



## HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de diciembre del 2014



# ¡FELICES FIESTAS!



### Cómo mantenerse activo durante los fríos meses del invierno

Cuando el clima empieza a cambiar a muchos niños se le hace difícil mantenerse activos al aire libre, así que es importante encontrar maneras de hacer ejercicio adentro. Una de las maneras de lograrlo es mediante el uso de juegos de video activos. Un estudio reciente realizado por investigadores en los Estados Unidos encontró que el incluir juegos de video activos a un programa para el manejo del peso tiene efectos positivos en la actividad física y el peso relativo.

Hay muchos juegos de video activos para escoger incluyendo los siguientes **Just Dance** para niños, **Kinect Rush**, **Wii Sports Resort** y **Adventures to Fitness**. Desde luego que estos juegos nunca deben sustituir por completo la actividad física autodirigida. Los niños deben tratar de hacer tanto ejercicio como puedan como correr o ejercicios

### 5 – 2 – 1 – ¡Casi nada!

**Q: ¿De qué se trata?**

**A: El 5-2-1-Casi nada es una fórmula diaria para tener una vida saludable, que les enseña buenos hábitos a los niños y sus padres.**

**Q: ¿Y qué quiere decir?**

**A: 5 frutas o vegetales o más aún  
2 horas o menos delante de una pantalla**

**1 hora de actividad física  
Casi nada de refrescos, bebidas de deportes, bebidas de fruta que no sean 100% jugo de fruta.**



### El Año Nuevo está a la vuelta de la esquina....

Empiece a pensar sobre sus metas de salud, acerca de lo que logró este año y lo que le gustaría lograr el próximo año. ¡Mantenga su compromiso, haga que valga la pena y diviértase!

