

SCHOOL OF STRENGTH

KIT DE CUIDADORES



Special
Olympics



¡HOLA FAMILIAS Y CUIDADORES!

La buena salud inicia en casa. Apoye a que su atleta haga las actividades en este kit junto con los videos de entrenamiento de la Escuela de Fuerza para fomentar buenos hábitos de acondicionamiento físico y nutrición que los podrán utilizar de por vida. Anime a su atleta a usar el Fitness Tracker incluido, para seguir su progreso y motívelo a mantenerse activo entre las sesiones de entrenamiento. ¡No tenga miedo de unirse! Puede dar un buen ejemplo, hacer que el ejercicio se sienta más divertido e incluso obtener algunos de esos beneficios de fitness para usted.

HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos saludables diarios son importantes para el buen acondicionamiento físico. La actividad física, la nutrición y la hidratación son los componentes básicos que permiten a los atletas vivir su mejor y más saludable vida posible. Anime a su atleta a tomar decisiones saludables todos los días utilizando los consejos de este kit.

NUTRICIÓN

La comida es combustible. Alimentarse con alimentos nutritivos como frutas y verduras es una parte importante de la condición física del atleta. Use esta guía para obtener sugerencias rápidas y fáciles de refrigerios saludables que tienen un excelente sabor.

HIDRATACIÓN

El agua es siempre la forma más saludable de hidratarse. Use esta guía para encontrar recetas simples de hidratación que pueden ayudar a su atleta a disfrutar de sus sabores favoritos sin los azúcares agregados que se encuentran en los refrescos, bebidas deportivas, jugos o bebidas energéticas.

ACTIVIDAD FÍSICA

La nutrición es solo una parte de estar saludable. El entrenador de Olimpiadas Especiales del atleta lo ayudará a mantenerse físicamente activo utilizando el Libro de ejercicios de la Escuela de Fuerza para Entrenadores, que incluye ejercicios divertidos. Anime a su atleta a hacer estas lecciones en casa revisando las sugerencias de tareas en el libro de jugadas y aliéntelos a que trabajen en los videos de la Escuela de Fuerza que se encuentran en SpecialOlympics.org.

Complemente este kit de cuidadores con la guía Fit 5 para mensajes, ejercicios y herramientas fáciles de usar en casa.

¡Gracias, familias y cuidadores, por todo lo que hacen!
— *Tus amigos en Olimpiadas Especiales*



WWE SUPERESTRELLA BECKY LYNCH Y ATLETAS DE LA ESCUELA DE FUERZA DE OLIMPIADAS ESPECIALES

FRUTAS Y VEGETALES



EXTRA CRUJIENTE, EXTRA CRÉDITO

Haga que su atleta imprima y recorte estas tarjetas. Póngalas en un frasco y elija una cada semana para probar. Póngalas en la nevera para seguir su progreso. ¿Sin impresora? Haga que su atleta elija una tarjeta cada semana y complete sus respuestas en el PDF o a mano.

Es más probable que coma verduras si las elige y las prepara usted mismo.

Un vegetal que quiero comprar esta semana es:

Licúa una banana congelada con una taza de agua o leche baja en grasa. Agregue un puñado de espinacas para una extra dosis de nutrientes. La banana hace que el batido sea dulce ¡sin azúcar añadido!

¡Haz que sea fácil tomar un refrigerio saludable!

Corta zanahorias, apio, rábanos, pimientos u otras verduras y ponlos en un recipiente con un poco de agua en la nevera. Cambia el agua cada dos días para mantenerlo fresco.

Disfruta melones o sandía de una nueva manera:

Congele trozos de melón y disfruta como bocadillos fríos o ponlos en brochetas para una deliciosa brocheta dulce.

Las frutas y verduras están llenas de sabor cuando son de temporada.

¿Cuál es tu fruta o Vegetal favorito en temporada ahora?

Publica fotos de ti mismo disfrutando tu merienda saludable usando **@OlimpiadasEspeciales**

¿Desea un bocadillo crujiente que sepa muy bien y que también sea saludable?

Una de las mejores maneras de disfrutar las frutas y verduras es comerlas crudas. Elige uno para probar esta semana:

- Manzanas o Peras
- Zanahoria o apios
- Rodajas de Pimientos
- Rodajas de Pepinos
- Brocoli o Coliflor crudo

Dibuja una línea en tus combinaciones favoritas:

| Vegetal | Dip |
|------------|-----------------------|
| Guisantes | Hummus |
| Apio | Salsa fresca |
| Pepinos | Ranch Low Fat |
| Zanahorias | Queso Cottage Low Fat |

Escoge una como merienda cada semana!

¿Desea un bocadillo saludable y caliente?

Caliente edamame congelado para obtener un sabor salado satisfactorio. Es divertido sacarlos de sus cáscaras y están llenos de proteínas para el desarrollo muscular.

Yogur natural sin grasa con bayas es una merienda rápida que es un excelente reemplazo para el helado. ¿Cuál es tu baya favorita? Escoge una para poner en tu yogurt esta semana.

- Fresa
- Arándano
- Frambuesa
- Mora
- Otro _____

MEJORES BEBIDAS

El agua es siempre la mejor opción. Anime a su atleta a llevar una botella de agua reutilizable con ellos y cuente cuántas veces la está rellenando durante el día. ¡El agua tampoco tiene que ser aburrida! Su atleta puede disfrutar de todos sus sabores favoritos sin los azúcares añadidos poco saludables que vienen en esos refrescos, bebidas deportivas o bebidas energéticas.

Ya sea que su atleta se rehidrate después de un entrenamiento o simplemente tome una bebida en casa, el agua es siempre la mejor opción. ¿Estás listo para encontrar la nueva forma favorita de tu familia de disfrutar del agua? **Haga que su atleta elija sus 5 sabores favoritos para una recomendación de receta de agua personalizada:**

| DULCE | HERBAL | CÍTRICO | TROPICAL |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Fresa <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Uva <input type="checkbox"/> Arándano | <input type="checkbox"/> Menta <input type="checkbox"/> Romero <input type="checkbox"/> Albahaca <input type="checkbox"/> Pepino | <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Limón <input type="checkbox"/> Lima <input type="checkbox"/> Toronja | <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Maracuyá |

¿Qué categoría tiene más sabores que le gustan a tu familia? Prepárelos y agréguelos a su agua para darle sabor. O inspírate con las recetas de agua a continuación.

| DULCE | HERBAL | CÍTRICO | TROPICAL |
|---|---|--|--|
| Agua de Melonberry | Menta fría y refrescante | Agua Burbujeante | Bebidas de Vacaciones |
|  |  |  |  |
| <p>Mezcle 1 taza de arándanos y 1 taza de trozos de sandía con suficiente agua fría para llenar una jarra de 2 cuartos.</p> | <p>Rebane 1 pepino mediano y 1 una lima en rodajas (sin cáscara). Combinar ingredientes en rodajas con 5 hojas de menta y suficiente agua fría para llenar una jarra de 2 cuartos de galón.</p> | <p>Enjuague, corte y exprima el jugo de 2 limas, combinar con suficiente agua fría gasificada para llenar una jarra de un cuarto de galón. Añada 1 pequeña pinta de frambuesas frescas o congeladas.</p> | <p>Pela y corta 1 kiwi (sin corteza) y un puñado de fresas. Mezclar con agua en una jarra de cuarto de galón. Para una presentación divertida decora el vaso con una rodaja de kiwi.</p> |

Para obtener mejores resultados, deje que los ingredientes reposen en el agua durante al menos media hora antes de beber. Las recetas de agua se pueden almacenar hasta 3 días en el refrigerador. Retire las cortezas de fruta del agua después de 24 horas para evitar sabores amargos.

Comparta sus creaciones de agua con nosotros en Instagram [@OlimpiadasEspeciales](#).

MERIENDAS SALUDABLES

¡Fuera de la vista, fuera de la mente! Haga que sea más fácil para su atleta elegir bocadillos más saludables. Coloque bocadillos más saludables (como frutas enteras y nueces sin sal) donde su atleta pueda agarrarlos fácilmente y bocadillos menos saludables (galletas, papas fritas y pasteles) en los armarios.

Imprima estas tarjetas de recetas y póngalas en su refrigerador para un recordatorio saludable:

Puede disfrutar de todos sus sabores y texturas favoritas sin comida chatarra empaquetada poco saludable. ¿Cuál merienda saludable coincide con su estilo de merienda?

| DULCE | PICANTE | SALADO | CRUJIENTE |
|---|--|--|---|
| Paletas de Yogurt de fresa | Baritas Picantes | Rollos de Queso y Pavo | Hummus con Vegetales Frescos |
|  |  |  |  |
| ¿Antojo de un bocadillo que satisfaga tu antojo de dulce? Estas paletas usan fruta real en lugar de azúcar agregada. | ¿Antojo de una merienda con sabor intenso? Intensifica tu paladar con estas tazas de frutas picantes. | ¿Buscas un bocadillo de sabor suave que sea sustancial? Haga este bocadillo rápido y fácil lleno de proteínas. | ¿Te gustan los bocadillos con algo crujiente? Intenta sumergir verduras crudas en hummus. |
| Mezcle 1 taza de yogurt sin grasa con 6 fresas picadas y medio plátano congelado en la licuadora. Use una bandeja de hielo o vasos de papel como molde y vierta la mezcla de yogur. Cubra la bandeja o las tazas con papel plástico o papel de aluminio y agregue palitos artesanales. Congele aproximadamente 4 horas. | Corte 1 taza de mango fresco, sandía, piña, papaya, jícama y pepino en baritas. Rocíe con jugo de 1 lima y espolvoree con 1 cucharadita de chile en polvo. Divide en tazas. ¡Disfruta! | Tome una rebanada de pavo y enróllelo con su queso favorito bajo en grasa para un refrigerio saludable, rápido y lleno de proteínas. | Sirva hummus con sus verduras crujientes favoritas, como zanahorias, apio, pepinos o guisantes. |

ENFOQUESE EN AVANCES TODAS LAS SEMANAS

¡Este documento puede ayudarte a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento! El estado físico funciona mejor cuando comes sano y te mantienes activo la mayoría de los días de la semana. El objetivo es comer sano todos los días y hacer los videos de ejercicio 5 días por semana. Use este calendario para establecer objetivos de ejercicio y apegarse a ellos.

EJERCICIO ES DIVERTIDO

¡Estar en forma es bueno para tu cuerpo! Se siente increíble alcanzar tus objetivos, especialmente cuando son difíciles. ¿Quieres más de un desafío? Para un entrenamiento más duro, mira cada video más de una vez en una sesión.

NUEVO ESTILO DE VIDA

Nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer ejercicio o volver a saltar. Este calendario de ejercicios puede ayudar. Una vez que termine estas rutinas, comience a planificar su próxima semana de ejercicio con un calendario nuevo.

Llene el calendario todos los días con el video con el que trabajó y cuántas veces lo hizo. Comience siempre calentando con el Video 1: Bienvenida y Calentamiento

Hice el video 3
2 veces hoy.



Si comparte tu viaje de preparación física personal con nosotros! Publique imágenes de sus avances en Twitter o Instagram. ¡No olvides etiquetarnos! @OlimpiadasEspeciales #SaludInclusiva.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: Sigue las forma. Sigue a los atletas de los videos. Puedes pausar o rebobinar para asegurar de hacer los ejercicios bien.



Día de Descanso

Consejo: El ejercicio es importante, pero también lo es permitir que el cuerpo se recupere. Intenta entrenar 5 días a la semana y descansa 2.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Consejo: ¡Mantente hidratado! Pausa el video cuando tengas sed y toma un sorbo de agua.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Día de Descanso

Consejo: ¡Buen trabajo en llegar a la semana 2! No olvides los estiramientos después de hacer ejercicio.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: Hacer ejercicio es más divertido con un amigo. Pídale a un amigo que haga los videos contigo.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Día de Descanso

Consejo: La nutrición es una parte importante de la fuerza. Comer alimentos saludables, como frutas y verduras frescas, ayuda a que tu cuerpo se fortalezca.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: Si te encantan los bocadillos crujientes, prueba las zanahorias o el apio con hummus para una merienda saludable y abundante.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Día de Descanso

Consejo: Refréscale con agua durante y después de su entrenamiento, en lugar de una bebida deportiva. ¡Te hidratarás sin todo el azúcar agregado!



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: La actividad diaria puede considerarse ejercicio. Caminar, trotar o andar en bicicleta son buenas maneras de mantenerse en movimiento.



Día de Descanso

Consejo: La proteína no solo viene de la carne. Frijoles, guisantes, nueces, semillas, y los huevos son buenas fuentes de proteínas.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.

Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Día de Descanso

Consejo: ¿Te duele el entrenamiento? Calienta antes de entrenar, luego enfría con estiramientos para ayudar a prevenir el dolor.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy.



Día de Descanso

Consejo: ¡No te apresures cuando comes! Tóma tu tiempo y escucha a tu cuerpo. Deja de comer cuando estés lleno.



Ejercicio
Hice el video _____,
_____ veces hoy..

Felicidades por completar el calendario! Es hora de comenzar un nuevo para las próximas 4 semanas.