



<https://www.csun.edu/here-center>

# Recursos Para La Comunidad



# Resources in the community



1

**Programa de ejercicio gratis**

3WINS Fitness

3

**Movimiento**

Ejemplos de actividades

2

**Espacios Verdes**

Centros de recreación y parques locales

4

**Nutrición**

La comida es importante

5

**Organizaciones en la Comunidad**

**PROGRAMA DE EJERCICIO  
GRATIS**



# 3WINS Fitness



**BIENESTAR FISICA EN FAMILIA** con **3 WINS** fitness

Escanear para ver video



**Anthem** 



¡Unete con nosotros TODOS los Sábado a partir del 5 de Marzo para divertirte y estar en forma en familia!

¡TODAS edades (5+) y niveles de condición física son bienvenido! ¡En preparación para La Milla del Valle de San Fernando, 3 WINS Fitness tendrá un programa GRATUITO para toda la familia! El programa incluirá fuerza y cardio que se ajustarán a las necesidades de todos.

Habrà dos opciones:

**8:30-9:30am**

&

**10:00-11:00am**

Se sugiere agua y tapete de yoga

Parque Regional Del Cariso

13100 Hubbard St.  
Sylmar 91342

\*en la cancha de basketball\*



## Crescenta Valley Community Regional Park

RE-OPENING 2022

3901 Dunsmore Avenue, La Crescenta, CA 91214  
Days: Tue, Thur, Fri  
Time: 8:15am-9:15am



## David M. Gonzales Recreation Center

RE-OPENING 2022

10943 Herrick Avenue, Pacoima, CA 91331  
Days: Mon, Wed, Fri  
Time: 8:15am-9:15am



## El Cariso Community Regional Park

RE-OPENING 2022

13100 Hubbard Street, Sylmar, CA 91342  
Days: Mon, Wed, Fri  
Time: 8:15am-9:15am



## Lanark Recreation Center

RE-OPENING 2022

21816 Lanark St, Canoga Park, CA 91304  
Days: Tues, Thur, Fri  
Time: 8:15am-9:15am



## San Fernando Recreation Park

RE-OPENING AUGUST 30, 2021

208 Park Avenue, San Fernando, CA 91340  
Days: Mon, Wed, Fri  
Time: 8:15am-9:15am  
Park Coordinator: Garland Gibbs  
Email: [garland.gibbs.125@mycsun.edu](mailto:garland.gibbs.125@mycsun.edu)

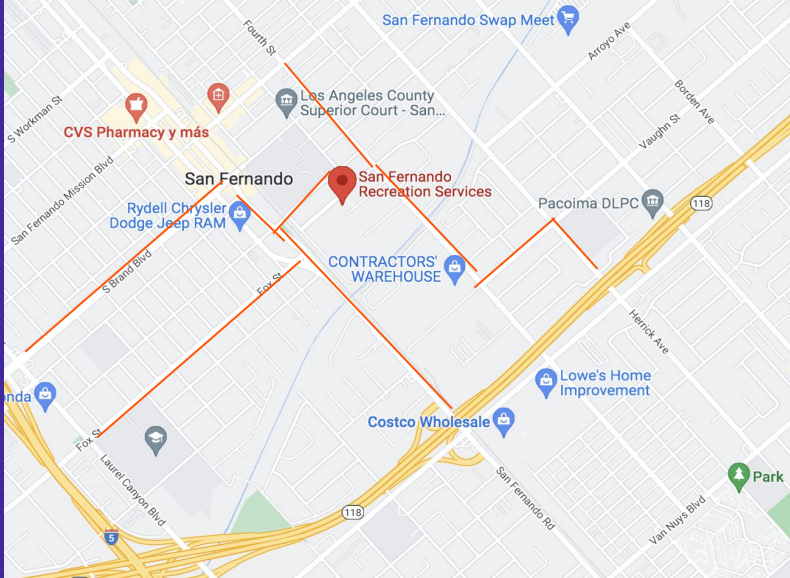


## Sepulveda Middle School

RE-OPENING 2022

15330 Plummer Street, North Hills, CA 91343  
Days: Tue, Thur, Fri  
Time: 8:15am-9:15am

# Rutas a pie donde esta 3WINS



## San Fernando Recreation Park

208 Park Ave, San  
Fernando, CA 91340



## El Cariso Community Regional Park

Hubbard Street, Sylmar, CA  
91342

# ESPACIOS VERDES

# Ejemplos de parques locales en el Valle



## **Paxton Park**

10731 Laurel Canyon Blvd ,  
Pacoima , CA



## **Winnetka Recreation Center**

8401 Winnetka Ave,  
Winnetka, CA 91306



## **Van Nuys Recreation Center**

14301 Vanowen St, Van  
Nuys, CA 91405



## **Devonwood Park**

10230 Woodman Ave ,  
Northridge , CA



## **Granada Hills Recreation Center**

16730 Chatsworth St, Granada  
Hills, CA 91344



## **Albert Piantanida Recreation Center**

9540 Van Nuys Blvd,  
Panorama City, CA 91402

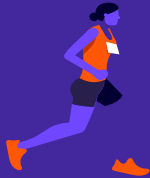


# MOVIMIENTO

## Actividades de intensidad baja-media



Cuidar niños



Caminar



Estirarse



Jardinear

RPE SCALE	RATE OF PERCEIVED EXERTION
10 /	<b>MAX EFFORT ACTIVITY</b> Feels almost impossible to keep going. Completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time
9 /	<b>VERY HARD ACTIVITY</b> Very difficult to maintain exercise intensity. Can barely breathe and speak only a few words
7-8 /	<b>VIGOROUS ACTIVITY</b> Borderline uncomfortable. Short of breath, can speak a sentence
4-6 /	<b>MODERATE ACTIVITY</b> Breathing heavily, can hold a short conversation. Still somewhat comfortable, but becoming noticeably more challenging
2-3 /	<b>LIGHT ACTIVITY</b> Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation
1 /	<b>VERY LIGHT ACTIVITY</b> Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc

## Actividades de intensidad media-alta



Correr



Bailar



Saltar la cuerda

## ¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas adultas.



### +150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



### Muévase más, siéntese menos

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



### Aumente la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



### Gane músculo

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesos) al menos dos veces a la semana.



### Siéntase mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.



**Muévase más, de manera más intensa, y siéntese menos.**

Descubra cómo en [heart.org/movemore](https://www.heart.org/movemore).

# NUTRICIÓN

# Hábitos alimentarios son importantes



## 10 maneras de mejorar tu salud cardíaca

- 

**1** Equilibra las calorías que comes con actividad física.
- 

**2** Busca una variedad de frutas y verduras.
- 

**3** Elige productos integrales.
- 

**4** Incluye fuentes de proteínas saludables, principalmente plantas y mariscos.
- 

**5** Usa aceites líquidos que no sean de plantas tropicales.
- 

**6** Elige alimentos mínimamente procesados.
- 

**7** Evita productos con azúcares añadidos.
- 

**8** Reduce la sal.
- 

**9** Limita el consumo de alcohol.
- 

**10** ¡Haz todo esto dondequiera que comas!

¿Quieres informarte más? Go to [www.heart.org/eatsmart](http://www.heart.org/eatsmart)

© 2022 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. 002844122



## La vida es dulce...

¡con estos fáciles sustitutos de azúcar!

Reduce el consumo de azúcares añadidos y calorías con estos deliciosos trucos y consejos.



### Hornear y cocinar

La salsa de manzana sin endulzar puede reemplazar el azúcar de una receta. Además con ella necesitamos menos aceite; ajusta la receta según necesites para obtener el sabor y la textura deseada. O intenta usar un endulzante sin calorías apto para hornear y cocinar.



### Postres y dulces

En lugar de pechar con un postre tradicional con azúcar, disfruta la dulzura natural de la fruta. Frescos, congelados o enlatados (en su propio jugo o agua) son todas buenas opciones. Pruébalas horneadas, asadas, gisadas o hervidas.



### Aderezos y salsas

Sustituye los aderezos embotellados que compras en la tienda, la cátsup, la salsa de tomate y la barbacoa, que pueden tener mucha azúcar añadida, por versiones hechas en casa para controlar la cantidad de azúcar que contienen.



### Mezcla de botanas y granola

Prepara la tuya sin el azúcar añadido. Combina tus nueces y semillas favoritas (sin sal o ligeramente saladas), pasitas y fruta seca (sin endulzar), avena y cereal integral (sin endulzar ni escarchar) y ¡evita los dulces!



### Refrescos

Cambia las bebidas endulzadas con azúcar por agua sin gas o con gas, a la cual le puedes dar sabor con menta, cítricos, pepino o un toque de jugo de fruta 100% natural.



### Té y café

Reduce gradualmente el consumo de azúcares añadidos (incluyendo miel y jarabe de agave) hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura. Intenta añadir sabores naturales como canela, cítrico, hierbabuena o nuez moscada.



Consigue recetas y más consejos en [HEART.ORG/RECIPES](http://HEART.ORG/RECIPES)

PARA MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COCINA Y RECETAS: [HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](http://HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD)

# Ejemplos de lugares de venta de alimentos en el Valle

## Supermercados

Aldi  
Valley Marketplace  
99 Ranch Market  
Super King Markets  
Victory Produce  
Albertsons

## Supermercados

Vallarta Supermarket  
Superior Groceries  
Food 4 Less  
Seafood City Supermarket  
Galleria Market  
Royal Fresh Market

## Mercado libre

Main Street Canoga Park Farmers Market  
Northridge Farmers Market  
Pasadena Certified Farmers Market  
Formeris Farms  
Encino Farmers Market  
Glendale Gateway

## Banco de alimentos

MEND  
Rock of the valley  
First United Methodist Church of Reseda  
Lighthouse of San Fernando  
Valley Park Church

# ORGANIZACIONES EN LA COMUNIDAD



<https://www.laparks.org/parks>



LOS ANGELES COUNTY  
**Parks & Recreation**  
Life. Enjoyed.

05

<https://parks.lacounty.gov/park-search-2/>



CHILD DEVELOPMENT  
INSTITUTE

<https://cdikids.org/>

**Visión y Compromiso™**



<https://www.csun.edu/here-center>

<https://visionycompromiso.org/bailoterapia/>

**3** WINS  
fitness

<https://3winsfitness.com/>



<https://www.cdfa.ca.gov/is/docs/CurrentMrktsCounty.pdf>





# ¡GRACIAS!

¿Tiene preguntas?

Escribe al correo electrónico  
[lisa.chaudhari@csun.edu](mailto:lisa.chaudhari@csun.edu)