

CARTA DE LA SALUD




PORQUE LA SALUD ES UN COMPROMISO DE TODOS

Queridas familias:

Desde el Departamento de Educación Física del IES Ntra. Sra. de Los Remedios (Ubrique), y preocupados por la salud de sus hijos, nos complace compartir con ustedes esta información.

La **OMS** (Organización Mundial de la Salud) en su último informe resalta los siguientes datos:



DATOS ALARMANTES

REALIDAD

Aproximadamente, el **30%** de la población infantil y adolescente en **ESPAÑA** tiene **sobrepeso** y un **20%** **obesidad**. **CONSECUENCIAS:** los niños/as obesos o con sobrepeso tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Más del **80% de** los niños y adolescentes menores de 17 años **NO** realizan la actividad física **MÍNIMA** que determina la OMS y que garantiza una salud y calidad de vida óptima. **CONSECUENCIAS:** el *sedentarismo* es la 4^ª **causa de muerte** en el mundo. La inactividad física es la causante del 25% de los **cánceres** de mama y de colón, el 27% de las **diabetes** y el 30% de **cardiopatías**.

La **actividad física mínima** que debe realizar un niño/a de entre 5-17 años para tener buena salud, es:

- 60 minutos **diarios** de actividad moderada a vigorosa (caminar, correr, bailar, pedalear).
- 2 veces en semana actividad de **fortalecimiento muscular**.

Dada la situación actual, entendemos la dificultad de cumplir estas recomendaciones. Sin embargo, necesitamos su **compromiso** para intentar que nuestros alumnos y alumnas no pierdan sus hábitos de vida saludables ni se conviertan en personas sedentarias. Deben saber que realizar 2 horas semanales de Educación Física en el centro no es suficiente.

NUESTRA **PROPUESTA DESDE EL CENTRO** SE BASA EN:

- 1. DESAYUNAR** de forma saludable **ANTES** de empezar la jornada lectiva. Su hijo/a verá los beneficios de crear ese hábito, tanto en su salud física como en su energía mental.
- 2.** Tomar una pieza de **FRUTA** en la mañana (recreo) acompañada de su bocadillo habitual.
- 3.** Llevar una dieta diaria **SALUDABLE**, sustituyendo el consumo diario de productos ultraprocesados y azucarados por el de frutas y verduras.
- 4. REDUCIR** el uso de los dispositivos electrónicos en actividades no esenciales (uso excesivo del móvil, ordenador y tiempo empleado en videojuegos o redes sociales). Consideramos de extrema gravedad la adicción actual de los adolescentes a estas actividades.
- 5. ACOMPAÑAR** a sus hijos/as en la realización de actividad física. ¡Se pueden convertir en su mayor ejemplo deportivo!

A su disposición:

Ana Alicia Marín y David Molina – Dpto. de Educación Física

I.E.S. Nuestra Señora de los Remedios (Ubrique)