

Healthy ZONE

a program of  

Crear una cultura de la salud

El Healthy Zone School Recognition Program[®] se creó a modo de colaboración conjunta entre The Cooper Institute y United Way of Metropolitan Dallas en 2011. Este programa emplea conocimientos basados en evidencia y recomendaciones para ayudar a las escuelas a promover comportamientos saludables.



En [The Cooper Institute](#)[®] y [United Way of Metropolitan Dallas](#) estamos muy contentos de que su escuela participe en el Programa Healthy Zone School durante el año escolar 2018-2019.

El programa valora, recompensa y brinda apoyo a las escuelas que se esfuerzan para establecer una cultura de la salud y el bienestar. A lo largo del año escolar podrán contar con un boletín informativo, que recibirán todos los meses, y en donde encontrarán información relativa a la salud y el bienestar general, consejos para la preparación física, los aspectos más destacados del programa y más información.

Ingrese en el [sitio en Internet](#) para leer los boletines anteriores y obtener acceso a los recursos.

[Obtener más información](#)



▶ PRESIONA PLAY

PODER MUSCULAR PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Consejo para la preparación física: Agregue ejercicios de potencia muscular para lograr velocidad y fuerza

Cuando elabore el plan de estudios para educación física y los programas de acondicionamiento físico para el año que viene, considere la posibilidad de agregar ejercicios de potencia muscular entre todo lo demás.

Pero ¿qué es la potencia muscular? Mientras que la fuerza muscular hace referencia a la mayor cantidad de peso que puede levantarse de una sola vez, la potencia se refiere a la velocidad proporcional a la que uno puede mover ese peso máximo. Si bien muchos de los atributos de la potencia, como la velocidad, la aceleración y la desaceleración se utilizan en los deportes, también resultan igual de importante para las actividades cotidianas de ponerse de pie, evitar una caída, saltar, empujar una puerta y otras tantas.

Use este consejo para la preparación física a fin de mejorar el desempeño en los deportes, en las actividades para mantenerse en forma y en las de la vida cotidiana.

La potencia es necesaria para todos.



Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil

Acompáñenos en la lucha contra la epidemia de la obesidad en los niños. [El Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil](#) brinda oportunidades a las comunidades de todo el país para tener más información sobre este problema de la salud pública que afecta a millones de vidas jóvenes en los Estados Unidos.

Según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC), casi 13.7 millones de niños y adolescentes entre los 2 y 19 años tienen problemas de obesidad. Los hábitos de alimentación y de actividad física son dos de los muchos factores que contribuyen a la obesidad infantil y que pueden modificarse.

Ingrese en el sitio en Internet de Healthy Zone hoy para obtener acceso a una variedad de recursos en materia de [salud](#), [nutrición](#), y [actividad física](#). También puede usar estas [herramientas](#) para encontrar ideas y más información acerca de cómo puede ayudar en la concientización sobre la obesidad infantil en la escuela, la comunidad y en las redes sociales.

Recursos gratuitos



60 MINUTOS

POR DÍA ES EL TIEMPO RECOMENDADO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES.



37.4%

Solo el 37.4 % de los niños realizan actividad física diariamente.



Mes de los Granos Integrales

Septiembre es el Mes de los Granos Integrales, además del Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil. En 2011, el OldWays Whole Grains Council, con base en Boston, se preparó para dar inicio a su celebración inaugural de un mes entero, en un esfuerzo por educar al público sobre los beneficios de consumir regularmente granos integrales.

El Dr. Steve Farrell, PhD y miembro del American College of Sports Medicine de The Cooper Institute indica que las familias deben tratar de consumir una dieta saludable y balanceada.

“Quien se encargue de las compras en casa debe buscar, siempre que sea posible, que el pan, los cereales, el arroz y las pastas sean de granos integrales y evitar las versiones de granos refinados”, señaló el Dr. Farrell.

[Leer más sobre los granos integrales y sus beneficios para la dieta a continuación.](#)

[Obtener más información sobre los granos integrales.](#)



¡EN CASO DE QUE TE HAYAS PERDIDO!

ÚLTIMAS NOTICIAS DE THE COOPER INSTITUTE®

[VEA LOS BLOGS DE NUESTRA JUVENTUD](#)

[Descargar la versión en inglés](#)

CooperInstitute.org

[Haga una Donación](#)



El Programa de Reconocimiento Escolar de Healthy Zone es patrocinado por:

