



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

CUERPOS EQUILIBRADOS



Nuestro cuerpo necesita un equilibrio entre alimentos saludables y actividad física para mantenerse fuerte y sano. Sin embargo, a veces, cuando comemos demasiados alimentos poco saludables o no movemos el cuerpo lo suficiente, este puede almacenar más grasa de la que necesita. Cuando nuestro cuerpo tiene demasiado peso, puede hacernos sentir mal y ponernos en riesgo de dañar nuestro corazón y otros órganos.

El cuerpo de cada persona es diferente y todos tenemos necesidades distintas. Mantener un peso saludable no tiene que ver con el aspecto exterior, sino que se trata de cuidar nuestro cuerpo por dentro y mantenerlo saludable. Entender cuántas calorías comes y bebes, junto con la actividad que realizas, puede ayudarte a encontrar formas para mantener tu cuerpo equilibrado. De la misma manera en que tenemos que cuidar de nuestros juguetes o mascotas, también tenemos que cuidar de nuestro cuerpo. Recuerda que aprender a tener un cuerpo equilibrado con un peso saludable no consiste en tener una talla o una figura determinada, sino que se trata de cuidar nuestro cuerpo y sentirnos bien por dentro y por fuera.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8)



COME CON CONCIENCIA:

Escucha a tu cuerpo: si tienes hambre, elige una opción saludable. Cuando te sientas satisfecho, deja de comer. Pon atención en si estás comiendo por costumbre, estrés o aburrimiento y no porque sientes hambre de verdad.



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA:

Los niños y adolescentes deben realizar, al menos, 60 minutos diarios de actividad física, lo que incluye juegos y actividades estructuradas¹.

¹American Heart Association, How Can I Help My Child Be More Physically Active? <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-children>
© 2023 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF_335001 10/23