

# Healthy ZONE

a program of   The Cooper Institute®  
WELL INTO THE FUTURE.

## Creamos una cultura de la salud

El [Healthy Zone School Recognition Program®](#) fue creado en 2011 por [The Cooper Institute](#) y [United Way of Metropolitan Dallas](#) de manera conjunta. Este programa utiliza el conocimiento basado en pruebas y las mejores prácticas para ayudar a las escuelas a fomentar comportamientos saludables.



**The Cooper Institute y United Way of Metropolitan Dallas dieron la bienvenida a un grupo de 63 Healthy Zone Schools en el evento Healthy Zone Orientation, que se llevó a cabo el 13 de septiembre de 2018 en el Dallas Arboretum**

Los representantes de las escuelas obtuvieron más información sobre el programa y sobre las estrategias para mejorar los hábitos de alimentación saludable y realizar más actividad física en sus escuelas.

Nuestros invitados especiales, miembros de los Dallas Stars y del Medical City Hospital, brindaron información sobre los programas que ofrecen a las escuelas de Dallas para mejorar la actividad física y la alimentación de los niños.

Para obtener más información sobre el programa Healthy Zone, visite nuestro [sitio en Internet](#).

**VÉALO EN ACCIÓN**



## Realidad o mito: Cómo separar la información confiable sobre salud, actividad física y alimentación de los mitos y la publicidad exagerada

Con tanta información sobre salud, actividad física y alimentación, con tantos argumentos que parecen ser demasiado buenos para ser verdad, es fácil sentirse abrumado o confundido. Entonces, ¿cómo se puede distinguir lo que es realidad de lo que es mito, lo que es pura ciencia de lo que es publicidad exagerada?

Aprenda cómo evaluar de manera objetiva la validez de la información sobre la salud. Si bien parte de la información de este tipo se basa en investigaciones de excelente calidad, hay otra parte que es mentira (ciencia basura).

[CONOZCA LA REALIDAD](#)



**60 minutos**  
por día es el tiempo recomendado de actividad física para niños y adolescentes.



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



## Resumen de un estudio de investigación: La conexión entre la salud cardíaca y la salud cerebral

Sabemos que la actividad aeróbica puede ayudar a combatir la depresión y la enfermedad cardíaca, pero ¿puede un simple control de la actividad física que realizamos predecir nuestras probabilidades de sufrir estas enfermedades dentro de unos años?

El Dr. Benjamin L. Willis, de The Cooper Institute, en colaboración con el Dr. Madhukar Trivedi, de UT Southwestern Medical Center, publicó un estudio en el *Journal of the American Medical Association Psychiatry* que despertó el interés en el tema a nivel mundial. La investigación sobre la conexión entre la salud cardíaca y la salud cerebral demostró que la actividad aeróbica es importante para prevenir a largo plazo la depresión y la enfermedad cardiovascular.

[LEER EL RESUMEN DEL ESTUDIO](#)



# ¡En caso de que se lo haya perdido!

## Últimas noticias de The Cooper Institute®

Las últimas tendencias en salud y actividad física analizadas por The Cooper Institute

[LEER NUESTROS BLOGS  
SOBRE LOS JÓVENES](#)

[DESCARGAR LA VERSIÓN EN ESPAÑOL](#)

[CooperInstitute.org](http://CooperInstitute.org)

[Haga una donación](#)



El Healthy Zone School Recognition Program es patrocinado por:

