



CRECIENDO CON EL CORAZÓN SANO

Actividad dirigida a estudiantes
de 1° año de escuelas secundarias

Mendoza, Argentina
5 al 16 de mayo de 2025



Contenido

Autoridades actividad dirigida a la comunidad “Creciendo con el Corazón Sano”	2
Introducción	1
Fundamentación	1
Objetivos de la Actividad	2
1. Conciencia cardiovascular:	2
2. Hábitos saludables:	2
3. Toma de decisiones responsables:	2
4. Desarrollo de habilidades saludables para la vida:	2
5. Beneficios a largo plazo:	2
6. Difusión de la información:	2
Descripción de la actividad.	3
1. Estadística del grado de alfabetización cardiovascular de docentes y estudiantes previo a la actividad.	3
2. Actividad en las escuelas el día de intervención en el encuadre. “Creciendo con el Corazón Sano”.	3
2.1 Actividad previa:	3
2.2 Jornada “Creciendo con el Corazón Sano”	3
Personajes gráficos de marca	12
Conociendo la marca “Cardi”	12
Propuesta de Diseño	12
1. Conexión con el Logo de la FAC	12
2. Personificación de la Adolescencia	12
3. Promoción de Hábitos Saludables	13
Implementación y modos de uso	13
Conclusión	15
Evaluación del Proyecto	15
Apéndice	16
A) Devolución sobre comida saludable y hábitos tóxicos.	16
B) Devolución sobre ejercicio y peso saludable	16
C) Devolución sobre Hábitos saludables generales.	18
Referencias:	20

Autoridades de la actividad dirigida a la comunidad “Creciendo con el Corazón Sano”

Presidente del Congreso y Director

Dr. Fernando Peñafort

Coordinadores médicos

Dra. Soledad Tejera

Dr. Darío Sánchez

Diseño gráfico

Dg. Micaela Di Césare

Dirección General de Escuelas Provincia de Mendoza

Lic. Tadeo García Zalazar

Ministro de Salud y Deportes de la Provincia de Mendoza

Lic. Rodolfo Montero

Coordinadora del Proyecto

Lic. Tamara Salomón

Coordinadores pedagógicos

Lic. Eugenia Olivera

Mgter. María Alicia Rey

Prof. Martín Lardone

Introducción



En el marco del Congreso Nacional de Cardiología 2025 de la Federación Argentina de Cardiología, presentamos el proyecto "Creciendo con el Corazón Sano". Este proyecto tiene como objetivo conocer y promover la salud y el bienestar a través del conocimiento de hábitos saludables en los establecimientos educativos y en los adolescentes.

Esta iniciativa busca que los estudiantes adquieran, actualicen e internalicen información sobre el cuidado del corazón y del cuerpo. Así, se espera crear una comunidad escolar más sana, impactando positivamente también en sus hogares y comunidades sociales. Considerando a las escuelas como promotoras de una alimentación nutritiva, la actividad física y el desarrollo integral de los estudiantes, elegiremos instituciones que puedan beneficiarse significativamente de este proyecto. Esto generará datos relevantes y fomentará el trabajo en equipo multidisciplinario, contribuyendo a una población adolescente más informada y, en el futuro, adultos más saludables.

Fundamentación



Dentro del marco de la Ley Nacional 26.150 del 2006, se creó el Programa de Educación Sexual Integral en el cual uno de sus cinco objetivos trata de prevenir los problemas relacionados con la salud en general.

Es por ello que en este marco se crea un proyecto que ayude a crear conciencia en los cuidados del cuerpo, considerando esencial que los estudiantes adolescentes adquieran conocimientos sobre el corazón, hábitos saludables y su cuidado.

Existe evidencia en intervenciones realizadas en nivel inicial como el "Proyecto familia" del Dr. Valentín Fuster (2019) que han demostrado que intervenciones tempranas sobre los hábitos cardiovasculares saludables permiten modificar los mismos con mayor eficacia que cuando son realizados en la vida adulta.

Es indispensable desarrollar una conciencia temprana de la salud cardiovascular, ya que esto les proporciona una comprensión básica de uno de los órganos más importantes de su cuerpo, motivándolos a cuidarlo desde una edad temprana, promoviendo la educación en los estudiantes sobre el corazón, hábitos saludables y el cuidado de la salud, que no solo les proporciona conocimientos esenciales, sino que también los equipa con las herramientas necesarias para vivir vidas más saludables y productivas a largo plazo.

Objetivos de la Actividad

1. Conciencia cardiovascular:

- Comprender el funcionamiento del corazón y su importancia motiva a los estudiantes a cuidarlo, previniendo enfermedades cardiovasculares en el futuro.

2. Hábitos saludables:

- Enseñar la importancia de una dieta balanceada, ejercicio regular, descanso adecuado y evitar el sedentarismo. Establecer estos hábitos desde una edad temprana impacta significativamente en la salud a largo plazo.

3. Toma de decisiones responsables:

- Educar sobre la relación entre los hábitos de vida y la salud del corazón empodera a los estudiantes para tomar decisiones responsables sobre su bienestar. Esto incluye mantener un peso saludable, manejar el estrés y dormir lo suficiente.

4. Desarrollo de habilidades saludables para la vida:

- Aprender sobre el cuidado del corazón enseña habilidades prácticas aplicables a lo largo de la vida, fomentando el pensamiento crítico y el establecimiento de metas de salud.

5. Beneficios a largo plazo:

- Fomentar la salud desde la infancia puede reducir los costos asociados con enfermedades crónicas y problemas de salud relacionados con el estilo de vida en la edad adulta, beneficiando tanto a nivel personal como a nivel de sistemas de salud pública.

6. Difusión de la información:

- Promover la difusión de los conocimientos y habilidades adquiridas con sus familias y comunidades, amplificando la llegada y el impacto del proyecto.

Descripción de la actividad.

El proyecto “Creciendo con el Corazón Sano” se llevará a cabo del 5 al 16 de mayo de 2025, en el marco de las actividades para la comunidad del Congreso Nacional de Cardiología 2025 de la Federación Argentina de Cardiología (FAC). El proyecto constará de dos fases:

1. Estadística del grado de alfabetización cardiovascular de docentes y estudiantes previo a la actividad.

Se realizará una encuesta a través de un formulario sobre alfabetización CV en las escuelas dirigido a estudiantes y docentes. El formulario será realizado en formato digital y se entregará a las instituciones una semana antes del día de la intervención presencial a los docentes a cargo de la misma. El objetivo es relevar el grado de capacitación y alfabetización sobre la problemática de la salud cardiovascular, los hábitos saludables y su relación con la patología cardíaca.

Se solicitará que la misma pueda ser completada por la mayor cantidad de docentes y estudiantes del establecimiento.

Aquellas instituciones que no cuenten con acceso a dispositivos electrónicos se les proveerá de copias para los estudiantes que participen de la actividad.

2. Actividad en las escuelas el día de intervención en el encuadre. “Creciendo con el Corazón Sano”.

2.1 Actividad previa:

Se contactará a las instituciones educativas y médicos participantes mediante un encuentro por MEET en donde explicarán los alcances del proyecto y las actividades a realizar.

2.2 Jornada “Creciendo con el Corazón Sano”

El espíritu de esta fase consiste en encuentro de intercambio lúdico, de aproximadamente dos horas, con estudiantes de 1° año de la secundaria, donde a través de un juego de postas compartirán y reflexionarán sobre conceptos básicos de la salud cardiovascular y hábitos saludables.

Objetivo:

El principal objetivo es que los estudiantes expresen el conocimiento y comprensión que poseen sobre el corazón (respecto de la importancia de él en nuestro cuerpo) y acerca de hábitos saludables, mientras participan en actividades físicas divertidas y

educativas siendo guiados por docentes, médicos, y residentes a cargo de la actividad.

Duración de la Actividad:

2 horas.

Período de las intervenciones:

5 al 16 de mayo de 2025.

Destinatarios:

Escuelas Secundarias: 1° año.

Desarrollo:

Luego de aprobada la actividad por la Dirección General de Escuelas (DGE), durante el año 2024, se seleccionarán establecimientos educativos de niveles primarios y secundarios, públicos y privados, en zonas rurales y urbanas, con diferentes perfiles socioeconómicos de la región de Cuyo de la Argentina. Uruguay participará como país invitado y adherente a la propuesta.

Para dicha intervención también se invitará a los médicos participantes que puedan volver a sus escuelas, retribuyendo a sus comunidades con la implementación de este proyecto. Al compartir sus conocimientos sobre salud cardiovascular, pueden contribuir a la educación de las nuevas generaciones en la prevención de enfermedades del corazón, promoviendo hábitos saludables desde una edad temprana. Esta devolución de servicios no solo fortalece el vínculo entre los profesionales de la salud y las instituciones educativas, sino que también impulsa el desarrollo de una sociedad más informada y comprometida con el bienestar integral, generando un impacto positivo tanto en los estudiantes como en sus familias y comunidades.

Se seleccionarán cursos de 1° año de diferentes establecimientos educativos. Se recomienda realizar la actividad con grupos no mayores de 70 adolescentes. Se solicitará la colaboración y mediación de las actividades a dos profesores (cada 30 estudiantes) del establecimiento educativo, preferentemente de Educación Física, quienes serán responsables institucionales de la actividad.

Se definirá durante el ciclo 2025, lugar físico, fecha y hora, para la realización de la misma en los diferentes establecimientos.

Recursos materiales proporcionado por el establecimiento educativo:

- Espacio físico para desarrollar las estaciones de trabajo.

- Marcadores/fibrones: Rojo, amarillo y verde.
- Cartulinas/afiches. (una por grupo de 10 alumnos).
- 20 hojas A4.
- 4 lapiceras.

Recurso Humano:

- 2 (mínimo) docentes representantes por curso a cargo de la actividad de la encuesta/formulario y de ayudar el día de la actividad (en preferencia Prof. de educación física)
- 2 (mínimo) estudiantes de medicina del último año, médicos, cardiólogos y/o residentes de cardiología.

Descripción de la jornada:

Preparación:

Comienza con la presentación de los responsables a cargo de realizar en la institución educativa, la actividad para la comunidad bajo el concepto “Creciendo con el Corazón Sano”.

Se desarrolla la introducción de la actividad, con el fin de explicarles a los estudiantes de que se trata la propuesta, y se les informa, que la misma surge en el encuadre del Congreso Nacional de Cardiología 2025 de la Federación Argentina de Cardiología (FAC) en la Provincia de Mendoza. Se mencionarán en forma general las actividades que se realizarán a lo largo de la jornada.

A continuación, se explica la actividad lúdica, y arman los grupos para empezar a jugar.

Instrucciones generales:

- Dividir a los estudiantes en equipos de 10 estudiantes cada uno.
- Habrá estaciones donde van a jugar competencias entre los equipos, tratarán información sobre el corazón y hábitos saludables construyendo y analizando conceptos entre ellos con la mediación de los responsables del juego.
- En cada estación, los estudiantes participarán desde sus conocimientos previos, siendo autores de su propio aprendizaje y luego con guía de los docentes/equipo médico a cargo, construirán conceptos acertados sobre cómo se relaciona la salud del corazón y los hábitos saludables en el cuerpo humano.

- Después de cada estación, habrá un momento de ampliación, debate e intercambio de conocimiento.
- Al finalizar las 5 estaciones se logrará una instancia de intercambio de lo aprendido y vivido en la propuesta.

Desarrollo de las actividades:

1. Estación de nutrición (alimentación saludable)

Tiempo destinado 20min

Puntos obtenidos por estación: 25pts

Objetivo de aprendizaje:

- Fomentar la toma de decisiones saludables.
- Promover la educación nutricional.
- Ayudar a prevenir enfermedades crónicas.
- Crear un ambiente escolar saludable.

Esta estación trabajará con el **sistema de semáforo** para alimentos saludables, que consiste en clasificar los alimentos en tres categorías representadas por colores para facilitar la toma de decisiones saludables.

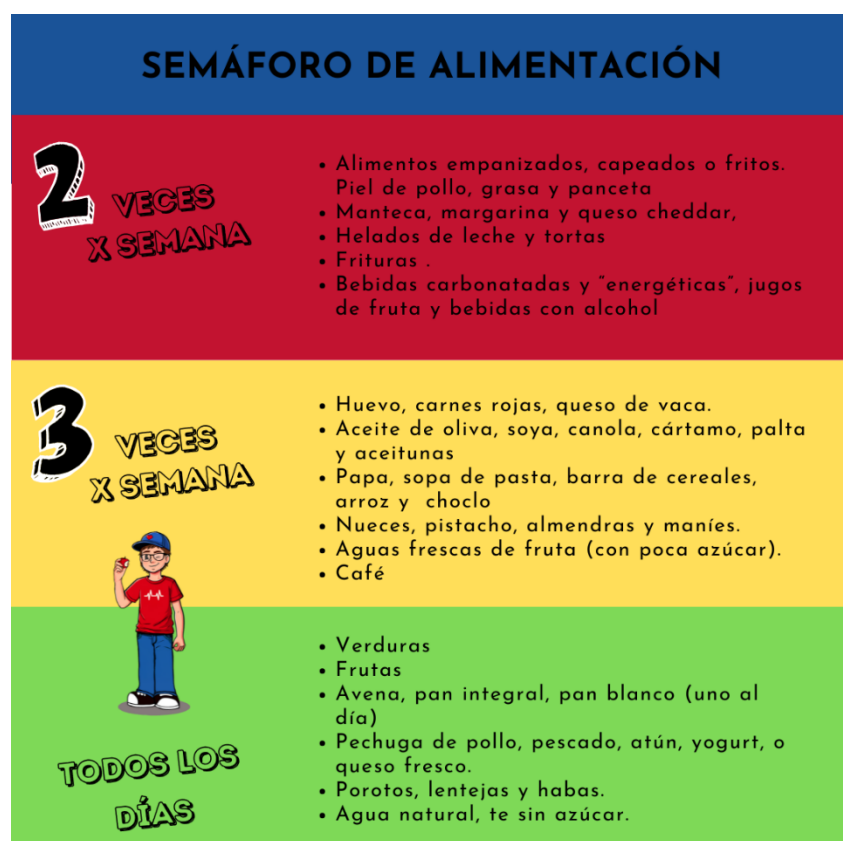
- a. Dividir a los estudiantes en grupos de 10.
- b. Lista de alimentos: Se mencionará una lista de 15 alimentos a los estudiantes.
- c. Etiquetado: Se les pedirá a los estudiantes que ubiquen a los alimentos en la categoría de semáforo.
- d. Se otorgará 25 puntos al grupo que presenta mejor correlación en el etiquetado.
- e. Autoevaluación y reflexión con mediación del cuerpo docente /médico. (Ver apéndice de referencia).

Categorías y colores:

Verde: Alimentos saludables, ricos en nutrientes y bajos en calorías, grasas y azúcares. *Ejemplos:* frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras. Debe consumir con frecuencia

Amarillo: Alimentos moderadamente saludables, que deben consumirse con moderación. *Ejemplos:* lácteos, carnes procesadas, pan blanco, azúcares naturales. Consumir con moderación.

Rojo: Alimentos poco saludables, altos en calorías, grasas y azúcares, que deben evitarse o consumirse muy ocasionalmente. *Ejemplos:* alimentos procesados, frituras, bebidas azucaradas, grasas saturadas.



2. Estación de ejercicio físico.

- Tiempo destinado: 20min

- Puntos obtenidos por estación: 25pts
- Objetivo de aprendizaje
- Reconocer, vivenciar y responder acerca del concepto: ejercicio físico para un corazón sano.
- Música

Se continúa con los estudiantes divididos en los grupos que venían trabajando.

Se indicará que se pongan en columnas por equipo, frente a cada columna se va a marcar con un cono o alguna señal visual hasta dónde jugará cada equipo, a unos 15/20mts aproximadamente.

Los estudiantes en esta estación jugarán carreras de relevos y contestarán preguntas sobre la actividad física regulada. Al momento que dé la señal el adulto a cargo, competirán de a un participante desplazándose corriendo (o se puede ir variando la forma de desplazarse, ejemplo: saltando como rana, saltando en un pie) hacia el cono o marca que tienen enfrente, el participante del equipo que llegue primero a levantar el cono y extienda su mano con él, será el habilitado para responder la pregunta que hará el docente o médico a cargo del juego.

Por respuesta correcta contestada el participante se llevará 5 puntos. El equipo que consiga mayor cantidad de puntos al terminar con las preguntas realizadas, se llevará los 25 puntos de la estación de ejercicio físico, que son la totalidad de puntos que cada equipo venía juntando por estación de trabajo.

Preguntas:

- ¿Con qué frecuencia semanal se aconseja hacer ejercicio físico?
- ¿Cuánto tiempo (en minutos/horas) dura una sesión de entrenamiento pensado para mantener o mejorar la salud de una persona?
- ¿A qué intensidad tenemos que entrenar? Opciones: baja, moderada, alta/vigorosa.
- ¿Las pausas durante la sesión de ejercicios son importantes? ¿sí o no?
- ¿Convendría agregar ejercicio físico en su vida además del que realizan en la escuela en educación física? ¿sí o no?
- ¿Creen que se puede usar el peso de su cuerpo para hacer ejercicios? ¿sí o no?

- ¿Conoces qué son las series y las repeticiones en una clase de ejercicio físico? ¿sí? ¿no? Si contestaste que sí, ¿puedes explicarlas?
- ¿Puedes mostrar un ejercicio que conozcas de las clases de educación física ahora?
- ¿Los adultos mayores tienen que hacer ejercicio? ¿sí o no? ¿por qué tu respuesta fue esa?
- ¿Los niños de menos de 5 años tienen que realizar ejercicio? ¿sí o no? ¿Por qué tu respuesta fue esa?
- ¿El sedentarismo (inactividad física) puede incrementar el riesgo a tener cardiopatías, y otras enfermedades muy malas para el cuerpo?

Autoevaluación y reflexión con mediación del cuerpo docente /médico: se repasará junto al cuerpo docente y médico las respuestas que hayan surgido en la estación siempre teniendo en cuenta la finalidad en este caso, que sería, la realización de ejercicio en una persona para colaborar en su salud cardiovascular. (Ver apéndice de referencia).

3. Estación de hábitos saludables generales.

- a. Tiempo destinado: 20min
- b. Puntos obtenidos por estación: 25pts
- c. Objetivo de aprendizaje: Repasar y reforzar conocimientos sobre los hábitos saludables generales para nuestro cuerpo.

Se continua con los estudiantes divididos en grupos de 10.

Se posicionarán todos los grupos en el medio desplazándose a la derecha los estudiantes cuya respuesta sea “SI” y hacia la izquierda aquellos cuya respuesta sea “NO”. Las preguntas están relacionadas sobre hábitos saludables, concientizando a los estudiantes sobre los mismos.

Preguntas disparadoras:

- ¿Consumís abundante agua (2L o más) de agua por día? (hidratación)
- ¿Haces ejercicio físico (regulado con un profesional) 3 o más veces a la semana?
- ¿Dormís alrededor de 8hs por día?
- ¿Realizas higiene personal a diario (bañarse, lavarse los dientes)?
- ¿Usas las pantallas (TV/ computadora/ celular) más de 3hs por día?

- ¿Sentís nerviosismo/ansiedad a diario o muy seguido?
- ¿Cuidas de vos (amor propio)?
- ¿Has asistido al médico en los últimos 3-6 meses?
- ¿Lees contenido de tu interés a menudo?
- ¿Dedicas un ratito al día en frenar lo que estás haciendo y piensas en cómo van tus cosas y como están tus emociones en el día?
- ¿Utilizas las redes e internet de manera segura? ¿Qué precauciones tomas?
- ¿Te supervisan el uso de los dispositivos en casa?
- ¿Crees que logras un equilibrio entre las actividades curriculares (estudio, tareas escolares, etc.) y el ocio?

Autoevaluación y reflexión con mediación del cuerpo docente /médico. Se reflexionará con los estudiantes lo que vieron en relación a las respuestas SI/NO, las posibles causas que los llevan a realizar estos hábitos poco saludables y alternativas sobre como modificarlos dentro de la realidad de cada uno. También se les pedirá en forma general que se propongan modificar uno de los hábitos poco saludables.

4. Estación de afirmación de conocimiento.

- a. Tiempo destinado: 20min
- b. Puntos obtenidos por estación: 50pts
- c. Objetivo de aprendizaje: Integración de los conocimientos adquiridos durante la jornada y realización de material para la difusión.

Se continua con los estudiantes divididos en grupos de 10. Durante esta estación los diferentes grupos elaborarán un afiche por grupo con 6 frases y/o símbolos del cuidado del corazón y hábitos saludables plasmados en una cartulina por equipos.

Se seleccionarán dos representantes del grupo que presente su afiche al resto.

Al finalizar cada grupo deberá votar, sin posibilidad de votarse a sí mismos, al grupo que mejor presentó la propuesta. Se otorgará 50 puntos al grupo que obtenga mayor puntaje.

5. Finalización/cierre de la actividad.

- a. Tiempo destinado: 15min
- b. Objetivo: Autoevaluación, reflexión y compromiso para la difusión de la actividad realizada dentro la institución educativa, familia y sociedad.

A. Realizar un momento de reflexión y cierre de la actividad en forma de ronda, donde los estudiantes completarán un **ticket de salida**. Los tickets de salida son una estrategia sencilla pero efectiva que permite ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre su propio aprendizaje.

- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué compartiré con mi familia?
- ¿Qué voy a realizar para cuidar mi salud cardiovascular?

B. Una vez finalizada la actividad se solicitará a los docentes responsables de la actividad que suban a la **página el folleto del grupo ganador realizados por los estudiantes linkeando al Congreso Nacional de Cardiología 2025 y a la FAC**

(https://linktr.ee/federacion_arg_cardiologia?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAaZHMJz2oe1Q5yi7-gLeNN6Sz5WFv-B0A-qkzC1JY4Y2VNSE7iTngAR7Bao_aem_MFFa_D0OKA2dh_Z1_xdiew).

También se los alentará para que, a través de distintas asignaturas, aquellas instituciones que cuenten con los recursos tecnológicos necesarios puedan con sus estudiantes realizar un flyer reforzando los temas trabajados durante la jornada.

C. Luego de finalizada la actividad el docente medico responsable realizará un **video de 10 segundos** que refleje la actividad realizada con la institución educativa. Este deberá ser compartido en las redes sociales del Congreso y FAC (ver links del punto 2).

D. Entrega de certificados y reconocimiento a la institución, docentes y médicos responsables.

Personajes gráficos de marca.

Los personajes gráficos no solo son una imagen distintiva de la institución, sino que también juegan un papel clave en la identificación, el compromiso y la creación de vínculos emocionales con la comunidad y más allá. Estos personajes representarán los valores, la historia y la misión de manera atractiva y accesible para todos, convirtiéndose en una herramienta valiosa para reforzar la identidad institucional y consolidar una presencia fuerte. A continuación, se detallará el proceso de diseño, la idea detrás de estos personajes y su importancia en la promoción de los valores de la institución.



A continuación, se detalla el proceso de diseño, la idea detrás de este personaje y su importancia en la promoción de los valores de la institución.

Conociendo a los personajes

“Cardi” es un grupo de personajes dinámicos y carismáticos, creados para ser los embajadores visuales de la Federación Argentina de Cardiología (FAC) en sus campañas educativas.

Su objetivo es educar sobre la importancia de mantener un corazón sano de forma cercana, divertida e inclusiva. Cardi simboliza la vitalidad, el bienestar y la igualdad, acompañando a los jóvenes en el aprendizaje de una vida saludable.

Propuesta de Diseño

El diseño de los integrantes de Cardi fusionan tres elementos clave: el logo de la Federación Argentina de Cardiología (FAC), la representación de la adolescencia y el mensaje de un corazón sano y hábitos saludables. Los personajes están pensados para conectar con los jóvenes de una manera visualmente atractiva y significativa.

1. Conexión con el Logo de la FAC

La gorra de los integrantes lleva un corazón rojo, que no solo recuerda al logo de la Federación Argentina de Cardiología, sino que también su diseño utiliza los colores de marca.

2. Personificación de la Adolescencia

El grupo luce un estilo juvenil con una camiseta roja decorada con un gráfico de electrocardiograma (ECG). Sus jeans y zapatillas deportivas reflejan un look informal y cercano, diseñado para identificarse con el público adolescente y generar confianza.

3. Promoción de Hábitos Saludables

Cardi simboliza un corazón sano y promueve buenos hábitos. A través de sus poses, levantando pesas o comiendo una manzana, destaca la importancia del ejercicio y una dieta equilibrada, reforzando que cuidar el corazón implica un estilo de vida saludable integral.

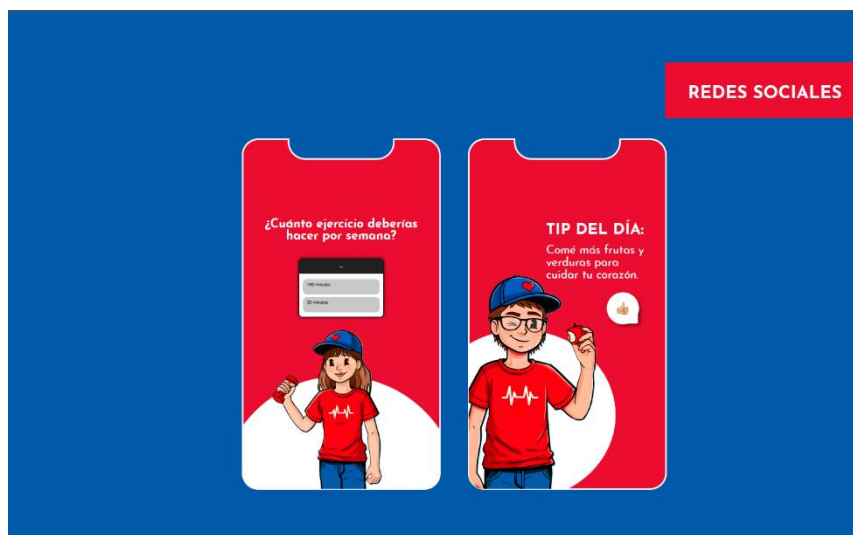
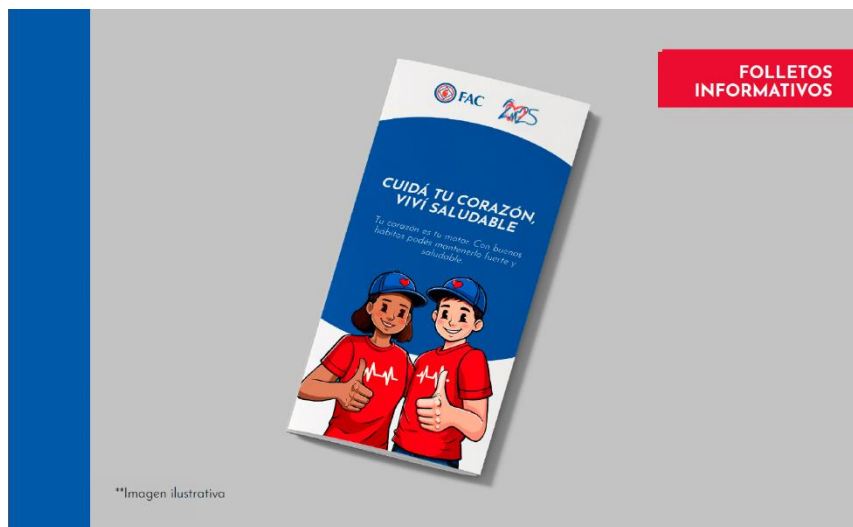


Implementación y modos de uso

Estos personajes gráficos pueden ser implementados (de manera individual o grupal) tanto en folletos informativos como hasta en redes sociales, pues su objetivo es transmitir el mensaje institucional y atraer la atención de los estudiantes.

Su presencia en las actividades que brinde la institución ayudará a crear una atmósfera de comunidad y fortalecer la conexión con los estudiantes.





Conclusión

Este tipo de actividades no solo refuerza el conocimiento adquirido sobre el corazón y hábitos saludables, sino que también, fomenta la actividad física y el trabajo en equipo entre los estudiantes potenciando así, la educación que motiva y acompaña en la actualidad a los adolescentes de hoy.

Evaluación del Proyecto

La propuesta fue aceptada y apoyada por los directivos de todas las partes involucradas.

La actividad pudo desarrollarse en todas las escuelas seleccionadas a intervenir.

Las encuestas pudieron llevarse a cabo y permitieron realizar un análisis de datos siendo asertiva esta información recaudada para las comunidades educativas, DGE y la FAC.

Los estudiantes demostraron, mediante la observación directa, signos de sentirse a gusto e interesarse con la propuesta presentada.

A mediano y largo plazo, esta actividad podrá perdurar en el tiempo y replicarse de igual modo o con mejoras, años futuros.

Apéndice

A) Devolución sobre comida saludable y hábitos tóxicos.

- **Mantén una dieta equilibrada:** Consume una variedad de alimentos de todos los grupos principales: frutas, verduras, proteínas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- **Evita las bebidas azucaradas:** Limita el consumo de refrescos, jugos con azúcar añadida y bebidas energéticas. Opta por agua, leche baja en grasa o bebidas sin azúcar.
- **Come en porciones adecuadas:** Controla el tamaño de las porciones para evitar comer en exceso.
- **Limita los alimentos procesados:** Los alimentos ultra procesados suelen ser altos en azúcares, grasas no saludables y sodio. Prioriza alimentos frescos y naturales.
- **Desayuna todos los días:** El desayuno es esencial para comenzar el día con energía y mejorar el rendimiento académico y físico. Incluye proteínas y fibra para mantenerte lleno por más tiempo.
- **Hidrátate adecuadamente:** Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantenerte hidratado. La cantidad recomendada varía según la actividad y el clima, pero alrededor de 8 vasos al día es un buen objetivo.
- **Consulta fuentes confiables:** Infórmate sobre la nutrición y los hábitos saludables a través de fuentes confiables como profesionales de la salud, nutricionistas y organizaciones de salud reconocidas. Evita seguir dietas de moda sin respaldo científico.
- **Desayuna todos los días:** El desayuno proporciona la energía necesaria para comenzar el día y mejora la concentración y el rendimiento escolar.
- **Controla las porciones:** Aprende a servir porciones adecuadas y evita comer en exceso.
- **Limita los alimentos procesados:** Evita los alimentos altos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Opta por alimentos frescos y naturales.
- **Come con regularidad:** Mantén un horario de comidas regular para evitar el hambre excesiva y los atracones.
- **Incluye proteínas magras:** Come fuentes de proteínas magras como pollo, pescado, frijoles y legumbres para el desarrollo muscular y la energía.
- **Snacks saludables:** Elige meriendas saludables como frutas, nueces, yogur bajo en grasa o vegetales crudos en lugar de bocadillos poco saludables.

B) Devolución sobre ejercicio y peso saludable

- **Carreras de relevos:** en este tipo de carrera, los miembros de un equipo se turnan para realizar una actividad guiada por objetivos, en un espacio y tiempo determinado.
- **Carga del ejercicio físico aplicado para la salud:**

- **Frecuencia semanal:** la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes realicen un promedio de 60 minutos de actividad física al día.
- **Duración de sesión de entrenamiento:** de 20 minutos mínimo a 60 minutos de ejercicio físico regulado (se comienza con pocos minutos de trabajo a intensidad suave y a medida que pasa el tiempo se puede aumentar el tiempo de trabajo o mantener los minutos, pero aumentar la intensidad, es decir, más cantidad de ejercicios o más series de ellos durante el mismo tiempo que se venía utilizando)
- **Intensidad** de sesión de entrenamiento para la salud: lograr realizar los ejercicios a intensidad moderada a vigorosa.
- **Series:** de 2 a 4 series por ejercicio.
- **Repeticiones:** de 6/8 a 15/20 repeticiones.
- **Pausas:** es de suma importancia respetar la pausa entre las series de ejercicios, y no hacer todos de corrido. Por lo menos, descansar 30seg a 1min entre cada bloque de ejercicios. La pausa entre ejercicios en el entrenamiento es fundamental para la sana recuperación del músculo y sistemas del cuerpo utilizados, y de esta forma, poder cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo en movimiento sin generar lesiones o complicaciones en el entrenamiento.
- **Los factores series, repeticiones y pausas** dependen de si se trabaja con carga adicional o con el peso del cuerpo, también, del progreso de la persona y adherencia a las sesiones, luego de sostener en el tiempo la práctica de ejercicio, se pueden aumentar gradualmente las series y las repeticiones y se podría comenzar a descansar menos entre series si se quiere y el profesional a cargo del entrenamiento lo cree pertinente.
- La **actividad física es buena** para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
- **Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna**, y cuanto más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre **150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada** al día para los niños y los adolescentes.
- Toda actividad física cuenta. La **actividad física puede integrarse** en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las **tareas cotidianas y domésticas. Incorpora la actividad física en tu vida diaria:** Además de realizar ejercicio físico regular, aprovecha oportunidades para moverte más, como subir escaleras en lugar de tomar el ascensor o caminar en lugar de usar el transporte.
- El **fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores** (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio

y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.

- **Demasiado sedentarismo puede ser malsano.** Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.
- **Todas las personas pueden beneficiarse** de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad.
- **Incluye diferentes tipos de ejercicio:** Combinar ejercicios de tipo cardiovasculares (aeróbicos, como correr o nadar) con ejercicios de fuerza (fortalecimiento muscular, como levantar pesas o hacer trabajar con pesos libres) y de flexibilidad (como yoga, stretching o al menos estiramientos guiado post actividad física)
- **Encuentra actividades que disfrutes:** Elige ejercicio físico que te guste para que sea algo divertido y no una obligación.
- **Realiza siempre una entrada en calor y estiramiento final:** Realiza ejercicios de calentamiento muscular y preparación físico y emocional para el ejercicio antes de empezar tu plan del día. Al igual que, dale cierre a tu actividad con una vuelta a la calma física (estiramiento de grandes cadenas musculares) y haz respiraciones tranquilas en una postura cómoda y de descanso. Esto ayuda a prevenir lesiones y mejora la recuperación.
- **Se recomienda hacer ejercicio físico en grupo:** Participar en actividades físicas con amigos o familiares puede ser motivador y divertido, o incluso comenzar en nuevos grupos y abrirse a conocer gente nueva en tu vida. Además de fomentar el apoyo mutuo y la constancia en ellas favorece nuestro bienestar emocional.
- **Establece metas realistas:** Fija objetivos alcanzables y progresivos. Todo proceso tiene una dirección y la clave está en perseverar y continuar con confianza y determinación para lograr objetivos. Ten paciencia y logra pasar por la fase de adaptación (4 a 6 semanas) para lograr adherencia al ejercicio y obtener un efecto acumulativo de actividad física regulada. Celebrar tus logros puede mantenerte motivado y enfocado en no estar ansioso y querer efectos inmediatos a corto plazo, sino, realmente hacer un cambio trascendental de hábitos en tu vida.
- **Consulta con un profesional:** antes de empezar un plan de ejercicio es importante que realices una consulta médica para conocer el estado de tu salud, realizar un chequeo y luego obtener la derivación a un profesional del ejercicio físico (Prof. de Ed Física).

C) Devolución sobre Hábitos saludables generales.

- **Evita el consumo de alcohol y drogas:** Estos tóxicos pueden tener efectos graves en el desarrollo del cerebro y el cuerpo. Además, el consumo temprano puede llevar a problemas de salud a largo plazo y adicciones. No fumar, no consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

- **No fumes ni uses productos de tabaco:** El tabaco, incluyendo los cigarrillos electrónicos, es altamente adictivo y perjudicial para la salud. Fumar puede causar enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cáncer.
- **Descanso y sueño:** Dormir bien, con alrededor de 8 horas por día para los adultos y entre 10 y 12 horas para los niños, dependiendo de la edad.
- **Higiene personal:** Tener una higiene personal adecuada, incluida la higiene bucal.
- **Gestión del estrés:** Encuentra maneras saludables de manejar el estrés, como el ejercicio, la meditación, la lectura o hablar con alguien de confianza.
- **Relaciones saludables:** Reunirse con amigos y cuidar la salud emocional.
- **Acudir al médico:** Acudir de manera regular al médico y utilizar los medicamentos recomendados según las instrucciones.
- **Seguir las normas de seguridad:** Seguir las normas de seguridad.
- **Establece metas y prioridades:** Organiza tu tiempo y establece metas alcanzables para mantenerte enfocado y motivado.
- **Desconéctate de la tecnología:** Dedicar tiempo todos los días a desconectarte de las pantallas y disfrutar de actividades fuera de línea.
- **Practica la seguridad en línea:** Usa Internet y las redes sociales de manera segura y responsable. Protege tu privacidad y evita compartir información personal.
- **Mantén un equilibrio:** Encuentra un equilibrio entre el tiempo dedicado a la escuela, las actividades extracurriculares y el tiempo de ocio.
- **Sé proactivo en tu salud:** Realiza chequeos médicos regulares y consulta a profesionales de la salud si tienes dudas o problemas.
- **Escucha a tu cuerpo:** Presta atención a las señales de tu cuerpo. Es necesario tomarse un día de la semana de descanso, además, si sientes algún dolor fuerte o persistente, frena el entrenamiento, realiza una consulta con el profesional a cargo, o si es necesario una consulta médica y toma un descanso. Es importante evitar lesiones y sobreentrenamiento.

Referencias:

“Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios”, año 2020.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Ley Nacional 26.150. Programa nacional de educación sexual integral.
<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26150-121222>

Rodrigofernandez-Jimenez. Child Health Promotion in Underserved Communities The FAMILIA Trial. J Am Coll Cardiol 2019; 73:2011–21.