




# Recursos Para la PREVENCIÓN del Sobrepeso en los Niños del Condado de San Diego

## Coalición en Niños y Sobrepeso en San Diego



Región	Programa	¿ Qué es ?	¿ A quién llamar ?
 <p>Otras Localidades</p>	<p><b>Encontrando un Dietista</b> Asociación Dietética Americana (ADA)</p>	<p>Un servicio de referencia nacional que conecta a consumidores y profesionales de salud con dietistas registrados. Las listas se basan en códigos postales ó por ciudad y estado. Busque en la computadora a cualquier hora. Para referencias por teléfono, llame de 9 am a 5 pm, tiempo central. Sin costo para encontrar un dietista; honorarios del dietista varían.</p>	<p><a href="http://www.eatright.org/finddiet.html">www.eatright.org/finddiet.html</a> 800.366-1655</p>
	<p><b>Programas para Antes y Después de la Escuela</b> Oficina de Educación del Condado de San Diego</p>	<p>Proporciona recreación y oportunidades académicas para niños en edad escolar antes y después de la escuela. Se ofrece sin costo de lunes a viernes.</p>	<p>Barb Meloy 619.718-6671</p>
	<p><b>Consejo de Productos Lácteos de California</b></p>	<p>Proporciona sin costo programas y materiales de recursos para educadores y profesionales de salud en California. Los programas de escuelas están conectados con núcleos de programas de estudios, facilitando a los maestros la enseñanza de nutrición y cumplir con los criterios del estado de California.</p>	<p>1-888-868-3133 <a href="http://www.dairycouncilofca.org">www.dairycouncilofca.org</a></p>
	<p><b>Campaña Regional 5 al día-San Diego</b></p>	<p>Suministra materiales educativos y objetos promocionales que son usados por organizaciones interesadas en promover la alimentación saludable y la actividad física entre estudiantes de 9 a 11 años de edad y la comunidad latina adulta a través de planteles educativos, festivales, ferias de salud, supermercados, mercados al aire libre, asociaciones juveniles, empresas de preparación de comida/restaurantes, y otras organizaciones de salud y comunitarias.</p>	<p>Julie Sammons (619) 681-0659 <a href="mailto:jsammons@ucsd.edu">jsammons@ucsd.edu</a> <a href="http://www.sd5aday.org">www.sd5aday.org</a></p>
	<p><b>Niños y Sobrepeso: Qué Pueden Hacer los Padres</b> Sharp Center for Health Promotion</p>	<p>En una clase, los padres aprenden cómo proporcionar una nutrición de calidad que los niños necesitan para su salud y crecimiento óptimo. Sin costo para los miembros de Sharp Health Plan, ó \$20 por pareja.</p>	<p>Paula Burich, RN 858.627-5347 Registrarse al: 1-800-827-4277</p>
	<p><b>SPARK</b> (Sports-Deportes, Play-Juegos, and Active Recreation for Kids-Y Recreación Activa para Niños)</p>	<p>Programa de educación física (plan de estudios, entrenamiento y seguimiento) para escuelas (desde prekínder hasta grado 8), programas para después de la escuela, programas de niñez temprana y agencias.</p>	<p>Paul Rosengard 619.293-7990 x 206</p>
	<p><b>Youth Tennis San Diego</b></p>	<p>Clases de tenis después de la escuela para niños desde primaria hasta la preparatoria. Becas disponibles ó \$30 por sesión de 6 semanas.</p>	<p>Kerry Blum 619.221-9000</p>



# Recursos Para la PREVENCIÓN del Sobrepeso en los Niños del Condado de San Diego

## Coalición en Niños y Sobrepeso en San Diego



 <p><b>Interior Norte</b></p>	<p><b>Family Nutrition Program</b> Universidad de California Extensión Cooperativa del Condado de San Diego</p>	<p>Clases de educación nutricional para familias de bajos ingresos con niños, familias que reciben estampillas de comida y para jóvenes de familias de bajos recursos.</p>	<p>Christine McNamara 858.694-2845</p>
	<p><b>Alimenta tu Salud</b> North County Health Services</p>	<p>Clases para padres y personas que cuidan a niños latinos con sobrepeso. Clases de actividad física/modificación de conducta para niños de 6-14 años de edad.</p>	<p>Jaime Carrillo 760.736-6740</p>
	<p><b>Smart Weigh for Kids</b> Sharp Mission Park Medical Group, Vista</p>	<p>Un curso de 6 semanas que combina educación nutricional y ejercicio para niños de 8-14 años de edad. Se utilizan actividades divertidas y juegos para darles mensajes de nutrición. La clase la imparte una dietista registrada. Los padres son incluidos. El costo es \$175 por el curso de 6 semanas.</p>	<p>Jackie Cohen, RD 760.806-5881</p>
	<p><b>Smart Weigh for Teens</b> Sharp Mission Park Medical Group, Vista</p>	<p>Un curso de 4 clases diseñadas para jóvenes de 15-17 años de edad. Los padres asisten a la primera y la última clase solamente. El enfoque es en aprender las porciones adecuadas, consejos para cuando comen fuera de casa, comida saludable en la escuela e ideas para bocadillos, y leer las etiquetas de la comida. La clase las imparte una dietista registrada. El costo es \$100 por el curso de 4 semanas.</p>	<p>Jackie Cohen, RD 760.806-5881</p>
	<p><b>Hábitos Sanos</b> Vista Community Clinic</p>	<p>Programa de 1 año enfocado en la nutrición y actividad física de niños de 2-5 años de edad. Sin costo para familias latinas de bajos recursos. Para visitas a domicilio, deben de ser pacientes de la Clínica de la Comunidad de Vista.</p>	<p>Agustin Heredia 760.407-1220 x 101</p>
<p><b>Región</b></p>	<p><b>Programa</b></p>	<p><b>¿ Qué es ?</b></p>	<p><b>¿ A quién llamar ?</b></p>
 <p><b>Costera Norte</b></p>	<p><b>Alimenta tu Salud</b> North County Health Services</p>	<p>Clases para padres y personas que cuidan a niños latinos con sobrepeso. Clases de actividad física/modificación de conducta para niños de 6-14 años de edad.</p>	<p>Jaime Carrillo 760.736-6740</p>
	<p><b>Healthy Kids Club, Healthy Kids 2005</b> Joy of Sports Foundation</p>	<p>Un programa para después de la escuela en Del Rio Elementary School en Oceanside. Incluye campamento de verano y educación nutricional/actividad física. Para estudiantes de primaria que muestran problemas potenciales ó relacionados con la obesidad.</p>	<p>Andrew Oser 760.730-7861</p> <p>Kathryn Smith 760.730-7861</p>
	<p><b>Weight Management Group</b> Children's Hospital</p>	<p>Clases de nutrición en inglés y en español. Incluye una visita inicial y 3 clases de nutrición para niños de 6 a 18 años de edad y sus padres. Referidos por el médico ó \$20 por sesión.</p>	<p>Shannon Cochran, 5016</p> <p>Sandra Salcido, Spanish 858.576-1700 x4676</p>
 <p><b>Central/ Norte</b></p>	<p><b>Los Niños Sanos</b> Logan Heights Family Resource Center</p>	<p>Clases de nutrición y educación para padres de familia. Sin costo para familias con niños menores de 12 años de edad. Cada sesión es de 6 clases. Son acerca de nutrición enfocadas en el peso y la prevención de obesidad.</p>	<p>Desiree Flores 619.515-2406</p>

Octubre 2003. La Coalición en Niños y Sobrepeso no necesariamente aprueba esta lista, y no es inclusiva. Se aceptan sugerencias para cambios, adiciones y actualizaciones al

[www.ccwsd.net](http://www.ccwsd.net).



# Recursos Para la PREVENCIÓN del Sobrepeso en los Niños del Condado de San Diego

## Coalición en Niños y Sobrepeso en San Diego



<b>Central</b>	<b>Maintaining Your Children Healthy</b> North Park Resource Center	Clases de nutrición y educación para padres de familia. Sin costo para familias con niños menores de 5 años de edad. Cada sesión es de 6 clases. Son acerca de nutrición enfocadas en el peso y la prevención de obesidad.	Monica or Cynthia 619.515-2556
<b>Central/ Norte Central</b>	<b>Stay Fit Club</b> Kalusugan Community Services	Clases para jóvenes y padres de origen filipino/asiático en las preparatorias Sweetwater, Southwest, and Montgomery, enseñando hábitos alimenticios saludables y actividad física.	619.656-1983
	<b>Track Cycling Classes</b> San Diego Velodrome Association	Clases de ciclismo en pista sin costo para niños de 10 a 18 años. El grupo se reúne cada Jueves de Mayo-Octubre de 3:30-5 pm en el San Diego Velodrome en Balboa Park. Los padres ó guardianes legales necesitan firmar un permiso en la primera visita. No se requiere experiencia en bicicletas de pista, pero sí es necesario saber cómo andar en bicicleta. Se proporcionan bicicletas de pista. No esta abierta del 23 de Octubre-Abril.	Tony Olsen 619.295-8756 <a href="http://www.sdvelodrome.com">www.sdvelodrome.com</a>
<b>Región</b>	<b>Programa</b>	<b>¿ Qué es ?</b>	<b>¿ A quién llamar ?</b>
<b>Este</b>	<b>Nutrition Network News</b> Cajon Valley Union School District	Promueve alimentación saludable y actividad física en el ambiente escolar. Usa principios nutricionales de 5 al día e implementa SPARK.	Robin Pelletier 619.260-5540 <a href="http://www.nutritionnetworknews.org">www.nutritionnetworknews.org</a>
	<b>Health for the Latino Family</b> Spring Valley Family Resource Center	Clases de nutrición y educación para padres de familia. Sin costo para familias con niños menores de 5 años de edad ó \$5 por clase. Cada sesión es de 10 clases. 4 clases son acerca de nutrición enfocadas en el peso y la prevención de obesidad.	Rosie Lopez or Andrea Muratett 619.515-2463
<b>Sur</b>	<b>Health Education</b> San Ysidro Health Center	Educación para la salud individualizada para niños. Incluye educación para mantener el peso. Sin costo. Citas disponibles de lunes a viernes de 8 am a 5 pm.	Diana Luquin 619.428-4463 x6513

En el Condado de San Diego, comuníquese al YMCA, Parques y Centros de Recreación, Boys and Girls Clubs (Clubes de Niños y Niñas) para oportunidades de actividad física. Los centros de WIC y los dietistas locales pueden proporcionar consejos nutricionales e información. Para encontrar un dietista en su área, llame al 1-800-366-1655 ó visite [www.eatright.org/finddiet.html](http://www.eatright.org/finddiet.html). La enfermera de la escuela de su niño también le puede proporcionar recursos adicionales.