

Nutrición y ejercicio van de la mano

[Margarita Ramirez-Schwarz, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de San Diego:] A comer bien, empezar a ver lo del plato de la nutrición ¡verdad!, que más o menos cuando ustedes llevan al niño que sea un plato balanceado y otra cosa que van a practicar ¿qué va ser? comer una verdura que no han comido antes.

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Cientos de personas que participan en los talleres gratuitos de nutrición del programa EFNEP de Extensión Cooperativa de la Universidad de California han aprendido ¿qué es una alimentación saludable?, ¿cómo hacer rendir su dinero?, y están consumiendo más frutas y verduras en sus refrigerios y comidas; sin embargo, muchos no hacen ejercicio.

Para combatir la falta de actividad física, educadoras de nutrición de Extensión Cooperativa de la UC incluyen el ejercicio en sus clases de nutrición.

[Ramirez-Schwarz:] La semana pasada hablamos acerca del tema de ¡A moverse!, ¡A movernos! a hacer ejercicio físico correcto.

[Narradora:] Un estilo de vida sedentario representa mayor riesgo para la salud que el tabaquismo, y para combatir enfermedades y fomentar un estilo de vida activo, las educadoras de nutrición están incorporando segmentos de actividad física. Por ejemplo, en una clase que se llevó a cabo en la escuela primaria Barrio Logan College Institute, los padres platicaron sobre las ideas que tienen para empezar a intercalar 30 minutos de actividad física en su rutina diaria, y luego lo pusieron en práctica.

Con esa dinámica, ellos se percataron que se puede llevar una vida activa sin necesidad de gastar en gimnasio, ropa deportiva, sin rutinas tediosas ni horarios estrictos.

La clave es aprender que el ejercicio es tan importante para la salud como el comer y dormir.

[Ramirez-Schwarz:] Todos queremos vivir muchos años, largos años sanamente, a nadie le gusta estar enfermo, nadie se divierte estando enfermo, en cambio la actividad física puede ser una parte de la prevención de enfermedades y una parte de las cuales nos hace sentir muy bien físicamente, nos ayuda a sentir bien mentalmente y emocionalmente. Nos hace tener comunidades saludables, familias saludables.

Para más información sobre clases de nutrición de la UC en su condado, visite este sitio,
<http://ucanr.edu/oficinas>