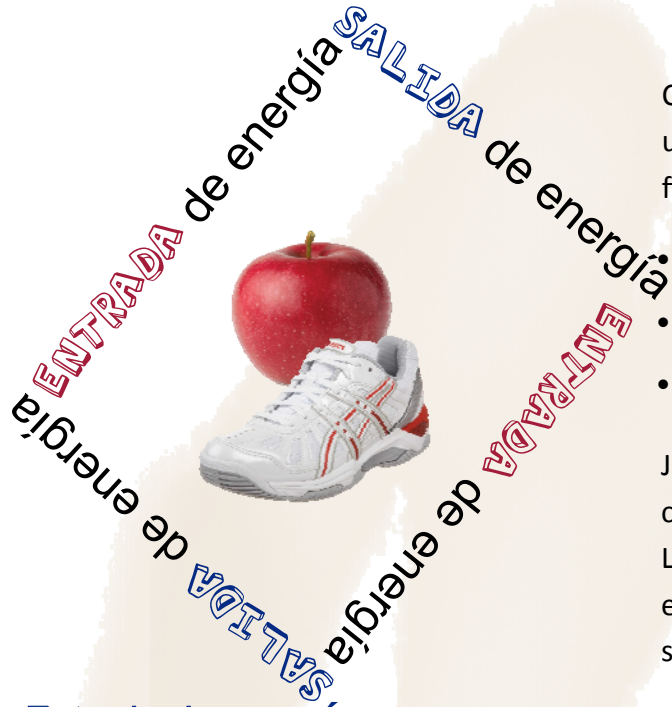


Andando de aquí para allá

Como padre o tutor, usted es una de las personas más importantes en la formación de su hijo. Usted es un modelo a imitar y su hijo sigue sus pasos. Se ha demostrado que el establecimiento de la actividad física regular a temprana edad tiene muchos beneficios para la salud, tales como:

- Controlar el peso.
- Reducir la presión sanguínea.
- Aumentar el HDL (“el buen colesterol”).
- Reducir el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Mejorar el bienestar psicológico, incluyendo el desarrollo de más confianza en sí mismo y aumento de la autoestima.

Junto con los beneficios para la salud, la actividad física tiene un gran número de otros beneficios, los cuales incluyen un aumento de concentración y memoria, y el buen comportamiento en el salón de clase. Los niños que cumplen con el requisito diario de 60 minutos de actividad física demuestran un aumento en todas estas categorías; por lo tanto, ellos mejoran sus calificaciones en las pruebas y también, elevan su promedio escolar.



Entrada de energía — Consejos para comer

- ✚ Haga buenas selecciones de cada grupo de alimentos y escoja las comidas bajas en grasa y azúcar añadido.
- ✚ Reduzca el tamaño de las porciones.
- ✚ Permita que toda la familia participe en la preparación de las comidas; pruebe métodos de cocinar que son bajos en grasa como cocinar a la parrilla o al horno.



Salida de energía — Consejos para moverse

- ✚ Intente caminar, jugar afuera o lanzar la pelota a la canasta.
- ✚ Bailen juntos o hagan rodar una pelota en el piso.
- ✚ Jueguen y diviértanse juntos.



¿Sabía usted?

- ✚ Tener exceso de peso aumenta el riesgo que usted corre de contraer muchas enfermedades.
- ✚ Perder algunas libras o prevenir el aumento de peso tiene beneficios para la salud.
- ✚ Comer menos calorías y moverse más son las claves para mantener un peso saludable.

