



¿Lo Sabía?

Que 10% de los niños entre 12 y 19 años de edad tienen colesterol alto, uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Próximos Eventos

- Evento 1
- Evento 2
- Evento 3

Patrocinadores del Healthy Zone School Recognition Program



ENTERPRISE HOLDINGS



Boletín traído a usted por:

Cooper Institute

www.cooperinstitute.org

972.341.3200

FITNESSGRAM y Capacidad Aeróbica (Salud Cardiovascular)

El informe FITNESSGRAM incluirá información sobre muchos aspectos de la aptitud de su hijo, incluyendo su salud cardiovascular o capacidad aeróbica. Verá esta información evaluada como parte de la prueba de carrera a pie PACER o milla.

Capacidad aeróbica es importante para su salud porque refleja la capacidad de los sistemas respiratorios y cardiovasculares para trabajar eficientemente. Capacidad aeróbica puede aumentarse con ejercicios aeróbicos, como caminar, correr, natación, fútbol, baloncesto, ciclismo, o otros juegos de recreo. Cuando se realiza con regularidad durante un período prolongado de tiempo, actividades aeróbicas fortalece el corazón y mejorar la capacidad del cuerpo para entregar oxígeno a las células. El ejercicio aeróbico conduce a mejorar la salud global incluyendo la reducción del riesgo de enfermedades coronarias, diabetes, obesidad, algún tipo de cáncer y otras enfermedades crónicas. Independientemente de cómo su hijo se anota en el FITNESSGRAM, es muy importante que anime a su hijo a mantenerse físicamente activo. Los padres pueden ayudar a sus hijos a mantenerse físicamente activo por ser un modelo positivo para toda la familia, incorporar actividades de gimnasio en su rutina diaria y cambiando las actividades para mantener a los niños involucrados y excitados con el bienestar corporal (mantenimiento físico)!

Meredith, M. (2008). *Parental Overview of FITNESSGRAM Assessment*. Dallas, TX: The Cooper Institute.

Gavin, M. (2008). *Kids and Exercise*. Kids Health: Nemours Foundation. Retrieved on January 13 from http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/fitness/exercise.html

Desafío de Corazón Saludable

Cuando su familia completa una actividad saludable para el corazón y/o se come una comida saludable para el corazón, dibuje y/o escribe lo en la sección de tu corazón. Trate de llenar su corazón con tantas diferentes actividades saludables para el corazón y los alimentos que usted puede. Siéntase libre para decorar tu corazón como vas. Colge su corazón sobre su refrigerador como recordatorio para mantener estilo de vida saludable para el corazón.

Para obtener información más específica sobre actividades saludables para el corazón y alimentos consulte

<http://www.fda.gov/opacom/lowlit/hlyheart.pdf> o <http://www.americanheart.org>.

Salud del corazón - intensidad del ejercicio

La prueba de hablar es una manera fácil de medir la intensidad de su ejercicio. Si eres capaz de cantar mientras hacer su ejercicio, eres activo a un nivel de intensidad fácil. Usted funciona al nivel de intensidad moderado si usted es capaz de continuar una conversación cómodamente participando en su actividad. Si usted es incapaz de continuar una conversación durante su actividad porque usted es sin aliento, entonces su actividad puede considerarse vigorosa.

Recuerde que los niños necesitan 60 minutos por día participando en actividad moderada a vigorosa, mientras que los adultos necesitan 150 minutos de actividad moderada por semana o 75 minutos de actividad vigorosa por semana.

Para obtener más información acerca de requisitos se refieren a:

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html>