

Healthy ZONE

a program of



The Cooper Institute



BOLETÍN DE MARZO 2018

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.



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 NACIONAL DE LA NUTRICIÓN[®]



Únase a la **Academy of Nutrition and Dietetics** para celebrar el **National Nutrition Month[®]**.

Esta campaña de un mes de duración que brinda información y educación sobre nutrición se creó con el fin de resaltar la importancia de elegir comidas saludables y de adoptar buenos hábitos alimentarios y de actividad física.

La temática de la campaña de este año es "Go Further with Your Food" (saca provecho de tus alimentos). Está centrada en los hábitos alimentarios saludables y, a su vez, también nos insta a reducir la cantidad de comida que desperdiciamos.

Para obtener más información sobre cómo puede participar en la **National Nutrition Month[®]** desde su escuela, su lugar de trabajo o su tienda de comestibles local, haga [clic aquí](#). Involucre a toda la familia y haga que su experiencia de aprendizaje sea divertida mediante [juegos](#), como el Sudoku de nutrición o "Califique su plato".

LEE MAS

SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR

Este consejo de bienestar físico se centra en utilizar el saco de arena como una excelente herramienta que puede mejorar su fuerza, resistencia muscular, estabilidad y energía.



Si bien el entrenamiento con bolsas de arena ha sido utilizado por los atletas durante muchos años, cada vez es más popular entre todas las personas que hacen ejercicio.

Por eso, muchos profesionales de bienestar físico están incorporando el entrenamiento con saco de arena a sus programas de bienestar físico funcional.

Pruebe estos tres ejercicios con un saco de arena que, cuando se combina, apunte a todos los principales grupos musculares.

VER VIDEO

Subscribe

¿Se suscribió a nuestro canal sobre consejos de bienestar físico de Cooper Institute?

Póngase al día con los [consejos de bienestar físico más recientes](#).

MES DEL CORAZÓN EN LOS ESTADOS UNIDOS



Marque su calendario y equípese para ayudar a la escuela a celebrar la Semana Nacional del Desayuno Escolar (NSBW, por sus siglas en inglés) a partir del lunes, 5 de marzo.

La NSBW se llevó a cabo por primera vez en 1989 para crear conciencia sobre la disponibilidad de un programa de desayuno escolar para todos los niños.

Desde ese entonces, esta celebración de una semana les ha brindado a las escuelas la posibilidad de celebrar con menús especiales, concienciar a los padres y aumentar la participación.

Haga [clic aquí](#) para explorar las herramientas

de la NSBW de 2018 y obtener más información sobre cómo pueden participar los padres, los alumnos, los profesores y su comunidad.

LEE MAS

ORGANICE UN DÍA DE SAN PATRICIO SALUDABLE



Utilice vegetales y recurra al arte para celebrar el día de San Patricio con comida divertida.

Si se trata de una celebración del día de San Patricio para toda la escuela o si está organizando una reunión familiar, considere incorporar estas [recetas saludables](#) e ideas que lo ayudarán a responder a la temática ecológica.

- Over the Rainbow (arcoiris de frutas)
- Kiwi Shamrock (tréboles de kiwi)
- Live Green and Skip the Screen! (ideas para alejarse de las pantallas y alimentarse de manera saludable)

Haga clic a continuación para obtener más información sobre cada receta y las actividades temáticas ecológicas.

LEE MAS

MANTENTE CONECTADO



Newsletter brought to you by:

The Cooper Institute | CooperInstitute.org | 972.341.3200

The Healthy Zone School Recognition Program is Sponsored by:

