



Nota Saludable



Actividad Física

¿Sabias Qué...?



**¿Estoy haciendo suficiente actividad física?
¿Cómo la puedo medir?**

Existen componentes específicos de la evaluación de la actividad física, como lo son el Índice de Masa Corporal (IMC) y la flexibilidad, que pueden ser medidas por nosotros mismos y determinar el estatus nutricional, así como otros factores que van a determinar la capacidad de tolerar diferentes actividades físicas.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que las recomendaciones mundiales según la OMS en cuanto a actividad física en niños, son de 60 minutos al día (sin días de descanso) de actividades en intensidades moderadas a vigorosas, por tanto debemos buscar estas metas específicas. Para medir la actividad de forma directa existe un dispositivo llamado acelerómetro, que nos determina no solo el gasto energético si no el nivel de intensidad, para estas mediciones se debe consultar a un médico del deporte.

Mide y aumenta tu actividad física diariamente.





Actividad en Familia

En la actualidad existen diferentes tipos de calculadoras para determinar el estatus nutricionales de los niños, en el link adjunto podrán realizar esta medición:

<http://nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx>

Por otro lado ustedes como padres de familia deben asegurarse que sus hijos realicen la suficiente actividad física, para tal efecto en la pirámide de actividad física podrán tomar recomendaciones de diferentes tipos de actividad para asegurar su medición. Si desea medir su actividad física de forma directa puede solicitar una consulta en:

<https://www.cardioinfantil.org/index.php/servicios-integrales-179/centro-deportivo-cardiosport>

PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA



Solicítale la colaboración a tus padres o a un adulto que te ayude a cortar los ingredientes y preparen juntos una creativa y deliciosa receta saludable para compartir en familia.

Sándwich de aguacate y huevos revueltos

A veces, lo simple es mejor. En esta receta solo necesitas:

- 2 rebanadas de pan de grano entero ligeramente tostado.
- ½ aguacate macerado.
- Sal al gusto.
- Dos huevos.
- Aceite en aerosol para cocinar.



Preparación Paso a Paso

- 1 Cubre una de las rebanadas de pan con aguacate, agrega sal al gusto.
- 2 En un sartén prepara los dos huevos revueltos.
- 3 Coloca los huevos sobre el aguacate y coloca la otra rebanada de pan.

