



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. Pero a veces, puede almacenar más grasa de la que necesita. En otras ocasiones, comer demasiada comida poco saludable o no moverse lo suficiente puede contribuir a esto. 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. Seguir una dieta equilibrada (proteínas, carbohidratos, verduras, frutas, frutos secos, semillas y aceites) y que te proporcione la cantidad justa de energía que necesitas para estar activo puede 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 especial, 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) for kids (sitio web en inglés)

Este contenido fue revisado por la IA y por expertos médicos y científicos de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), así como por personal editorial.



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 estructuradas.