

## Folleto para Padres #3: Recomendaciones de Actividad Física

### ¿Cuáles son los Beneficios del Ejercicio?

- Huesos y articulaciones más fuertes
- Mayor fortaleza muscular
- Menor grasa corporal
- Mayor flexibilidad
- Un corazón más sano
- Menores posibilidades de tener diabetes
- Mayor energía
- Una mayor capacidad para manejar el estrés
- Mejor auto-confianza y auto-estima
- Mayor aceptación social por parte de compañeros que son físicamente activos
- Oportunidades de hacer nuevos amigos
- Mejor concentración
- Ayuda a mantener un peso saludable

### ¿Cómo mantengo un peso saludable? → Balance de Energía: "Calorías Entran" = "Calorías Salen"

- Todos los alimentos que comemos contienen energía llamada calorías. Nuestro cuerpo sabe exactamente cuantas calorías necesita todos los días para hacer las cosas de la vida diaria. Si ingerimos demasiadas calorías nuestro cuerpo almacenará las calorías adicionales como grasa para usar más adelante. Si no ingerimos suficientes calorías nuestro cuerpo descompondrá estas grasas acumuladas para obtener la energía para que nuestros cuerpos funcionen. ¡El problema hoy con la dieta americana es que ingerimos demasiadas calorías!
- Las calorías que "Entran" debe ser igual a las calorías que "Salen" para mantener un peso corporal saludable. Este es un juego de equilibrio en el cual debemos pensar todos los días. Para mantener un peso saludable, necesitamos comer bien y solo la cantidad que podemos gastar con ejercicio. Si comemos algo de más, entonces también deberíamos hacer un poco más de ejercicio.

### ¿Cuanto ejercicio debemos hacer?

- Los niños deberían hacer 60 minutos de actividad la mayoría, sino todos, los días de la semana.
- Los adultos deberían hacer al menos 30 minutos de actividad (además de su actividad usual) la mayoría de los días de la semana para mantener su salud o 60 minutos por día para perder peso.

### ¿Qué puedo hacer para que mi hijo haga ejercicio?

- Es muy importante para los niños no sentirse apartados o distintos a los demás. Así que esta es una buena oportunidad para que toda la familia coma más sano y haga ejercicio. Los beneficios serán para toda la vida.
- El informe del Cirujano General sobre Actividad Física y Salud dice que más del 60% de los adultos no hace ejercicio de forma regular y el 25 % no hace nada de ejercicio.
- Los niños aprenden por el ejemplo y la mayoría seguirá los pasos de sus padres. Usted tiene un papel muy importante en ayudar a su hijo a volverse y permanecer activo de por vida. ¡Manténgase usted mismo activo y muestre una actitud positiva pensando que ser activo es divertido!
- Algunas sugerencias para incrementar el EJERCICIO FAMILIAR:
  1. Salgan a dar una caminata o paseo familiar en bicicleta.
  2. Pasen una tarde del fin de semana jugando al aire libre o patinando.
  3. Participe en un equipo familiar en una carrera o caminata divertida.
  4. Inscriba a la familia en un gimnasio local o YMCA.
  5. Forme equipos para hacer las tareas de la casa o los trabajos del jardín.

¡AHORA, PONGA A SU FAMILIA EN MOVIMIENTO!

RECUERDE: Su visita de seguimiento del próximo mes. ¡Nos Vemos!