



CHS4

CULTIVANDO HÁBITOS SALUDABLES

Recargando energía para movernos más

Tiempo: 85 minutos

Andar en bicicleta, nadar, jugar basquetbol o fútbol soccer, correr y bailar, ¿qué tienen todos estos en común? Todas son formas divertidas de hacer que el cuerpo se mueva. Aprendan a cuidar de su cuerpo antes, durante y después de hacer ejercicio con alimentos sanos y mucha agua. Practiquen estirar sus músculos y hacer ejercicios que fortalezcan su cuerpo y hagan que su corazón bombee.

OBJETIVOS:

- Describir un beneficio para la salud por moverse más.
- Enlistar los tipos de alimentos que hay que comer antes y después del ejercicio.
- Explicar por qué es importante hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
- Mostrar un nuevo ejercicio.

CONFIGURACIÓN

- Revise e imprima la lista de recursos. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Configure tres estaciones con letreros e instrucciones del ejercicio. Vea los detalles en página 6.
- Revise los ejercicios recomendados para familiarizarse.
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Pídale a los participantes que nombren su ejercicio favorito y expliquen por qué lo prefieren. **(Dele a todos la oportunidad de hablar.)**

DEMOSTRACIÓN (10 Minutos)

- Ponga el video o muestre el contenido (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (35 Minutos)

- Los participantes se dividirán en grupos y rotarán a través de las tres estaciones: estiramiento, fortalecimiento de músculos y cardio.
- Los participantes cocinarán y probarán unos hotcakes de queso cottage y arándanos perfectos para los niños.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar sus hotcakes mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#).
- Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea los descargos de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad de ejercicio](#) y [descargo de responsabilidad de alimentos](#). Por favor reciba el consentimiento de cada padre/tutor legal de los niños antes de la experiencia educativa. Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de materiales - Recargando energía para movernos más

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – Hotcakes de queso cottage y arándanos perfectos para los niños
- Material impreso – Infografía de recomendaciones de actividad física para niños

Encuentre los materiales en esta lección

- Material impreso – Descripciones de los ejercicios
- Material impreso – Recomendaciones de actividad física para niños
- Material impreso – Receta de Hotcakes de queso cottage y arándanos perfectos para los niños
- Material impreso – Fijando metas SMART

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Tres estaciones de ejercicio
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Botellas de agua reusables

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 2 huevos grandes
- ¾ taza de queso cottage sin grasa (la presentación de menos sodio disponible)
- ½ taza de leche sin grasa
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 paquete de 12 onzas de arándanos sin endulzar congeladas (con liquido), descongeladas
- Aceite en aerosol
- Tazas y cucharas medidoras
- Sartén grande o plancha eléctrica
- Quemador eléctrico (si se usa el sartén)
- Cuchara grande (para revolver la masa)
- Espátula
- Platos (para probar)
- Tenedores (para probar)
- Cuchillos (para probar)

*La receta de hotcakes de queso cottage y arándanos perfectos para los niños rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.
**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

Guión para la demostración Recargando energía para movernos más



DIGA:

¿Sabían que los niños activos son más sanos y felices? Un estilo de vida físicamente activo puede ayudarles a pensar, sentirse y dormir mejor, así como a hacer lo que necesitan hacer todos los días con más facilidad.



El ejercicio es especialmente importante para que los niños crezcan y se vuelvan adultos sanos. ¿Cuánto ejercicio deben hacer? **La American Heart Association recomienda que los niños y jóvenes (6-17 años) hagan por lo menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día.** 60 minutos suena viable, ¿no? Y pueden dividir los 60 minutos en sesiones más cortas a lo largo del día. ¡Así que eso lo hace más fácil! Sólo muévase más, con mayor intensidad y siéntense menos. Piensen en formas de añadirle actividad a su día, un paso a la vez.



Si pueden **moverse más y sentarse menos** cuando tengan oportunidad, estar activos se volverá un hábito saludable que podrá ayudarlos a vivir más y evitar problemas de salud. Consideren intercambiar los videojuegos por un partido de fútbol con los amigos, o intenten salir a caminar o trotar en lugar de sentarse a ver su programa de TV favorito. Sólo recuerden: **Muévanse más y siéntense menos.** Cualquier actividad es mejor que nada. ¡Su cuerpo lo agradecerá!



Estos son algunos beneficios de la actividad física:

- Un peso saludable
- Huesos y músculos más fuertes y sanos
- Una mejor salud cardiaca y cerebral
- Funciones cerebrales mejoradas, incluyendo la memoria, atención y resolución de problemas
- Un mejor desempeño en la escuela, especialmente en matemáticas, lectura y escritura
- Menos riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer a largo plazo
- Menos estrés, ansiedad y depresión, y
- Mayor confianza en uno mismo



Entonces, ¿qué deben hacer como ejercicio moderado? ¿Y vigoroso?



El ejercicio aeróbico o de intensidad moderada incluye estas actividades:

- Caminar a paso rápido
- Andar en bicicleta
- Hacer actividades movidas de recreación como kayak, escalar o nadar
- Practicar deportes como béisbol o softball (cachar y lanzar)
- Trabajar en la casa y el patio, por ejemplo, barrer o empujar una podadora
- Jugar algunos videojuegos que incluyen movimiento continuo como box, tenis, boliche y baile



El ejercicio aeróbico o de intensidad vigorosa incluye estas actividades:

- Correr
- Andar en bicicleta
- Participar en juegos activos que incluyen correr y perseguir, como tocho bandera
- Saltar la cuerda
- Hacer deportes como fútbol soccer, basquetbol, nado y tenis
- Practicar artes marciales
- Bailar vigorosamente



Estos son algunos ejercicios que fortalecen los músculos y los huesos.



El ejercicio de fortalecimiento de músculos incluye estas actividades:

- Juegos como jalar la cuerda
- Ejercicios de resistencia usando el peso corporal y bandas de resistencia
- Algunas formas de yoga
- Escalar árboles



El ejercicio de fortalecimiento de huesos incluye estas actividades:

- Saltar la cuerda
- Correr
- Deportes que incluyen saltar o cambiar rápidamente de dirección

Guión para la demostración (continuación)



DIGA:

Revisen estas ideas para incorporar algo de ejercicio en su día:

- **Hagan tarjetas con quehaceres activos.** Que cada miembro de la familia haga una tarjeta cada día con una tarea activa que debe hacerse. Limpiar después de la cena, pasear al perro, sacar la basura, doblar la ropa y descargar el lavavajillas son buenas formas de que la familia se pare del sillón y haga las tareas.
- **¡Hagan espacio, pongan música y dense un momento para bailar!** Puede re-energizar su cuerpo. Que cada persona tome turnos como DJ para que todos bailen al ritmo de su canción favorita.
- **Dejen las pantallas de lado.** En lugar de irse directamente a la TV después de cenar, hagan tiempo para una actividad familiar. Tomen un paseo, practiquen un deporte o jueguen escondidillas.
- **Jueguen activamente con las mascotas.** Láncenle al perro una bola o un palo para atrapar. Jueguen con el gato para que persiga una cuerda alrededor de la casa.
- **Cuando el clima sea agradable** anden en bicicleta o caminen a la escuela o a los lugares donde puedan visitar amigos.
- **Encuentren las escaleras y úsenlas.** No tendrán que perder tiempo esperando el elevador y le sumarán pasos adicionales a su día.
- **Actívense por una buena causa.** Si les gusta ayudar a otros, motiven a la familia a participar en eventos de recaudación de fondos activos como la Caminata del corazón. Es una gran forma de hacer algo sano mientras se da algo de vuelta.



DIGA:

Su cuerpo es su vehículo. Esto significa llenarse de energía ingiriendo los alimentos y bebidas adecuadas para que su motor funcione al máximo. No llenarse de combustible y no hidratarse antes del ejercicio es como intentar conducir un auto con el tanque vacío: No tendrán energía para conducirse a lo largo del ejercicio.



Antes

Planeen llenarse de combustible dos horas antes del ejercicio.

- Hidrátense con agua. Mantener el cuerpo hidratado hace que sea fácil para el corazón bombear sangre por medio de los vasos sanguíneos hacia los músculos. Y beber agua le ayuda a los músculos a trabajar de manera más eficiente.
- Coman carbohidratos sanos como cereales de granos integrales, panes integrales, pasta integral o arroz integral.
- Coman frutas y verduras para obtener energía. Si solamente tienen 5 minutos antes del ejercicio, coman una pieza de fruta como manzana o plátano.



Durante

- Mantengan su cuerpo hidratado con tragos de agua frecuentes y pequeños.
- Si el ejercicio dura más de una hora, coman 50-100 calorías de carbohidratos como yogurt bajo en grasa, pasas o un plátano cada media hora.



Después

- Beban más agua. Pueden mezclar su agua con jugo 100% natural, como jugo de naranja, para ingerir tanto líquidos como carbohidratos.
- Coman alimentos con proteína, como yogurt sin grasa o bajo en grasa, nueces sin sal o queso bajo en grasa para ayudarlo a los músculos a recuperarse. La proteína los repara y los ayuda a crecer fuertes.



Así que saber lo que le dan a su cuerpo (nutrición) es tan importante como lo que hacen con él (ejercicio). Ambos son vitales para que su motor trabaje al máximo.

Guión para la actividad Recargando energía para movernos más

Divida a los participantes en equipos para que se roten por las estaciones de ejercicio. Lea el **descargo de responsabilidad sobre el ejercicio**. Pase las botellas de agua reusables (si los participantes no llevan las suyas) y el material impreso de las descripciones de los ejercicios.



Hoy rotaremos a través de tres estaciones en donde se estirarán e intentarán hacer diferentes ejercicios. Tendré un cronómetro y cuando escuchen la alarma podrán rotar hacia la siguiente estación (en dirección de las manecillas del reloj). Síguenme alrededor del salón y les mostraré cada ejercicio. Tendrán 3 minutos en cada estación. Asegúrense de tomar agua a lo largo de la actividad.

(Muestre todos los ejercicios mientras explica.)



La ESTACIÓN 1 es nuestra área de estiramiento.



Practicaremos los estiramientos de pantorrilla. Haremos los estiramientos dos veces por pierna. Es importante estirar ambas piernas antes y después del ejercicio.



- Párense de frente a la pared con ambas manos recargadas.
- Pongan un pie hacia adelante (doblando una rodilla) y la otra pierna hacia atrás estirada; los dedos del pie señalando hacia la pared.
- Apretando el estómago, inclínense hacia la pared hasta que sientan un estirón en la zona baja de la parte posterior de la pierna.
- Sostengan 20-30 segundos cada pierna.



La ESTACIÓN 2 es nuestra área de fortalecimiento muscular.



Practicaremos hacer **sentadillas**. Haremos 10 sentadillas. Las sentadillas fortalecen sus abdominales, cuádriceps (músculos del muslo) y glúteos.



- Coloquen sus pies a la altura de la cadera.
- Estiren sus brazos hacia adelante, sentándose hacia atrás como si trataran de sentarse en una silla que alguien está quitando. Asegúrense de que sus rodillas no se muevan más allá de sus dedos del pie al hacer la sentadilla. Ahora bajen el cuerpo hacia el piso, sacando los glúteos. Bajen lo más posible hasta que sus muslos estén paralelos al piso. El peso debe estar en sus talones.
- Regresen a la posición original empujando sus tobillos y levantando la parte superior del cuerpo.



La ESTACIÓN 3 es nuestra área de cardio.



Practicaremos hacer **saltos de tijera**. Haremos 30 saltos de tijera. Estos aumentarán su ritmo cardiaco. Los ejercicios de salto también fortalecen los huesos.



- Párense con los pies juntos.
- Extiendan sus brazos a los lados.
- Salten separando los pies de la cadera y suban los brazos en posición recta por encima de la cabeza para que las manos se toquen; ambos movimientos hay que hacerlos al mismo tiempo.
- Regresen a la posición de inicio y repitan.



¿Preguntas? (Pause para ver si hay preguntas.) Comencemos.

Descripción de los ejercicios

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN DE INSTRUCCIONES
 Estocada pierna lateral	Mantenga 20-30 segundos en cada
 Estiramiento de pantorrilla en pared	Mantenga 20-30 segundos en cada pierna
 Toque de dedos de los pies	Repita 1-2 veces
 Sentadilla	10 sentadillas
 Lagartija	10 lagartijas
 Fondo de tríceps en suelo	10 fondo de tríceps
 Salto de tijera	30 saltos de tijera
 Levantamiento de piernas en posición de sentado	10 levantamientos de pierna

Favor de hablar con su proveedor de servicios médicos antes de comenzar una rutina de ejercicio.
© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Recomendaciones de actividad física para niños

Los niños activos tienen más posibilidades de vivir una vida adulta saludable.
¿Cuánta actividad necesitan?



Estar activos

Los niños deben estar activos a lo largo del día. Cuando sea posible reemplacen el comportamiento sedentario por actividad.



Aprender y crecer

Los niños activos tienen mejor salud ósea, salud física, función cerebral, atención y desempeño académico. Se mantienen en un peso saludable y tienen menos síntomas de depresión.



Salir a jugar

Motiven a los niños de preescolar (**3-5 años**) a jugar de manera activa y con movimientos estructurados. Una buena meta son **3 horas al día** con una variedad de actividades (ligeras, moderadas y vigorosas).



Sanos en 60+

Los niños y jóvenes de edad escolar (**6-17 años**) deben intentar hacer por lo menos **60 minutos al día** de actividad de intensidad de moderada a vigorosa. Pueden dividir el tiempo en sesiones más cortas durante el día.



Vivir sano

Mantengan a los niños activos en casa y en la escuela. Hay que apoyar la educación física, las comunidades donde se pueda caminar y los lugares seguros para jugar. Su salud futura depende de eso.



Senarse menos y moverse más.

Conozcan más del tema en heart.org/movemore.

© Copyright 2018 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved.
Healthy for Good is a trademark. Unauthorized use prohibited.

Guión para la actividad (continuación)

Divida a los participantes en equipos para practicar hacer unos hotcakes de queso cottage y arándanos perfectos para los niños.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina.



DIGA:

A continuación vamos a hacer unos hotcakes de queso cottage y arándanos que son perfectos para los niños. Estos hotcakes les darán proteína para ayudar a reparar y crecer los músculos después del ejercicio.



Una vez que todos terminen de preparar los hotcakes los comeremos todos juntos.

Hotcakes de queso cottage y arándanos perfectos para los niños

Rinde 4 porciones; 1 hotcake por porción
Por Porción: 248 Calorías; 1.5 g Grasa saturada; 388 mg Sodio



Cocine estos hotcakes llenos de ingredientes ricos en proteína y fruta para cargarse de energía después del ejercicio. O sívalos para un nutritivo inicio del día.

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- $\frac{3}{4}$ taza de queso cottage sin grasa (la presentación de menos sodio disponible)
- $\frac{1}{2}$ taza de leche sin grasa
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 paquete de 12 onzas de arándanos sin endulzar congeladas (con líquido), descongeladas
- Aceite en aerosol

INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano mezcle los huevos y la leche hasta que estén combinados y húmedos. Eche la harina, el bicarbonato y el azúcar en la mezcla del huevo hasta que los ingredientes estén mezclados y no quede harina visible. La mezcla puede estar ligeramente grumosa. No revuelva de más o los hotcakes no estarán ligeros y esponjosos. Incorpore los arándanos con líquido a la mezcla de hotcakes.
2. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en un sartén grande o plancha eléctrica. Caliente sobre fuego medio alto. Para cada hotcake vierta $\frac{1}{4}$ taza de la mezcla en el sartén o la plancha. No eche mucha mezcla para los hotcakes. Puede que necesite cocinarlos por partes (la mezcla alcanza para 4 hotcakes en total). Cuézalos de 2 a 3 minutos o hasta que aparezcan burbujas en el borde de cada hotcake. Usando una espátula voltee el hotcake y aplánelo ligeramente con la espátula. Cocine 2 - 3 minutos o hasta que el otro lado esté dorado. El hotcake tiene que estar firme al tacto. Transfiera los hotcakes a los platos.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
