



**Manténgase  
en forma con**

# **yoga**

**FOLLETO DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD  
FÍSICA PARA LA FAMILIA**



## **¡Sea un Campeón del Cambio!**

Los Campeones del Cambio son personas como usted. Personas que buscan lo mejor para sus familias. Así que hacen lo que sea necesario para lograr cambios saludables. Cambios que ayudan a reducir el riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.

Los Campeones del Cambio son personas comprometidas a ayudar a sus familias para que coman más frutas y verduras y hagan más actividad física cada día. Este folleto le ayudará a usted y su familia a hacer estos cambios saludables para que también pueda ser un Campeón del Cambio.





## **Bienvenido a Manténgase en forma con yoga**

Yoga es una forma divertida de hacer su actividad física diaria.

Yoga es una manera excelente de desarrollar fuerza y flexibilidad.

*Manténgase en forma con yoga* es una manera divertida de hacer ejercicio y aprender acerca de la alimentación saludable.

*Manténgase en forma con yoga* es una manera fácil de enseñar a otras personas cómo hacer el yoga básico.





## Contenido

Introducción al yoga .....	1	Triángulo .....	9
Cómo usar este folleto.....	2	Molino de viento .....	10
Consejos de seguridad.....	2	Árbol .....	11
Consejos de nutrición y actividad física.....	3	Gato/vaca .....	12
<b>POSTURAS DE YOGA</b>		Niño .....	13
Montaña.....	4	Perro boca abajo .....	14
Guerrero 1 .....	5	Plancha .....	15
Flexión hacia delante .....	6	Langosta .....	16
Guerrero 2 .....	7	Agradecimientos.....	17
Silla .....	8		

# Introducción al yoga

## ¿QUÉ ES YOGA?

Yoga es una disciplina que conecta la mente, el cuerpo y la respiración a través del movimiento. A los movimientos se les llama posturas. Cada postura tiene un distinto propósito y beneficio saludable.

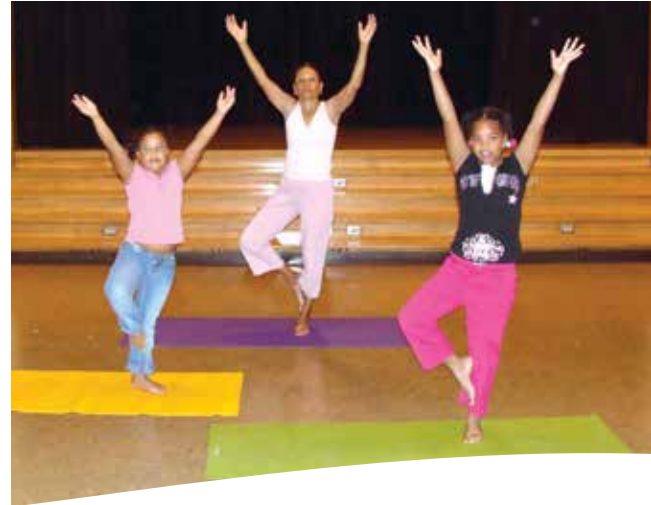
Yoga no es una religión. Si practica yoga no significa que está practicando otra religión.

## ¿TENGO QUE SER FLEXIBLE PARA HACER YOGA?

No. Todos pueden hacer yoga. Hacer yoga le ayuda a tener más flexibilidad. Las posturas pueden hacerse de acuerdo a su nivel de habilidad.

## ¿QUÉ NECESITO PARA COMENZAR?

Yoga puede hacerse en cualquier lugar y sin equipo especial. Vístase con ropa suelta y cómoda que le permita moverse. Es útil tener una toalla o tapete para tender sobre el piso, pero no es necesario. Un área tranquila o poner música suave puede ayudarle a relajarse mientras hace yoga.



## ¿CUÁLES SON ALGUNOS BENEFICIOS DEL YOGA?

Yoga es una manera maravillosa de desarrollar fuerza y flexibilidad. Puede ayudarle a mantener el equilibrio y reducir el riesgo de lastimarse al hacer las labores del hogar. Varias posturas de yoga ayudan a fortalecer el centro del cuerpo, tal como los músculos de la espalda y el área del estómago. Yoga puede ayudar con algunas condiciones de salud como el cáncer, los dolores y la depresión. Yoga también puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la confianza en si mismo. Yoga es una forma divertida de realizar la actividad física diaria.

## Cómo usar este folleto

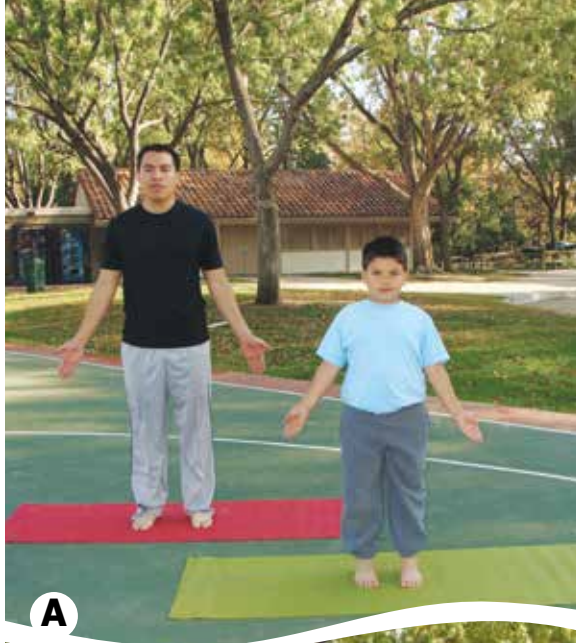
- Este folleto contiene 13 posturas básicas de yoga.
- Cada postura incluye un consejo de nutrición para que usted lo comparta con su familia.
- El libro está escrito en inglés y español.
- Para aprenderse las posturas, lea las instrucciones y vea las imágenes (Nota: cada oración numerada tiene una letra relacionada con una imagen).
- Intente hacer estas 13 posturas en el orden que se presentan. Hágalas con su familia como parte de su actividad física diaria.

## Consejos de seguridad

- Haga un calentamiento de 5 minutos antes de comenzar (por ejemplo, camine en su sitio o camine alrededor de la casa).
- No fuerce su cuerpo a lograr una postura de yoga.
- Entre más tiempo sostenga una postura, más difícil será. Comience sosteniendo la postura por el tiempo que le lleva respirar 2 veces. Después aumente poco a poco el número de respiraciones a medida que sienta que su equilibrio y resistencia mejoran.
- NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN en ningún momento.
- Proteja su espalda manteniéndola derecha. Asegúrese de que sus rodillas estén ligeramente dobladas cuando se incline hacia adelante desde cualquier postura parada.
- No siga si siente dolor o incomodidad.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

## Consejos de nutrición y actividad física

- La actividad física es muy buena para usted al igual que comer alimentos saludables como frutas y verduras.
- Las frutas y verduras tienen vitaminas, minerales y fibra que le ayudan a mantener su cuerpo saludable y fuerte. Agregue actividad física a su rutina diaria para tener un cuerpo sano y fuerte.
- Recuerde de incluir frutas y verduras en sus comidas y bocadillos.
- Coma una variedad de frutas y verduras para obtener mayores beneficios para su cuerpo.
- Balancee lo que come con la actividad que realiza. Lo que usted come y bebe es energía (calorías) que entra al cuerpo y la actividad física que practica es energía (calorías) que sale del cuerpo. Las personas que son más activas queman más calorías que las que no lo son.
- Los adultos necesitan realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días a la semana. También necesitan realizar actividad para fortalecer los músculos 2 días a la semana. La actividad física se puede realizar en rutinas de 10 minutos a la vez durante el día.
- Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física cada día.
- Actividad física de intensidad moderada significa hacer un esfuerzo que haga que su corazón lata más rápido y que lo haga sudar, como caminar de prisa.



## Montaña

- 1 Párese derecho **(A)**.
- 2 Mantenga los pies ligeramente separados **(A)**.
- 3 Coloque las manos sobre el estómago para sentir el movimiento al respirar hacia adentro y hacia afuera **(B)**.
- 4 Sostenga la postura durante 2 respiraciones **(B)**.
- 5 Regrese a la posición inicial **(A)**.

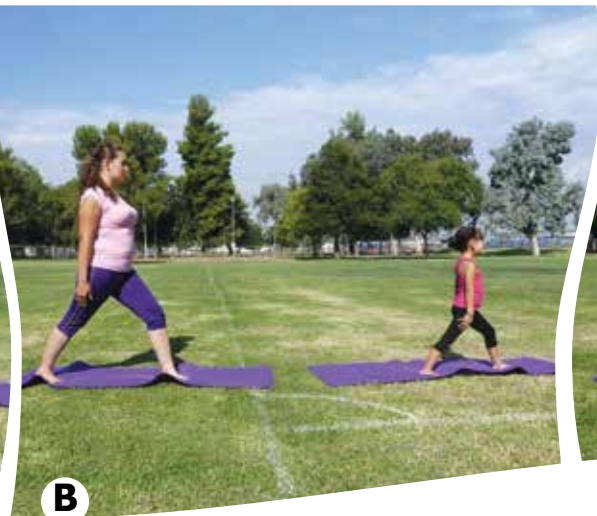
### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Le ayuda a relajarse y a practicar la respiración profunda

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¡Haga que sea fácil para su familia elegir frutas y verduras como bocadillos! Tenga verduras frescas rebanadas en el refrigerador, como zanahorias y apio, en un recipiente transparente con agua.





## Guerrero 1

- 1 Comience en postura de montaña **(A)**.
- 2 Dé un paso hacia atrás con el pie derecho, doble la rodilla izquierda, asegurándose de que no rebase los dedos del pie, y mantenga las caderas hacia delante **(B)**.
- 3 Mueva un poco el pie derecho a la derecha, alineando el talón del pie izquierdo con el talón del pie derecho **(B)**.
- 4 Levante los brazos sobre la cabeza en línea con las orejas **(C)**.
- 5 Sostenga la postura durante 2 respiraciones y regrese a la posición inicial **(A)**.
- 6 Cambie de lado y repita.

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Estira los músculos del pecho, los hombros y centro del cuerpo
- Fortalece los hombros, la espalda y los muslos
- Mejora el equilibrio y la concentración

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Comer una variedad de frutas y verduras ayuda a su cuerpo a obtener la nutrición que necesita.



## Flexión hacia delante

- 1 Párese con los pies ligeramente separados (A).
- 2 Respire hacia adentro al levantar los brazos hacia los lados (A).
- 3 Sostenga la postura durante 2 respiraciones (A).
- 4 Respire hacia adentro nuevamente, mire hacia arriba y estírese hacia el cielo (B).
- 5 Respire hacia afuera, regrese los brazos a la altura de los hombros y dóblese hacia las rodillas (C).
- 6 Regrese a la posición inicial (A).

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece la parte baja de la espalda
- Aumenta la fuerza del centro del cuerpo
- Aumenta la flexibilidad de la parte baja de la espalda y la parte posterior de las piernas

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Coma fruta como bocadillo. Puede darle energía durante el día.



## Guerrero 2

- 1 Párese con los pies separados **(A)**.
- 2 Gire el pie derecho hacia afuera **(B)**.
- 3 Respire hacia adentro y levante los brazos hacia los lados **(B)**.
- 4 Al respirar hacia afuera, dirija la vista sobre la mano derecha y doble la rodilla derecha para bajar hasta la postura de desplante **(C)**.
- 5 Sostenga esta postura durante 2 respiraciones **(C)**.
- 6 Estire las rodillas y regrese a la posición inicial **(A)**.
- 7 Cambie de lado y repita.

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece las piernas y abre las caderas y el pecho
- Ayuda con la concentración y el equilibrio

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.





## Silla

- 1 Comience en postura de montaña (A).
- 2 Separe los pies a la anchura de la cadera y equilibre el peso sobre los pies.(A).
- 3 Eche las caderas hacia atrás descansando el peso sobre los talones, con el pecho levantado y el coxis (la parte inferior de la columna vertebral) hacia atrás (B).
- 4 Los muslos deben quedar casi en línea al piso mientras mantiene la espalda derecha (B).
- 5 Los brazos pueden estar en el centro del pecho o sobre la cabeza alineados con las orejas (C).
- 6 Respire hacia adentro al regresar a la postura inicial (A).

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece los músculos alrededor de los tobillos, muslos, pantorrillas y espalda
- Estira los hombros y el pecho al levantar los brazos

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Agregue las verduras que le sobraron de la noche anterior a la sopa o guisado.



## Triángulo

- 1 Párese con los pies separados **(A)**.
- 2 Gire el pie derecho hacia afuera **(B)**.
- 3 Respire hacia adentro y levante los brazos a los lados **(A)**.
- 4 Respire hacia afuera e inclínese hacia el lado derecho **(B)**.
- 5 Ponga la mano derecha sobre la espinilla derecha mientras levanta la mano izquierda **(B)**.
- 6 Sostenga la postura durante 2 respiraciones.
- 7 Respire hacia adentro al regresar a la posición inicial **(A)**.
- 8 Cambie de lado y repita.

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Usa todas las partes del cuerpo
- Fortalece el centro del cuerpo
- Abre las caderas y hombros
- Estira las piernas

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Hacer ejercicio, cocinar y comer en familia son formas maravillosas de pasar tiempo juntos.





**A**



## Molino de viento

- 1 Párese con los pies bien separados **(A)**.
- 2 Lentamente doble la cintura, ponga la mano izquierda en el piso (use una lata u otro artículo del hogar si no llega al piso), levante el brazo derecho y mire al frente o hacia arriba **(B)**.
- 3 Levante el coxis (la parte inferior de la columna vertebral) hacia arriba y presione hacia el suelo con los pies **(B)**.
- 4 Eleve las rótulas (el hueso de las rodillas) apretando los músculos de los muslos **(B)**.
- 5 Mantenga la espalda y las piernas rectas pero no estire las rodillas por completo **(B)**.
- 6 Sostenga esta postura durante 2 respiraciones y regrese a la posición inicial **(A)**.
- 7 Cambie de lado y repita.

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece y estira las piernas
- Tonifica los músculos abdominales

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Agregue rebanadas de pepino o cítricos a su agua para darle un sabor fresco.



## Árbol

- 1 Párese derecho y firme **(A)**.
- 2 Una vez que los pies estén bien estables, respire hacia adentro y levante los brazos a los lados **(A)**.
- 3 Levante la pierna derecha y coloque ese pie en la parte interna de la pierna izquierda **(B)**.
- 4 Levante los brazos más arriba y sostenga la postura durante 2 respiraciones **(C)**.
- 5 Respire hacia afuera y regrese despacio a la posición inicial **(A)**.
- 6 Cambie de lado y repita.

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Mejora el equilibrio y la concentración
- Fortalece la parte superior e inferior de las piernas

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Disfrute su comida pero coma porciones más pequeñas.



## Gato/vaca

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas (A).
- 2 Respire hacia adentro y arquee la espalda, empujando el estómago hacia el piso y con la mirada hacia arriba (A).
- 3 Respire hacia afuera, arquee la espalda hacia arriba, baje la cabeza y mire su ombligo (B).
- 4 Respire hacia adentro y regrese a la posición inicial (A).

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Estira y fortalece la espalda y la parte central del cuerpo
- Alarga los músculos de la espalda
- Desarrolla la parte central del cuerpo

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¡Piense bien lo que toma! Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.





## Niño

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas y respire hacia adentro profundamente.
- 2 Respire hacia afuera sentándose sobre los talones, descanse la frente en el piso con los brazos extendidos al frente (**B**).
- 3 Respire 2 veces.
- 4 Respire hacia adentro mientras vuelve a la posición inicial (**A**).

## BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Le ayuda a relajarse
- Estira la parte baja de la espalda

## ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

La fruta es la comida rápida de la naturaleza. Lleve fruta cuando salga para disfrutar un bocadillo saludable.



## Perro boca abajo

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas y respire hacia adentro profundamente **(A)**.
- 2 Doble los dedos de los pies hacia abajo y empújelos contra el piso **(A)**.
- 3 Respire hacia afuera y levante el coxis (la parte inferior de la columna vertebral) hacia arriba **(B)**.
- 4 Estire las piernas y trate de apretar los talones contra el piso **(C)**.
- 5 Baje la cabeza hasta alinearla con la columna vertebral **(C)**.
- 6 Sostenga la postura durante 2 respiraciones **(C)**.
- 7 Regrese a la posición inicial **(A)**.

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Estira profundamente la espalda y abre el pecho
- Fortalece la parte superior del cuerpo
- Mejora la concentración y relaja el cuerpo.

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Comer una variedad de frutas y verduras ayuda a su cuerpo a obtener la nutrición que necesita. ¡Coma frutas y verduras coloridas todos los días!





## Plancha

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas **(A)**.
- 2 Respire hacia adentro y empuje el cuerpo en postura de plancha **(B)**.
- 3 Sostenga la postura durante 2 respiraciones **(B)**.
- 4 Regrese a la posición inicial **(A)**.

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Desarrolla la parte superior y central del cuerpo

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Haga que la mitad de los granos que consuma sean granos integrales.



## Langosta

- 1 Acuéstese boca abajo (A).
- 2 Extienda los brazos al frente (A).
- 3 Respire hacia adentro, levante lentamente la cabeza, el pecho, los brazos y las piernas (B).
- 4 Sostenga la postura durante 2 respiraciones.
- 5 Respire hacia afuera mientras baja el cuerpo de nuevo al piso (A).

### BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece los músculos de la espalda, los glúteos y la parte posterior de los brazos y las piernas
- Estira la columna vertebral, el pecho, los hombros y los muslos

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¡Anímese, pruebe una fruta o verdura nueva hoy!

*Ahora repita cada postura siguiendo el folleto de atrás para adelante; terminando con la postura de montaña.*

# Agradecimientos

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos del Supplemental Nutrition Assistance Program-Education del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (USDA, por sus siglas en inglés), conocido en California como CalFresh. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



California State University  
**Northridge**