



Nota Saludable



Actividad Física

¿Sabías Qué...?



El Reto 90/30

Por cada 90 minutos de inactividad física, vamos a realizar 30 minutos de actividad física.

En busca de disminuir los tiempos de inactividad física, en Canadá se lanzó el reto 90/30 que buscaba eliminar este importante factor de riesgo cardiovascular, como lo es el sedentarismo en niños y niñas. Por tanto, debemos incluir este reto como inductor de actividad física.

Beneficios de la actividad física en población infantil

La actividad física regular de intensidad moderada, como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte, tiene considerables beneficios para la salud. Por tal motivo realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los niños a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) saludable; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable.

Riesgos de la inactividad física

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. La inactividad física está aumentando, lo que incrementa la carga de enfermedades no transmisibles y afectan la salud general en todo el mundo.

Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre el 20% y el 30% más de riesgo de muerte que las personas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de días de la semana.



Actividad en Familia

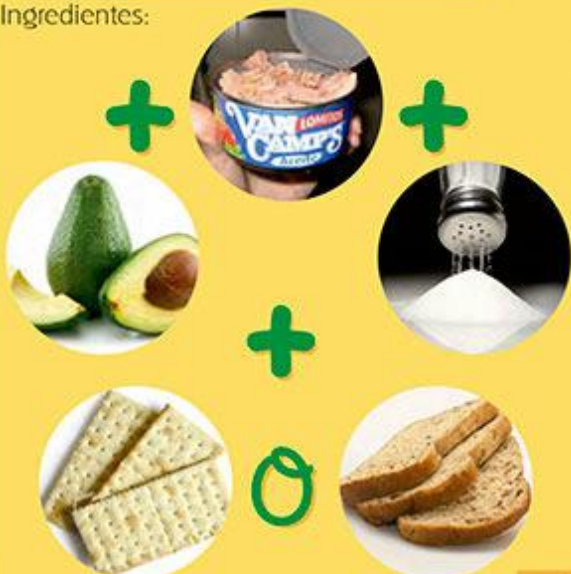
Durante los días del fin de semana, cuando los niños y niñas hayan estado frente a una pantalla cerca de 90 minutos, debemos incentivarlos a participar en eventos deportivos o actividad física, por un tiempo no menor de 30 minutos.

Estas actividades deberán tener un "premio" final, el cual no debe ser material, pero sí que los niños vean que el reto se cumple con una meta final, como superar su propia marca o algo similar.



Solicítenles 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.

Ingredientes:



Preparación Paso a Paso

- 1 Lavar y desinfectar las manos e ingredientes.
- 2 Pelar el aguacate



- 3 Macerar el aguacate con el tenedor o la batidora y mezclarlo con el atún.



- 4 Poner la mezcla, dip, sobre el pan integral o la galleta soda.

