

Datos Concretos sobre UNO

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



¿Sabía que...?

Estar activo físicamente significa utilizar energía para mover el cuerpo.

La actividad física durante una hora cada día es importante para mantener el cuerpo fuerte y sano.

Trate de que hacer que su hijo haga por lo menos una hora de actividad física por día.

Una actividad física es cualquier tipo de movimiento del cuerpo en el que se usa energía. ¿Sabe lo que esto significa para usted y su familia? Las opciones para incorporar la actividad física en su vida diaria son infinitas.

La actividad física y su familia

La mayoría de los niños y adultos no se “mueven” lo suficiente cada día, pero la actividad física es algo que tanto usted como su familia pueden disfrutar juntos o separados. Se recomienda hacer, por lo menos, 60 minutos de actividad física de moderada a enérgica por día en el caso de los niños y 30 minutos para los adultos, la mayoría de los días.^{2,3}

Ejercicio físico diario

- Mejora la salud del corazón
- Aumenta la capacidad de aprendizaje
- Ayuda a controlar el peso y prevenir las enfermedades crónicas
- Ayuda a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanas
- Genera energía y ayuda a dormir bien
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Aumenta la autoestima y la felicidad

Estar activo físicamente, además de mejorar la salud, ayuda a los niños a desarrollar otras aptitudes...

- Proponerse una meta y lograrla
- Llevarse bien con otros
- Liderazgo
- Trabajo en equipo

¿Le resulta conocido? Usted probablemente les desee todas estas cosas, y más, a sus hijos. ¿Está preparado para ayudarlos a ser más sanos?



Consejos para poner a su familia en movimiento:

- Comparta la actividad con ellos. Utilice el ejercicio físico como vínculo entre los miembros de su familia. Hable con sus hijos mientras pasea al perro o juega a la pelota.
- Incluya la actividad física en las actividades que ya hace. Estacione su vehículo lejos del lugar donde se dirige a hacer compras. Camine a buscar el correo en vez de usar el automóvil para llegar al buzón. Utilice las escaleras en lugar del ascensor.
- ¡Haga que sea divertido! Cuando la actividad física es divertida, tanto usted como sus hijos QUERRÁN jugar.
- Comience con un “ómnibus de caminata a la escuela” (un grupo de niños que camina a la escuela acompañados por un adulto, o varios) en su vecindario. De esta manera, los niños podrán tener la oportunidad de hacer ejercicio físico de manera segura, social y supervisada.
- Elija una zona segura dentro de su hogar donde se pueda realizar un juego activo. El mal clima no es una excusa para no estar activo.
- Encuentre la actividad adecuada para usted y su familia. Identifique cuáles son los deportes y las actividades que sus hijos disfrutan y busque equipos o clases en las que puedan participar
- Deje las zapatillas y el equipo deportivo en el baúl del automóvil de manera que siempre estén listos para jugar.
- Piense en movimiento. Camine mientras practica ortografía o le hace preguntas para un examen.
- Proponga metas de actividades físicas para toda la familia. Mantenga un historial de los minutos en una tabla que pondrá pegada en el refrigerador.
- Aproveche los parques y las actividades recreativas de la ciudad. Muchos lugares tienen carreras patrocinadas por alguna organización, caminatas o ligas deportivas.
- Involucre a su familia en actividades o servicios para la comunidad que les gusten y que los mantienen en movimiento.
- Haga regalos que sirvan para jugar, como zapatillas, pelotas y patines.
- Establezca una rutina regular para la actividad física; quizás una hora después de la escuela para jugar al béisbol en el jardín de la casa o una caminata en familia después de la cena.
- Active el fin de semana planificando actividades divertidas para la familia como hacer una caminata, jugar al Frisbee en el parque, visitar al zoológico o ir a la piscina pública local.

Como puede ver, estar físicamente activo no sólo significa caminar en una cinta de andar en el gimnasio; puede ser parte de todo lo que hace. ¡Ponga a su familia en movimiento!