



Nota Saludable



fci
FUNDACIÓN
CARDIOINFANTIL
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA

Actividad Física

¿Sabias Qué...?



10,000 Pasos al Día, me Alargan la Vida.

Caminar cerca de 10,000 pasos al día tiene efectos beneficios para la salud, similares a realizar actividad física en intensidades moderadas, como lo son control de peso saludable, disminución de niveles de presión arterial, control glicémico, etc.

Caminar 10,000 pasos diarios, son equivalentes a recorrer una distancia de 7-8 km, y un gasto de calorías entre 300-400 kCal, aproximadamente; distancias con las cuales se puede llegar el tiempo mínimo recomendado semanalmente de 150 minutos.





Actividad en Familia

En este link, <http://www.thewalkingsite.com/10000steps.html>, encontrarán recomendaciones y actividades para aumentar la cantidad de pasos que se realizan diariamente.

Lo importante es iniciar la actividad, sin importar la cantidad de pasos que se realicen, sin embargo si se quieren medir pueden usar aplicaciones para teléfonos como: Runtastic pedometer o google fit.



Solicítele 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.

Salpicón de frutas

Ingredientes:

- 1 mango
- 1 rodaja de piña
- 1 manzana verde
- 1 durazno mediano
- 1 rodaja de papaya
- 1 vaso de jugo de naranja o mandarina

Tomado de: <http://www.recetasgratis.net/receta-de-salpicon-de-frutas>

Preparación Paso a Paso

- 1 Pelar las frutas y luego cortarlas en cubitos.



- 2 En un bol, mezclar muy bien las frutas picadas hasta integrar los ingredientes.



- 3 Agregar al salpicón de frutas el jugo de naranja o de mandarina.



- 4 Servir el salpicón de frutas en un vaso si lo deseas como postre o cualquier merienda, ya que es muy saludable.

