-9355
Tulsa Promenade Mall	Walking (7:00a.m.) M-Sat (11:00) Sun.	Tulsa	(918) 627-9282
Woodland Hills Mall	Walking (6:00 a.m.) M-Sat. (8:00 a.m.)	Tulsa	(918) 250-1449
Wagoner County			
Name	Program	City	Contact Number
Coweta Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Coweta	(918) 486-2513
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Coweta	(918) 486-4589
Wagoner Community Hospital	Health Education	Wagoner	(918) 485-1200
Sequoyah State Park	Exercise Trails, Golf, Swimming	Wagoner	(800) 368-1486
Sequoyah Bay State Park	Nature Trail, Fishing, Playground, Basketball	Wagoner	(918) 683-0878
Wagoner Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Wagoner	(918) 485-3414
Maple Park	Playgrounds, Water Park, Walking/Jogging Trail	Wagoner	(918) 485-6788

Wagoner County Health Department	Arthritis Foundation Self-Help Program, Tobacco Use Prevention and Cessation	Wagoner	(918) 485-3022
Okay Senior Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Wagoner	(918) 682-0255
Washington County			
Name	Program	City	Contact Number
Washington County Health Department	WIC - Nutrition Program; Diabetes Self-Help Course, Walk This Weigh, Washington County Fitness Project	Bartlesville	(918) 335-3005
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Bartlesville	(918) 335-3211
Bartlesville Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Bartlesville	(918) 336-9100
Jane Phillips Hospital	Diabetes Support Group	Bartlesville	(918) 333-7200
Jane Phillips Physical Therapy Center	Arthritis Foundation Aquatic Program	Bartlesville	(918) 331-1512
Family YMCA of Bartlesville	Physical Activity Programs	Bartlesville	(918) 336-0713
Boys and Girls Club of Bartlesville	After School Program	Bartlesville	(918) 336-3636
Osage Hills State Park	Swimming, Trails	Bartlesville	(918) 336-4141
First Baptist Church	Physical Activity Programs, Facilities	Bartlesville	(918) 336-6172
Pathfinder Park	Walking and Bike Trails	Bartlesville	
YMCA	Physical Activity Programs, Aquatic Programs	Bartlesville	(918) 336-0713
On the Rock Ministries	Skate Team, Bike Trips, After School Programs (Snacks and Physical Activity)	Bartlesville	(918) 336-2636
Mary Martha Outreach Program	Nutrition Assistance	Bartlesville	(918) 337-3703
Lighthouse Outreach Center	Nutrition Assistance	Bartlesville	(918) 336-9029
Wah Sha She State Park	Fishing and Trails	Copan	(918) 532-4627
Washington-Nowata Nutrition Project	Senior Meals Program	Dewey	(918) 534-1270
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Dewey	(918) 534-2216
Washington-Nowata Nutrition Project	Senior Meal Program	Dewey	(918) 531-1270
Washington Co. OSU Cooperative Extension Service	Nutrition and Physical Activity Education	Dewey	(918) 534-2216
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Dewey	(918) 534-2216

Washita County

Name	Program	City	Contact Number
Angel Food Ministries	Nutrition Program	Cordell	(580) 832-2150
Cordell Memorial Hospital	WIC - Nutrition Program	Cordell	(580) 832-5062
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Cordell	(580) 832-3356
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Cordell	(580) 832-3356
Foss State Park	Swimming, Fishing, Playground	Foss	(580) 592-4433

Woods County

Name	Program	City	Contact Number
Woods County Health Department	WIC - Nutrition Program	Alva	(580) 327-3192
La Leche League	Breastfeeding Support Group	Alva	(580) 327-0557
JR Holder Wellness Center	Physical Activity	Alva	(580) 327-8100
OSU Extension Woods Co. Courthouse	Nutrition Education	Alva	(580) 327-2786
Healthy Families	Nutrition Education	Alva	(580) 327-2900
Head Start	Nutrition, Physical Activity (ages 3-5)	Alva	(580) 327-1822
Red Carpet Senior Nutrition Site	Nutrition Education	Alva	(580) 327-1822
Northwestern Oklahoma State University	Arthritis Foundation Exercise and Aquatic Program	Alva	(580) 327-8150
Alva Recreation Center	Sports, Exercise, and Nutrition, Swimming	Alva	(580) 327-6111
Weight Watchers	Nutrition, Weight Loss Programs	Alva	(580) 327-3654
Alva Farmers Market	Fresh, Locally Grown Produce	Alva	(580) 327-2477
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education	Alva	(580) 327-2786
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Alva	(580) 327-2786
Alabaster Caverns State Park	Nature/Canyon Trails, Volleyball, Horseshoes	Freedom	(580) 621-3381

Woodward County

Name	Program	City	Contact Number
Boiling Springs State Park	Hiking/Nature Trails	Woodward	(580) 256-7664
Woodward County Health Department	WIC - Nutrition Program, Breastfeeding Education	Woodward	(580) 256-6416
City of Woodward	Walking Trail	Woodward	(580) 256-2280
Woodward Regional Hospital	Nutrition Programs	Woodward	(580) 254-8655

Peak Fitness	Physical Activity	Woodward	(580) 256-4766
Partners Acting as Change Agents	Walk This Weigh, GirlPower!	Woodward	(580) 571-3240
Crystal Beach	Recreational Area, Swimming Pool	Woodward	(580) 256-2280
Grace Living Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Woodward	(580) 256-6448
Woodward Senior Center	Nutrition Program	Woodward	(580) 254-8566
Oklahoma Cooperative Ext. Service County Offices	Nutrition Education, Physical Activity	Woodward	(580) 254-3391
Healthy Oklahoma	Nutrition Education, Physical Activity	Woodward	(580) 336-4621
Mooreland Senior Center	Arthritis Foundation Exercise Program	Woodward	(580) 994-2331

Programas estatales de salud mental y servicios de abuso de sustancias



En esta sección usted encontrará una lista de programas de salud mental y servicio de abuso de sustancias, ofrecidos por el Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de Oklahoma. Esta lista no está completa ni tiene todos los programas que ofrecen este tipo de servicios, y no incluye proveedores individuales o programas de hospitales. Sin embargo, sí es un recurso con alternativas que le conectan con apoyo apropiado y opciones de tratamientos.

Por favor note que esta lista cambiará a lo largo del año. Para información actualizada, comuníquese con el Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de Oklahoma al teléfono 1-800-523-9054 ó a la página del internet www.odmhsas.org

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
Ada Area Chemical Dependency Center	Substance Abuse	Ada	(580) 332-3001
Family Crisis Center	Substance Abuse	Ada	(580) 436-3504
Counseling Center of Southeast Okla. (Antlers)	Substance Abuse	Antlers	(580) 298-2830
Counseling Center of Southeast Okla. (Durant)	Substance Abuse	Antlers	(580) 298-2830
MHSAC of Southern Oklahoma	Community Mental Health	Ardmore	(580) 223-5070
Arbuckle Life Solutions	Gambling Addiction	Ardmore	(580) 226-1656
MHSAC of Southern Oklahoma	Residential Care	Ardmore	(580) 276-3323
Arbuckle Life Solutions	Substance Abuse	Ardmore	(580) 226-1656
Broadway House (The)	Substance Abuse	Ardmore	(580) 226-3252
Family Crisis and Counseling Center	Substance Abuse	Bartlesville	(918) 336-1188
Boley Residential Care Home I	Residential Care	Boley	(918) 667-3919
Boley Residential Care Home II	Residential Care	Boley	(918) 667-3919
Firm Foundation Residential Care Home	Residential Care	Boley	(918) 667-3388
Southwest Youth and Family Services	Substance Abuse	Chickasha	(405) 222-5437
Tri-City Youth and Family Center	Substance Abuse	Choctaw	(405) 390-8131
Copp's Residential Care	Residential Care	Claremore	(918) 341-2543
Rogers County Drug Abuse Program	Substance Abuse	Claremore	(918) 342-3334
Duncan Community Residential	Residential Care	Duncan	(580) 255-3926
Youth Services for Stephens Co.	Substance Abuse	Duncan	(580) 255-8800
Premier Family Life & Treatment Center	Substance Abuse	Durant	(580) 380-3528
Shekinah Counseling Services	Substance Abuse	Durant	(580) 924-6358
Edmond Family Counseling	Substance Abuse	Edmond	(405) 341-3554

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
El Reno Residential Care Home	Residential Care	El Reno	(405) 262-2440
Gary E. Miller Canadian Co. Children's Justice Center	Substance Abuse	El Reno	(405) 262-0202
Oklahoma Addiction Specialists	Substance Abuse	Enid	(580) 234-8222
Youth and Family Services of North Central Oklahoma	Substance Abuse	Enid	(580) 233-7220
YWCA of Enid	Substance Abuse	Enid	(580) 234-7581
House of Hope	Substance Abuse	Grove	(918) 786-2930
Eagle Ridge Family Treatment Center (Guthrie)	Substance Abuse	Guthrie	(405) 282-8232
Logan County Youth & Family Services	Substance Abuse	Guthrie	(405) 282-5524
Next Step Network	Substance Abuse	Guymon	(580) 338-7259
Dow Residential Care Facility	Residential Care	Hartshorne	(918) 297-2485
Meadow Brook Residential Facility	Residential Care	Howe	(918) 658-2509
Mental Health Center (The)	Gambling Addiction	Idabel	(580) 286-5184
Kiamichi Council on Alcoholism and Other Drug Abuse	Substance Abuse	Idabel	(580) 286-3301
Ada Residential Care	Residential Care	Konawa	(580) 332-7007
Golden Years Residential Care	Residential Care	Konawa	(580) 925-3618
Fair Oaks Residential Care Facility	Residential Care	Langley	(918) 782-3180
Lari's Residential Care	Residential Care	Langley	(918) 782-3747
Jim Taliaferro Community Mental Health Center	Community Mental Health Center	Lawton	(580) 248-5780
Jim Taliaferro Community Mental Health Center	Substance Abuse	Lawton	(580) 248-5780
Roadback	Substance Abuse	Lawton	(580) 357-8114

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
New Hope of Mangum (Altus)	Substance Abuse	Mangum	(580) 782-3337
New Hope of Mangum (Mangum)	Substance Abuse	Mangum	(580) 782-3337
Carl Albert Community Mental Health Center	Community Mental Health Center	McAlester	(918) 426-7800
Carl Albert Community Mental Health Center	Gambling Addiction	McAlester	(918) 426-7800
Inter-Tribal SA/Prevention and Treatment	Substance Abuse	Miami	(918) 542-5543
Northeastern Oklahoma Council on Alcoholism	Substance Abuse	Miami	(918) 542-2845
Moore Alcohol and Drug Center	Substance Abuse	Moore	(405) 799-7761
White Horse Ranch	Substance Abuse	Mooreland	(580) 994-5649
Green Country Behavioral Health Services	Community Mental Health Center	Muskogee	(918) 682-8407
Green Country Behavioral Health Services	Crisis Center	Muskogee	(918) 682-8407
Green Country Behavioral Health Services	Crisis Center	Muskogee	(918) 682-8407
Monarch	Substance Abuse	Muskogee	(918) 682-7210
Muskogee Co. Council of Youth Services	Substance Abuse	Muskogee	(918) 682-2841
Cieta's Cottage	Residential Care	Noble	(405) 872-5344
High Cedar Residential Care	Residential Care	Noble	(405) 447-2532
Central OK Community Mental Health Center	Community Mental Health Center	Norman	(405) 360-5100
NAIC-Center for Ok. Substance Abuse	Gambling Addiction	Norman	(405) 321-0022
Griffin Memorial Hospital	Hospital	Norman	(405) 573-6600
Oklahoma Youth Center	Hospital	Norman	(405) 573-3821
Crossroads Youth & Family Services	Substance Abuse	Norman	(405) 321-0240

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
NAIC-Center for Ok. Substance Abuse	Substance Abuse	Norman	(405) 321-0022
New Direction Ctrs. of America	Substance Abuse	Norman	(405) 364-9400
Norman Adolescent Center (OK Youth Center)	Substance Abuse	Norman	(405) 573-3821
Norman Alcohol and Drug Treatment Center	Substance Abuse	Norman	(405) 573-6624
NAIC-Center for Ok. Substance Abuse	Substance Abuse	Norman	(405) 321-0022
Oklahoma Families First (Holdenville)	Substance Abuse	Norman	(405) 360-2133
Oklahoma Families First (Seminole)	Substance Abuse	Norman	(405) 360-2133
Grand Lake MH Center	Community Mental Health Center	Nowata	(918) 273-1841
Grand Lake MH Center	Crisis Center	Nowata	(918) 342-9530
Hope Community Services	Community Mental Health Center	Oklahoma City	(405) 632-1900
North OK Co. MH Center	Community Mental Health Center	Oklahoma City	(405) 858-2700
Red Rock BHS	Community Mental Health Center	Oklahoma City	(405) 424-7711
OCCIC	Crisis Center	Oklahoma City	(405) 522-8100
Red Rock BHS (Clinton)	Crisis Center	Oklahoma City	(580) 323-6021
Red Rock BHS (Norman)	Crisis Center	Oklahoma City	(405) 425-0314
Red Rock BHS (OKC)	Crisis Center	Oklahoma City	(405) 425-0389
A Chance to Change Foundation	Gambling Addiction	Oklahoma City	(405) 840-9000
Gateway Residential Care Home	Residential Care	Oklahoma City	(405) 528-2445
The Harbor	Residential Care	Oklahoma City	(405) 943-2273

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
A Chance to Change Foundation	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 840-9000
CARE for Change	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 524-5525
Catalyst Behavioral Services	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 232-9804
COPE	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 528-8686
Eagle Ridge Institute Alcohol & Drug Program	Substance Abuse	Oklahoma City	(918) 485-3554
Family Development and Intervention Services	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 767-1126
Family Recovery Counseling Center	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 879-0482
Jordan's Crossing	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 604-9644
Latino Community Development Agency	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 236-0701
Maximus Counseling	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 601-1154
New Beginnings Counseling Services	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 601-2307
New Discoveries Youth and Family Services	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 232-1401
Referral Center (The)	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 525-2525
Specialized Outpatient Services	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 810-1766
Total Life Counseling Foundation	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 840-7040
Turning Point	Substance Abuse	Oklahoma City	(405) 232-0199
Creoks Mental Health Services	Community Mental Health Center	Oklmulgee	(918) 756-9411
Creoks Mental Health Services	Gambling Addiction	Oklmulgee	(918) 756-9411
Creoks Mental Health Services	Substance Abuse	Oklmulgee	(918) 382-7300
Community Alcoholism Services	Substance Abuse	Pawnee	(918) 762-3041

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
Edwin Fair Community Mental Health Center	Community Mental Health Center	Ponca City	(580) 762-7561
Bridgeway	Gambling Addiction	Ponca City	(580) 762-1462
Bridgeway	Substance Abuse	Ponca City	(580) 762-1462
3C Old Fashion Boarding Home	Residential Care	Prague	(405) 567-2280
Royal Residential Living Center	Residential Care	Prague	(405) 567-3202
Pushmataha Counseling Services (Pryor)	Substance Abuse	Pryor	(918) 825-4872
Sequoyah Residential Facility	Residential Care	Sallisaw	(918) 775-7751
Tri-City Substance Abuse Center	Substance Abuse	Seminole	(405) 382-1112
Gateway to Prevention and Recovery	Gambling Addiction	Shawnee	(405) 273-1170
Gateway to Prevention and Recovery	Substance Abuse	Shawnee	(405) 273-1170
The Oaks Rehab. Services Center	Substance Abuse	Stigler	(918) 967-3325
Payne Co. Counseling Services	Gambling Addiction	Stillwater	(405) 372-0198
Payne Co. Counseling Services	Substance Abuse	Stillwater	(405) 372-0198
Payne Co. Drug Court	Substance Abuse	Stillwater	(405) 743-1968
Starting Point II	Substance Abuse	Stillwater	(405) 377-1517
Bill Willis CMH & SA Services Center	Community Mental Health Center	Tahlequah	(918) 207-3000
Green Acres Residential Care	Residential Care	Tahlequah	(918) 456-8677
Bill Willis CMH & SA Services Center	Substance Abuse	Tahlequah	(918) 207-3000
Alpha II	Substance Abuse	Tonkawa	(580) 628-2539

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
Associated Centers for Therapy	Community Based Structured Crisis Center	Tulsa	(918) 492-2554
Tulsa Center for Behavioral Health	Community Based Structured Crisis Center	Tulsa	(918) 293-2140
Associated Centers for Therapy	Community Mental Health Center	Tulsa	(918) 494-2819
F&CS Mental Health Care	Community Mental Health Center	Tulsa	(918) 560-1121
Associated Centers for Therapy	Gambling Addiction	Tulsa	(918) 492-2554
Center for Therapeutic Interventions (The)	Gambling Addiction	Tulsa	(918) 384-0002
Northfork Residential Care	Residential Care	Tulsa	(918) 712-0859
12 & 12	Substance Abuse	Tulsa	(918) 779-7121
Center for Therapeutic Interventions (The)	Substance Abuse	Tulsa	(918) 384-0002
DaySpring Community Services	Substance Abuse	Tulsa	(918) 712-0859
Domestic Violence Intervention Services	Substance Abuse	Tulsa	(918) 585-3170
F&CS Mental Health Care	Substance Abuse	Tulsa	(918) 587-9471
Human Skills and Resources (Claremore)	Substance Abuse	Tulsa	(918) 747-6377
Human Skills and Resources (Sapulpa)	Substance Abuse	Tulsa	(918) 224-0225
Human Skills and Resources (Tulsa)	Substance Abuse	Tulsa	(918) 747-6377
Indian Health Care Resource Center of Tulsa	Substance Abuse	Tulsa	(918) 588-1900
Palmer Continuum of Care	Substance Abuse	Tulsa	(918) 430-0975
Positive Behavioral Strategies	Substance Abuse	Tulsa	(918) 585-9888
Resonance	Substance Abuse	Tulsa	(918) 587-3888
Street School	Substance Abuse	Tulsa	(918) 833-9800

Mental Health and Substance Abuse Resources

Name	Program	City	Contact
Tulsa Boys' Home	Substance Abuse	Tulsa	(918) 245-0231
Tulsa Center for Behavioral Health	Substance Abuse	Tulsa	(918) 293-2140
Valliant House	Substance Abuse	Valliant	(580) 933-7031
Edna Lee's Residential Care	Residential Care	Vinita	(918) 256-3131
Homestead Residential Care	Residential Care	Vinita	(918) 782-9969
Miller Cozy Home	Residential Care	Vinita	(918) 256-3796
Orchard Grove Residential Care Facility	Residential Care	Vinita	(918) 782-4184
Rambling Rose	Residential Care	Vinita	(918) 782-9370
Santa Fe Residential Care Home	Residential Care	Vinita	(918) 256-3424
Oklahoma Forensic Center (ESH)	Specialty Center	Vinita	(918) 256-7841
Vinita Alcohol and Drug Treatment Center	Substance Abuse	Vinita	(918) 256-7841
Opportunities	Substance Abuse	Watonga	(580) 623-2545
NW SA Treatment Center for Women & Children	Substance Abuse	Waynoka	(580) 824-0674
Lake Francis Residential Care Home	Residential Care	Welling	(918) 422-9907
Sugar Mountain Retreat	Residential Care	Welling	(918) 456-1010
Northwest Center for Behavioral Health	Community Mental Health Center	Woodward	(580) 256-8615
Northwest Center for Behavioral Health, Lighthouse SA	Substance Abuse	Woodward	(580) 256-9700

State Resources

Certified Healthy Business Program

Oklahoma Turning Point Council
www.okturningpoint.org/chbform.html

Champions of Health

Blue Cross and Blue Shield of Oklahoma (Oklahoma City)

3401 NW 63rd
Oklahoma City, OK
(405) 841-9525 **TTD:** 1-800-722-0353
www.bcbsok.com

Champions of Health

Blue Cross and Blue Shield of Oklahoma (Tulsa)

1215 S Boulder
Tulsa, OK
(918) 560-3500 **TTD:** 1-800-722-0353
www.bcbsok.com

Cherokee Nation

22361 Bald Hill Road
Tahlequah, OK 74464
(800) 256-0671
www.cherokee.org

Chesapeake Energy Corporation

6100 N Western Ave.
Oklahoma City, OK 73154
(405) 848-8000
www.chesapeakeenergy.com

Coordinated Approach To Child Health (CATCH)

Community Development Service

1000 NE 10th
Oklahoma City, OK 73117
(405) 271-6127
www.sph.uth.tmc.edu/catch

Governor's Council on Physical Fitness and Sports

P.O. Box 20513
Oklahoma City, OK 73156
Phone: (405) 341-0563
www.okfitness.state.ok.us

It's All About Kids

Tulsa Health Department
5051 S 129th E Ave.
Tulsa, OK 74134
(918) 582-WELL (9355)
www.tulsa-health.org

TTD: (918) 594-4720***OK Health******Oklahoma Employee Benefits Council***

120 N Robinson Ave., Suite 1100
Oklahoma City, OK 73102
(405) 232-1190 or (800) 219-8115
www.ebc.state.ok.us

TTD: (405) 609-3473***Oklahoma After School Network***

420 NW 13th
Oklahoma City, OK 73103
(405) 236-5437
www.okafterschool.org

***Oklahoma Cooperative Extension Service
Family & Consumer Sciences***

135 Human Environmental Sciences Building
Oklahoma State University
Stillwater, OK 74078
(405) 744-6280
<http://fcs.okstate.edu/health>

***Oklahoma Department of Agriculture
Food & Forestry***

2800 N Lincoln Blvd.
Oklahoma City, OK 73105-4298
(405) 521-3864
www.state.ok.us/~okag

***Oklahoma Department of Mental Health and
Substance Abuse Service***

1200 NE 13th St.
P.O. Box 53277
Oklahoma City, OK 73152-3277
(405) 522-3849 or (800) 522-9054 **TTD:** (405) 522-3851
www.odmhsas.org

Oklahoma Fit Kids Coalition

420 NW 13th St., Suite 101
Oklahoma City, OK 73103
(405) 236-5437
www.fitkids.org

Oklahoma State Department of Health

1000 NE 10th St.
Oklahoma City, OK 73117
(405) 271-9600 or (800) 522-0203
www.health.ok.gov

Oklahoma Tobacco Settlement Endowment Trust

3700 N Classen Blvd., Suite 215
Oklahoma City, OK 73118
(405) 525-TSET (8738) or (866) 530-TSET (8738)
www.ok.gov/tset

Oklahoma Turning Point Council

www.okturningpoint.org

REACH 2010 – Racial and Ethnic Approaches to Community Health

Oklahoma State Department of Health

– Chronic Disease Service

1000 NE 10th

Oklahoma City, OK 73117

(405) 271-4072 or (888) 669-5934

www.health.state.ok.us/program/cds/reach.html

Oklahoma State Medical Association

601 NW Grand Blvd

Oklahoma City, OK 73118

(405) 843-9571

Schools for Healthy Lifestyles

500 N Broadway, Suite 225

Oklahoma City, OK 73102

(405) 606-8435

www.healthyschoolsok.org

University of Central Oklahoma – Healthy Campus 2010

100 North University Drive

Edmond, OK 73034

(405) 974-2000

TTD: (405) 974-5419

www.ucok.edu

National Resources***A Parent's Guide to Healthy Eating and Physical Activity***

www.smallstep.gov

Academy for Eating Disorders

www.aedweb.org

BAM! Body and Mind

www.bam.gov

Body Positive

www.thebodypositive.org

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov

Choosing a Safe and Successful Weight Loss Program

<http://win.niddk.nih.gov/publications/choosing.htm>

Dietary Guidelines for Americans

www.health.gov/dietaryguidelines

The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Eating Plan

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash

HealthierUS.gov

www.healthierus.gov

Healthfinder.gov

www.healthfinder.gov

How to Understand and Use the Nutrition Facts Label

www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html

Interactive Meal Planner

<http://hin.nhlbi.nih.gov/menuplanner/menu.cgi>

Fruits and Veggies - More Matters

www.fruitsandveggiesmorematters.org

Food and Drug Administration

www.fda.gov

Food Safety Fact Sheets

www.fsis.usda.gov/fact_sheets/index.asp

FoodSafety.gov

www.foodsafety.gov

Milk Matters

www.nichd.nih.gov/milk

MyPyramid.gov

www.mypyramid.gov

National Eating Disorders Association

www.edap.org

National Institutes of Health

www.nih.gov

The President's Challenge

www.presidentschallenge.org

Physical Activity for Everyone

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm

Powerful Bones, Powerful Girls

www.cdc.gov/powerfulbones

Recreation.gov

www.recreation.gov

U.S. Department of Agriculture

www.usda.gov/

U.S. Department of Health & Human Services

www.hhs.gov

VERBTM It's what you do.

www.cdc.gov/youthcampaign

We Can! Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan

Apéndices

Coma mejor...

Escriba todo lo que usted come cada día durante una semana. Rápidamente se dará cuenta de sus hábitos alimenticios normales. También notará si está comiendo suficientes frutas y verduras diariamente. Usted se dará cuenta si está comiendo bien o si está llenando su cuerpo con otras cosas tales como grasa y azúcar de más.

Porciones

El tamaño de una porción es más pequeño de lo que usted puede creer. Al comer porciones más grandes usted podría agregar más calorías de las que usted cree que está obteniendo. Empiece con el uso de una báscula o taza medidora para servirse su comida. Tendrá que empezar por leer la etiqueta de la comida para determinar el tamaño de la porción. Si usted se está comiendo un “tazón” de cereal, puede ser que usted se esté comiendo dos o tres porciones. El tamaño de una porción de cereal puede ser tan sólo 3/4 taza o una taza. Una pizza congelada chica puede contener hasta tres porciones. El tamaño de las porciones para las frutas, verduras, granos y carnes, cambia dependiendo de la edad.

- Niño (1-3 años): 1-3 cucharadas es una porción.
- Niño (4-5 años): ¼-½ taza es una porción.
- Los adultos y los niños de 6 años en adelante: ½-1 taza es una porción.

Grupo de alimentos	Una porción es igual al tamaño de...
Granos	<ul style="list-style-type: none">• Una rebanada de pan o ½ bagel = disco de jockey• ½ taza de arroz cocido = pastelito individual (cupcake)• ½ taza de pasta = una medida de cucharón para la nieve
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none">• 1 pieza = tamaño de una pelota de tenis• ½ taza = el tamaño de un foco de luz
Carnes y frijoles	<ul style="list-style-type: none">• 3 oz. de carne magra, pollo o pescado = un juego de barajas• 3 oz. de carne magra, pollo o pescado = libro de cheques
Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• 1 oz. de queso = cuatro dados
Aceites	<ul style="list-style-type: none">• Una cucharadita de grasa = la punta de su dedo pulgar

Diario para comer mejor

Trate de utilizar un diario como el de abajo para registrar los tipos de comida que consume, el tamaño de las porciones y cuándo come. Podría hacer un diario de alimentos semanal en diferentes tiempos durante el año para ver si está tratando de formar mejores hábitos alimenticios y mejorar su salud.

Nota: F = Fruta; V = Verdura; G = Grano; C = Carne; L = Lácteo; O = Otro

Día	Desayuno	Comida	Cena	Merienda
Lunes	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:
Martes	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:
Miércoles	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:
Jueves	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:
Viernes	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:	F: V: G: C: L: O:

Cómo leer una etiqueta de nutrición

Comience Aquí →

Limite estos nutrientes

Obtenga suficiente de estos nutrientes

Nota de pie

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción (228g)
Porciones en el paquete 2

Cantidad por Ración

Calorías 25 Calorías de Grasa 110

% Valor Diario*

Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso <i>Trans</i> 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

*Los porcentajes de Valores están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Less than	65g	80g
Grasa Saturada	Less than	20g	25g
Colesterol	Less than	300mg	300mg
Sodio	Less than	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Guía rápida para el % de valor diario

Menos de 5% es bajo
Más de 20% es alto

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Entender la información de las etiquetas de la comida ayuda a hacer elecciones inteligentes y saludables.

El primer lugar para empezar a leer es la información sobre las porciones (servings- en inglés). Esto le dirá qué tanta comida equivale a una porción y cuántas porciones hay en el paquete. Una vez que usted vea cuántas porciones contiene el paquete, pregúntese así mismo: “¿cuántas porciones me estoy comiendo?” ¿Está comiendo media porción, una porción, o más? Si usted se está comiendo dos porciones de un alimento, puede ser que esté comiendo de más ya que está comiendo el doble de calorías, grasa, sodio, etc.

Después vea las calorías. Las calorías le proporciona una medida de cuánta energía está recibiendo de una porción de comida. Cuando consumimos más calorías de las que necesitamos con nuestra comida, subimos de peso.

La sección de calorías de la etiqueta de la comida le ayuda a manejar su peso.

Recuerde: El número de porciones que usted se come determina el número de calorías que ingiere.

La sección de “Nutrientes” en la etiqueta, incluirá las cosas que debe limitar y las cosas que debe tratar de maximizar. Por ejemplo, al comer demasiada grasa, grasa saturada, ácido graso trans, colesterol o sodio, usted puede incrementar su riesgo de ciertas enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón, algunos cánceres, o la alta presión arterial.



Los expertos en la salud recomiendan que usted minimice el consumo de estas cosas. No obstante, la mayoría de los americanos no obtienen suficiente fibra alimenticia, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Comer suficiente de estos nutrientes le puede ayudar a mejorar su salud. Por ejemplo: una dieta rica en frutas, vegetales y productos de granos enteros que contienen fibra alimenticia, especialmente la fibra soluble, y son bajos en grasa saturada y colesterol, pueden reducir el riesgo de ataques al corazón.

El Porcentaje de Valor Diario, o DV (por sus siglas en inglés), que se lista en la etiqueta, se basa en la cantidad de esa sustancia que se recomienda para una buena nutrición. Una marca de 5 por ciento de DV o menos es considerada baja; 20 por ciento de DV o más, es alto. El Porcentaje de Valor Diario le facilita a usted comparar un producto o marca con otro. Sólo asegúrese que los tamaños de las porciones son las mismas. Esto hace más fácil determinar cuáles alimentos son más altos o bajos en nutrientes. El Porcentaje de Valor Diario también le ayudará a determinar si una afirmación en el paquete es válida, tal como “bajo en grasa”, “grasa reducida” o “ligero”.

Consejos para sustitutos saludables

La lista de abajo le ofrece ideas nuevas para los ingredientes de siempre. Cuando esté decidiendo qué alimento comer, asegúrese de considerar las vitaminas y minerales. Algunas comidas ofrecen nutrientes limitados; y en su lugar pueden estar cargados de azúcar, sal y grasa. Recuerde leer las etiquetas cuando compre sus alimentos para saber qué hay en las cosas que está escogiendo. La decisión de comer mejor es suya.

En lugar de:	Pruebe esto:
Productos lácteos	
Leche entera evaporada	Leche evaporada descremada o baja en grasa
Leche entera	Leche descremada, baja en grasa o de grasa reducida
Helado	Sorbete y hielos, nieve, o nieve de yogurt sin grasa o baja en grasa
Crema agria	Yogurt simple bajo en grasa
Queso crema	Queso Neufchatel, “light” (ligero) o queso crema sin grasa
Queso (Tipo americano, cheddar, Suizo o jack)	Queso bajo en calorías, queso procesado bajo en calorías, queso sin grasa

En lugar de:	Pruebe esto:
Productos lácteos	
Queso cottage regular (4%)	Queso cottage bajo en grasa o de grasa reducida
Queso mozzarella de leche entera	Queso mozzarella de baja humedad o parcialmente descremado
Queso ricotta de leche entera	Leche baja en grasa, de grasa reducida o leche en polvo sin grasa.
Crema para el café (half and half) o sustituto de crema para el café	Leche baja en grasa o de grasa reducida o leche en polvo sin grasa
Cereales, granos y pastas	
Fideos Ramen	Arroz o tallarines (spaghetti, macarrón, etc.)
Pasta con salsa alfredo	Pasta con salsa marinara
Pasta con salsa de queso	Pasta con vegetales (primavera)
Granola	Hojuelas de trigo, granola de grasa reducida
Arroz blanco	Arroz moreno
Carnes, pescado y carne de aves	
Carnes frías o carnes para lonches	Carnes frías de baja grasa (95% a 97% sin grasa)
Salchichas (hot dogs regulares)	Salchichas (hot dogs) bajos en grasa
Tocino o salchichón	Tocino estilo canadiense o jamón sin grasa
Carne molida regular	Carne molida extra magra o carne de pavo
Pollo, pato, ganso o pavo	Pollo o pavo sin piel (carne blanca)
Atún en aceite	Atún en agua
Carne de res (paleta, costilla o falda)	Carne de res (lomo quitándole la grasa)
Puerco (costillas o lomo)	Filete de puerco o jamón ahumado sin grasa
Pescado empanizado congelado o frito	Pescado o mariscos, frescos, congelados o en lata
Huevos enteros	Clara de huevos o sustituto de huevos
Comidas congeladas	Comidas congeladas (13 g. de grasa o menos)
Chorizo	Chorizo vegetariano
Panes	
Croissants, galletas, etc.	Pan a la francesa duro o suave
Donas, roles, muffins, bollos o pan dulce	Muffins estilo inglés, roscas de sal, muffins de grasa reducida, bollos
Galletas botaneras (Party crackers)	Galletas saladas bajas en grasa
Pastel (panqué de choc. o amarillo)	Pastel (ángel food, blanco o pan de jengibre)
Galletas	Galletas sin grasa o de grasa reducida (galletas graham, galletas de jengibre, barritas de higo)

En lugar de:	Pruebe esto:
Botanas y dulces	
Papitas fritas (frituras)	Palomitas de maíz (ligeras, hechas con aire, en el microondas), frutas, verduras, nueces
Conos o barras de helado	Nieve de yogurt, fruta fresca o barras de pudín de chocolate
Natillas o pudín hecho con leche entera	Pudín hecho con leche descremada
Grasas, aceites y aderezos para ensaladas	
Margarina o mantequilla regular	Margarinas Light (ligeras), mantequilla dietética o mantequilla batida
Mayonesa regular	Mayonesa ligera o dietética, o mostaza
Aderezos para ensalada regulares	Aderezos sin grasa o de calorías reducidas; jugo de limón; o aceite de oliva simple o con sabor de hierbas, o vinagre de vino.
Mantequilla o margarina en pan tostado o sin tostar	Jalea, mermelada o miel en pan tostado o sin tostar
Aceites, manteca vegetal o de animal	Spray anti-adherente para freír o sofreír.
Misceláneos	
Sopas de crema enlatadas	Sopas enlatadas a base de caldos (bajas en sodio)
Gravy (caldillos) rápidos hechos en casa y/ o con leche	Mezclas de Gravy hechas con agua o hechas en casa quitándole la grasa y leche descremada
Salsa de dulce de chocolate	Jarabe de chocolate
Salsa de guacamole o frijoles refritos con manteca para bocados	Salsa

Seguridad en los alimentos

Es importante seguir unas cuantas reglas clave de seguridad cuando prepare los alimentos y las botanas.

1. *Limpie: lávese las manos y las superficies frecuentemente.*

La bacteria se puede esparcir a toda la cocina y quedarse en las tablas para cortar, utensilios, esponjas y superficies para trabajar.

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de manejar los alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales, y de manipular a las mascotas.
- Lave las tablas para cortar, los trastes, utensilios y superficies de la cocina con agua caliente y con jabón después de preparar cada alimento y antes de empezar con la siguiente comida.
- Use tablas para cortar de plástico u otros materiales no-porosos. Estas tablas para cortar se deben lavar con agua caliente y jabón después de cada uso.
- Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies. Si usa toallas de tela, lávelas seguido en agua caliente y con jabón.

2. *Separe: no esparza la contaminación*

Esparzir la contaminación es la forma en que las bacterias pueden pasar de un alimento al otro. Esto sucede especialmente cuando manipula carne cruda, carne de ave y comida marina, por lo que mantenga esta comida y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.

- Separe la carne cruda, la carne de ave y los mariscos, de otros alimentos en su canasta cuando va de compras y también en su refrigerador.
- Si es posible, use una tabla de cortar sólo para los productos de carne cruda.
- Siempre lávese las manos, las tablas para cortar, los trastes y utensilios con agua caliente y jabón, después de haber estado en contacto con carne cruda, carne de aves, pescados y mariscos.
- Nunca coloque la comida cocinada en un plato que antes haya tenido carne cruda, carne de aves, o pescados y mariscos.

3. *Cocine: prepare los alimentos con las temperaturas apropiadas*

Los expertos en seguridad de los alimentos están de acuerdo en que los alimentos están cocinados adecuadamente cuando éstos han sido calentados el tiempo suficiente y a la temperatura suficiente para matar la bacteria dañina que causa enfermedades.

- Use un termómetro limpio que mida la temperatura interna de los alimentos cocinados, para asegurarse que la carne, carne de ave, estofados y otros alimentos, estén completamente cocidos.

- Cocine la carne a la parrilla y los bisteces por lo menos a 145 grados. Las aves enteras deben ser cocinadas a 180 grados para que estén cocidas.
- Cocine la carne molida de res a por lo menos 160 grados ya que la bacteria se puede esparcir durante el proceso de cocción. No coma carne molida rosada, ya que está relacionada con un riesgo mayor de enfermedades.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. No use recetas en las que los huevos se dejan crudos o sólo parcialmente cocidos.
- El pescado debe estar opaco y se debe desmoronar fácilmente con un tenedor.
- Cuando cocine con un microondas, asegúrese de que no haya puntos fríos en la comida, donde la bacteria puede sobrevivir. Para obtener mejores resultados, cubra el alimento, agite y rote para obtener una cocción uniforme. Si no cuenta con una mesa que gire los alimentos, gire usted el contenedor de forma manual una o dos veces mientras se cocina.
- Deje que las salsas, sopas y caldillos hiervan cuando los recaliente. Caliente otros remanentes a 165 grados.

4. *Refrigere: coloque los alimentos en el refrigerador rápidamente.*

Las temperaturas frías evitan que la bacteria dañina crezca y se multiplique. Fije la temperatura de su refrigerador a no más de 40 grados y el congelador a 0 grados. Revise estas temperaturas de vez en cuando con un termómetro para aparatos domésticos.

- Refrigere o congele los alimentos percederos, la comida preparada y los remanentes en un periodo no mayor a dos horas.
- Nunca descongele la comida a temperatura ambiente. Descongele los alimentos dentro del refrigerador, bajo agua fría que esté corriendo, o en el microondas. Marine las comidas dentro del refrigerador.
- Divida las cantidades grandes de remanentes en recipientes pequeños que sean poco profundos para que se enfríen rápido en el refrigerador.
- No llene de más su refrigerador. El aire frío debe circular para mantener la comida segura.

Muévase más...

Medida base

Con el uso de un podómetro, calcule el número de pasos que camina cada día durante una semana. Divida el número total de pasos entre siete para encontrar su medida base.

<i>Días</i>	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<i>Número de pasos</i>							

Utilizando esta medida base, fije una meta para incrementar sus pasos un 10 por ciento cada semana hasta que el total sea 12,000 pasos diariamente. Al caminar de 12,000 a 15,000 pasos diariamente, usted debe bajar de peso.

Diario para moverse más

Escriba su actividad física diariamente. Incluya el tipo de actividad que hizo, tal como caminar, andar en bicicleta, trotar, tenis, o jardinería. Escriba la cantidad de tiempo que estuvo activo y a qué intensidad sintió que trabajó. La intensidad puede ser clasificada como ligera, moderada o alta. También considere cómo se sintió durante la actividad. Con el tiempo, usted debe poder incrementar el tiempo y la intensidad de su actividad. Los beneficios llegarán... empezando con una mejor perspectiva de su salud.

Tipo:	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Tiempo:							
Intensidad:							
Estado de ánimo:							

¿Su comunidad es “adecuada para caminar”?

Vaya a caminar en su comunidad y decídale por usted mismo. Invite a otros en su comunidad a que hagan lo mismo. Los líderes locales ya han empezado a crear comunidades más saludables por todo Oklahoma.

Paso 1: Seleccione un lugar para caminar, como la ruta a la escuela, o a la casa de un amigo, o simplemente un lugar a donde le gustaría ir.

Paso 2: Lea la lista antes de irse a caminar. Conforme camina, considere cada una de las preguntas. Al terminar su caminata, califique cada una de las preguntas. Sume los números para ver si su comunidad es adecuada para caminar.

Paso 3: Después de haber identificado las áreas problema, la Guía le ayudará a mejorar su comunidad para que sea más adecuada para caminar.

Paso 1: seleccione un lugar para caminar: _____

Paso 2: revise la lista

1. ¿Había espacio para caminar? **Si**

Califique (1-10): _____

No

- Tuvo problemas
- No había banquetas
- Los caminos inician y de pronto desaparecen
- Quebrados o partidos
- Bloqueados con postes, señalamientos, arbustos, botes de basura, etc.
- Demasiado tráfico

2. ¿Fue fácil cruzar las calles? **Si**

Califique (1-10): _____

No

- Tuvo problemas
- El camino estaba demasiado ancho
- Los señalamientos de tráfico muy largos o cortos
- Necesita líneas divisorias/ espacio para cruzar
- Los coches estacionados obstruyen la vista
- Los árboles /plantas bloquean la vista
- Necesitan rampas en las aceras/las rampas necesitan reparación

3. ¿Los conductores estuvieron alerta de los peatones? Si

Califique (1-10): _____

No

- Tuvo problemas
- Retrocedieron sin precaución
- No concedieron el paso a los peatones
- Voltearon hacia la gente que iba cruzando
- Manejaron muy rápido
- Aceleraron para alcanzar los semáforos o se pasaron en rojo

4. ¿Su caminata fue agradable? Si

Califique (1-10): _____

No

- Tuvo problemas
- Necesita más césped, flores, árboles
- Hay perros o gente que asustan
- Necesita mejor iluminación
- Suciedad: basura y desechos
- Aire contaminado con emisiones de los coches

5. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad? Si

Califique (1-10): _____

No

- No había cruces peatonales donde usted pudiera ver o los conductores lo pudieran ver a usted
- Se detuvo a ver a la izquierda, luego derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar las calles
- Caminó en las banquetas o en las orillas de frente al tráfico si no había banquetas.

¿Su comunidad es “caminable”?

Sume su calificación y decida.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

41-50 = Festeje que tiene una buena comunidad “caminable”.

31-40 = Felicidades, su comunidad es buena.

21-30 = Está bien pero necesita algo de trabajo.

11-20 = Necesita reparaciones, se merece algo mejor.

0-10 = 0-10 = Su comunidad no es apropiada para ir a caminar.

Total _____

Paso 3: Mejore su comunidad para que sea adecuada para caminar

1. ¿Hubo espacio para caminar?

- Escoja otra ruta.
- Dígale al departamento de ingeniería de tráfico local/ departamento de labores públicas sobre los problemas y proporcione una lista.
- Hable en las reuniones que tenga el Consejo.
- Escriba o haga una petición a la ciudad para pasajes peatonales y obtenga firmas de los miembros de la comunidad.
- Avise a los medios de comunicación del problema.
- Trabaje con el ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para una ruta segura para caminar.
- Únase para formar una coalición local de Turning Point para que su proyecto sea reconocido y se lleve a cabo.

2. ¿Fue fácil cruzar las calles?

- Escoja otra ruta.
- Comparta los problemas y la lista con el departamento de ingeniería de tráfico local o el departamento de trabajos públicos.
- Poda los árboles y los arbustos que bloquean la calle y pida a sus vecinos que hagan lo mismo.
- Deje notas atentas en los coches sobre los problemas, solicitándoles que no se estacionen en la acera peatonal.
- Presione en las reuniones de la ciudad para que hagan caminos peatonales/señalamientos/cambios de estacionamientos/ rampas en las aceras.
- Reporte al ingeniero de tráfico dónde estacionan los coches y los peligros e inseguridad.
- Reporte a la policía los coches estacionados de forma ilegal.

- Solicite al departamento de trabajos públicos que poden los árboles, las plantas o el césped.
- Informe a los medios de comunicación locales sobre el problema.

3. ¿Estaban los conductores alerta de los peatones?

- Elija otra ruta.
- Ponga el ejemplo: baje la velocidad y sea considerado con los demás.
- Anime a sus vecinos a hacer lo mismo.
- Reporte los conductores peligrosos a la policía.
- Solicite más refuerzos
- Pida vueltas protegidas.
- Pida a los planeadores de la ciudad y los ingenieros de tráfico que proporcionen ideas para calmar el tráfico.
- Pida a las escuelas que tengan guardias para cruzar la calle en intersecciones claves.
- Organice un programa de observación de velocidad en su colonia.

4. ¿Disfrutó de su caminata?

- Señale las áreas que deben evitar sus niños; póngase de acuerdo sobre las rutas seguras.
- Pídale a los vecinos que amarren a sus perros o los encierren con una cerca.
- Reporte a los perros que asustan al departamento de control de animales y reporte la gente que asusta a la policía.
- Reporte las necesidades de alumbramiento a la policía o al departamento apropiado de trabajos públicos.
- Lévese una bolsa para la basura. Haga su parte para hacer que el área sea más limpia.
Otros lo notarán y harán lo mismo.

- Plante árboles y flores en su jardín.
- Seleccione una ruta alternativa con menos tráfico.
- Pida un incremento en la vigilancia policíaca.
- Inicie un programa de observación contra el crimen en su vecindario.
- Organice un día de limpieza comunitaria.
- Patrocine un día de embellecimiento de la colonia o día de plantar árboles.
- Empiece un programa de adopción de “calles”
- Inicie un apoyo para proveer rutas con menos tráfico para las escuelas de su comunidad.
- Pida que anuncien rutas alternativas para utilizar durante las horas de la escuela en la mañana y en la tarde.

5. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?

- Edúquese a usted mismo y a su familia sobre las caminatas seguras.
- Organice a los padres en su vecindario para que encaminen a los niños a la escuela o a la parada del autobús.
- Anime a las escuelas a que enseñen sobre la seguridad al caminar.
- Pida al periódico local o a la estación de televisión que promuevan la seguridad al ir a caminar.
- Ayude a las escuelas a iniciar rutas seguras para los programas escolares.
- Impulse el apoyo corporativo para tener horarios flexibles para que los padres encaminen a sus hijos a la escuela.

Libérese del tabaco...

Felicidades por decidir dejar el tabaco. Este registro de uso de tabaco le ayudará a saber cuántas veces al día usted usa el tabaco. Haga una marca cada vez que fume o use el tabaco. Después de una semana podrá ver cuánto tabaco es parte de su vida diaria. Continúe registrando el uso

conforme lo deja; y también con el tiempo verá cómo va creciendo su propósito de tener una mejor salud. Fije una meta que funcione para usted. Cada día trate de reducir su uso. Usted puede liberarse del tabaco.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
☑☑☑	☑☑☑	☑☑☑	☑☑☑	☑☑☑	☑☑	🚫
☑☑☑	☑☑☑	☑☑☑	☑☑☑	☑		
☑☑☑	☑☑☑	☑☑				
☑☑☑	☑					

Exámenes para adultos de los que usted necesita saber.

Las siguientes páginas contienen exámenes y pruebas de las que usted necesita saber. Debe consultar con su proveedor de atención médica para obtener más información.



Examen	Edades 18-39	Edades 40-49	Edades 50-64	Edades 65+
Salud general Chequeo completo, incluyendo estatura y peso	Discúptalo con su proveedor de atención médica	Discúptalo con su proveedor de atención médica	Discúptalo con su proveedor de atención médica	Discúptalo con su proveedor de atención médica
Examen de la tiroides (TST)	Discúptalo con su proveedor de atención médica	Discúptalo con su proveedor de atención médica	Discúptalo con su proveedor de atención médica	Discúptalo con su proveedor de atención médica
Salud del corazón Presión arterial	A Partir de 21 años, luego cada 1 a 2 años si es normal	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años
Examen del colesterol	Discúptalo con su proveedor de atención médica si tiene sobrepeso Base a los 50	Edad 45, luego cada 5 años	Cada 5 años	Cada 4 años
Electrocardiograma (EKG) (ETT para las mujeres)	Base a los 50	Cada 4 años	Cada 3 años	Cada 3 años
Salud ósea Examen de densidad mineral ósea		Discúptalo con su proveedor de atención médica	Discúptalo con su proveedor de atención médica	En riesgo (hombres) / densimetría ósea (mujeres)
Diabetes Examen del nivel de azúcar en la sangre	Discúptalo con su proveedor de atención médica si tiene sobrepeso	A partir de 45 años, después cada 3 años	Cada 3 años	Cada 3 años
Salud oral Examen dental	1 a 2 veces por año	1 a 2 veces por año	1 a 2 veces por año	1 a 2 veces por año

Examen	Edades 18-39	Edades 40-49	Edades 50-64	Edades 65+
<p>Salud reproductiva Papanicolaou y examen pélvico (mujeres solamente)</p> <p>Examen de clamidia</p> <p>Pruebas de enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)</p>	<p>Cada 1 a 3 años si ha estado activa sexualmente o tiene más de 21 años</p> <p>Si es sexualmente activa, anualmente hasta los 25 años</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p>	<p>Cada 1 a 3 años</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p>	<p>Cada 1 a 3 años</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p>	<p>Cada 1 a 3 años</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p>
<p>Salud de los senos Auto-examen de los senos</p> <p>Examen clínico de los senos/mamografía</p>	<p>Mensualmente</p> <p>Cada año</p>	<p>Mensualmente</p> <p>Cada año</p>	<p>Mensualmente</p> <p>Cada año</p>	<p>Mensualmente</p> <p>Cada año</p>
<p>Examen de la sangre PSA Antígeno prostático específico (hombres solamente)</p>	<p>Empiece a los 40</p>	<p>Empiece a los 40</p>	<p>Anual</p>	<p>Anual</p>
<p>Salud de ojos y oídos Examen de la visión</p> <p>Prueba de audición</p>	<p>Inicialmente entre los 20 y 39 años</p> <p>Empiece a los 18, después cada 10 años</p>	<p>Cada 2 a 4 años</p> <p>Cada 10 años</p>	<p>Cada 2 a 4 años</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p>	<p>Cada 1 a 2 años</p> <p>Discútalos con su proveedor de atención médica</p>

Examen	Edades 18-39	Edades 40-49	Edades 50-64	Edades 65+
<p>Salud colorrectal Prueba de sangre oculta en heces</p> <p>Sigmoidoscopia Flexible</p> <p>Enema de bario de doble contraste</p> <p>Examen rectal</p> <p>Colonoscopia</p>	<p>Discúptalo con su proveedor de atención médica</p>	<p>Discúptalo con su proveedor de atención médica</p>	<p>Anualmente</p> <p>Cada 5 años</p> <p>Cada 5 a 10 años</p> <p>Cada 5 a 10 años con cada examen</p> <p>Se realiza a los 50 años</p>	<p>Anualmente</p> <p>Cada 5 años</p> <p>Cada 5 a 10 años</p> <p>Cada 5 a 10 años con cada examen</p>
<p>Salud de la piel Examen de lunares</p>		<p>Inicia a los 20, auto-examen mensual. Por un proveedor de atención médica cada 3 años</p>	<p>Auto-examen mensual. Anualmente por un proveedor de atención médica</p>	<p>Auto-examen mensual. Anualmente por un proveedor de atención médica</p>
<p>Examen de salud mental</p>	<p>Discúptalo con su proveedor de atención médica</p>	<p>Discúptalo con su proveedor de atención médica</p>	<p>Discúptalo con su proveedor de atención médica</p>	<p>Discúptalo con su proveedor de atención médica</p>

Examen	Edades 18-39	Edades 40-49	Edades 50-64	Edades 65+
Inmunizaciones Vacuna de la influenza	Discútalos con su proveedor de atención médica	Discútalos con su proveedor de atención médica	Anualmente	Anualmente
Vacuna antineumocócica	Discútalos con su proveedor de atención médica	Discútalos con su proveedor de atención médica	Anualmente	Una vez solamente
Vacuna supletoria de tétanos-difteria	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años





Resumen

La guía para un *Oklahoma fuerte y saludable* tiene el propósito de proveer consejos simples, pero de beneficio para usted y su familia para mejorar su salud. La guía no trata de ofrecer asesoría médica o reemplazar los consejos de un profesional de la salud calificado. Si tiene alguna inquietud sobre su salud, por favor consulte a su doctor.

Esperamos que la guía le proporcione información, recursos y motivación para comer mejor, moverse más y liberarse del tabaco. Se necesita de su compromiso para crear una cultura de salud en nuestro estado.

¡Podemos ser un *Oklahoma Fuerte y Saludable!*

Un agradecimiento a nuestros patrocinadores

PATROCINADORES



**BlueCross BlueShield
of Oklahoma**



¿Algunas veces se siente deprimido y cansado?
¿Desea poder bajar algunas libras? ¿Está buscando una forma rápida de animarse, mantenerse y sentirse muy bien?

Oklahoma fuerte y saludable fue creado pensando en usted, desarrollado por los ciudadanos de Oklahoma para los ciudadanos de Oklahoma.

Aquí en Oklahoma encontrará formas divertidas y creativas para ayudarle a Comer mejor, Moverse más y Ser libre del tabaco.

¡No espere... únase hoy a la iniciativa hacia una forma de vida más saludable!

Oklahoma fuerte y saludable



"Esta guía es el resultado de la dedicación de empleados estatales, profesionales de salud pública y depositarios a través del estado, que junto conmigo están preocupados por la salud de los ciudadanos de Oklahoma. Nos hemos unido en la iniciativa de Oklahoma Fuerte y Saludable, en un esfuerzo de hacer de Oklahoma un lugar saludable para vivir, y para que nuestras familias, amigos y vecinos disfruten los beneficios de una mejor salud."

**– Gobernador Brad Henry
Estado de Oklahoma**