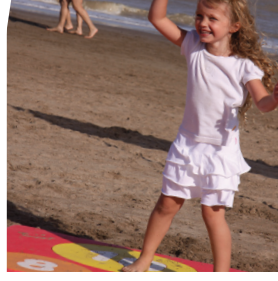


# Guía para la familia

*Coca-Cola* Argentina



# Prólogo



Con tan sólo una hora de actividad física por día, la salud de los chicos se beneficia física y mentalmente, contribuyendo a una mayor autonomía, madurez y mejor vínculo con el entorno. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo recomendable es alcanzar, al menos, los 60 minutos diarios de actividad física.

A través del deporte y del juego, los chicos pueden canalizar lo mejor de sí. Usar su creatividad para resolver obstáculos, sin frustrarse en el camino, e intentar hacerlo siempre un poco mejor.

Además, el juego activo es una vía para difundir entre los chicos ciertos valores como el juego limpio, el compañerismo o el trabajo en equipo, entre otros.

Sin duda, la familia, como unidad primaria, ocupa también un papel fundamental en la vida de los hijos y en la promoción del movimiento y el juego. Los padres tienen el rol de estimular a los chicos para que se diviertan y disfruten de los amigos jugando, como una forma de guiarlos y acompañarlos. Alentar la libre elección de la actividad física, no hablar únicamente de la competencia y aprender de la derrota, son algunas formas de acompañar, de forma positiva, a los chicos en su actividad.

La actividad física es esencial para llevar una vida saludable y para el mantenimiento de un peso también saludable, que depende del balance entre las calorías ingeridas y las gastadas. Este equilibrio o balance energético es esencial para promover estilos de vida saludables y activos y prevenir enfermedades.

## ¡A PONERNOS EN MOVIMIENTO!

## BALANCE ENERGÉTICO

El peso corporal es un balance entre lo que comemos y bebemos y cuánto nos movemos. Para mantener un peso saludable, necesitamos consumir la misma cantidad de calorías que nuestros cuerpos necesitan cada día. Cuando comemos y/o bebemos demasiadas calorías, nuestro cuerpo sale de su balance y se puede esperar una ganancia de peso a lo largo del tiempo. Cuando, por el contrario, ingerimos menos calorías de las que necesitamos, usamos los depósitos de energía de nuestro cuerpo y perdemos peso.

Al balancear la cantidad de calorías consumidas y utilizadas o quemadas podemos obtener un peso saludable y, en definitiva, una mejor salud.

Todo lo que hacemos requiere de energía, incluyendo estar parado, caminar, correr, etc. Recibimos dicha energía de los alimentos y bebidas que comemos. Los alimentos y bebidas contienen nutrientes que se pueden convertir en las fuentes de energía que el cuerpo necesita. La energía de los nutrientes se expresa y mide en calorías.

Hay que tener en cuenta:

**1- Moderación:** La cantidad de alimentos ingeridos debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance. De lo contrario, si el aporte es superior a las necesidades, se considerará excesiva. Se recomienda tener en cuenta la Guía Diaria de la Alimentación en el etiquetado de alimentos/bebidas que informa sobre la cantidad de calorías de los nutrientes.

Más información:  
<http://cocoladeargentina.com.ar/guia-diaria-de-alimentacion/>

**2- Variedad:** Una dieta no puede estar basada sólo en un tipo de nutriente, sino debe ser variada incluyendo frutas, verduras, pescados, carnes magras aves, y en general, productos lácteos descremados. Debe haber una relación armónica en las cantidades de los nutrientes.

Todos los alimentos y bebidas pueden formar parte de la dieta siempre y cuando sea moderada, se controlen las porciones ingeridas, y sea variada. Todo ello acompañado, además, de una vida activa.

### RECOMENDACIONES

- Desayunar siempre para empezar el día con energía.
- Planificar la cantidad de comidas en el día para evitar comer entre horas.
- Adecuar el tamaño de las porciones a las necesidades personales.
- Recordar mantener una dieta variada para asegurarse de incorporar los nutrientes necesarios.

### PASOS PARA LOGRAR EL BALANCE ENERGÉTICO

**1-** Conozca cuántas calorías consume usted por día. Infórmese sobre las calorías de cada porción de alimentos y bebidas que consume, su tamaño y sus nutrientes leyendo las etiquetas.

**2-** Planifique una actividad física diaria.

**3-** Lleve un registro de las calorías que ingiere y de cuánto se mueve.

Fuente: Instituto de Bebidas The Coca-Cola Company

## ¿POR QUÉ HACER ACTIVIDAD FÍSICA?



La actividad física es el pilar fundamental para mejorar la salud y prevenir las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Y es clave para mantener un buen balance energético.

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, avalados por investigaciones científicas (Organización Mundial de la Salud, American College of Sports Medicine).

Como define la OMS, la salud es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Los beneficios entonces de la actividad física sobre la salud serían:

### 1- Beneficios fisiológicos

- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal (balance energético).
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes, entre otras.

### 2- Beneficios psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; a su vez aumenta la autoestima y la autoconfianza, proporcionando bienestar psicológico.

### 3- Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social.

### BENEFICIOS ESPECÍFICOS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los beneficios de la actividad física y el deporte en los niños son: una mejor condición física (mejor función cardio-

respiratoria y mayor fuerza muscular), reducción de la grasa, disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mejor salud ósea (Janssen et al, 2010). Los jóvenes que realizan una actividad física relativamente intensa presentan menos adiposidad que los menos activos.

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

### Beneficios potenciales de una escuela activa:

- Mejora la performance educacional.
- Aumenta la responsabilidad.
- Mejora la relación con los padres.
- Reduce el uso de drogas y aumenta la abstinencia.
- Mejora la asistencia a la escuela.
- Reduce disturbios comportamentales.
- Reduce la delincuencia.

## ¡LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA FORMA DE APOSTAR A LA SALUD!

La salud NO es sólo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

## ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA ES RECOMENDABLE REALIZAR?

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela, los amigos o las actividades comunitarias.

Con el fin de elevar su nivel de su salud y para prevenir enfermedades, se recomienda que:

- los niños y jóvenes realicen como mínimo 300 minutos a la semana en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física diaria debería ser, en su

mayor parte, aeróbica. Es importante incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

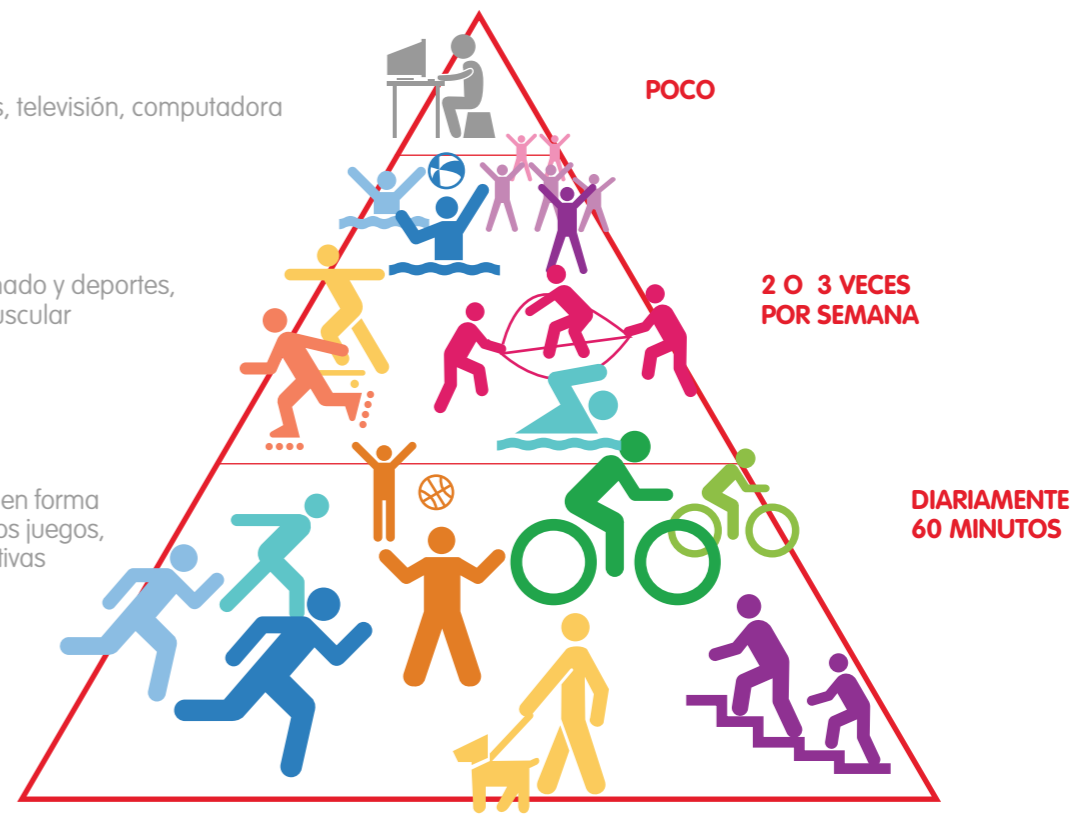
- Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada.

- Los mayores de 65 años deberían realizar un mínimo de 150 minutos semanales. En ambos casos lo recomendable es llevarlo a 300 minutos semanales paulatinamente.

Juego electrónico, televisión, computadora

Ejercicios programados y deportes, fortalecimiento muscular

Actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física



## ¿CÓMO LLEGAR A LA META DE HACER MÁS ACTIVIDAD FÍSICA?

Cambiar conductas e iniciarse en la actividad física requiere de tiempo y esfuerzo. Para cambiar de hábitos es preciso analizar en primer lugar en qué etapa o momento se encuentra cada uno a la hora de pensar una actividad.

Basados en el modelo psicológico de Prochaska sobre la sucesión de etapas para plantear cambios de conducta en los hábitos de una persona, se puedan identificar los siguientes momentos:

**2hs 30 minutos a la semana\***



Para cambiar hábitos, analice en primer lugar en qué etapa se encuentra en estos momentos:

- **Precautando (Pre-contemplación):** la persona no considera necesario el cambio dado que no identifica tener un problema.

- **En sus marcas (contemplación):** aparece la intención de cambio a largo plazo (en los próximos 6 meses). En esta etapa la persona puede aumentar la motivación al cambio con una colaboración.

- **Listos (Preparación):** comienzan a trazarse planes para cambiar el hábito sedentario. Hay una propuesta firme de hacer actividad física.

- **Ya! (Acción):** se ha estado realizando actividad física en los últimos seis meses. Se empiezan a notar los beneficios de la actividad física como la disminución de factores de riesgo cardiovascular.

- **Mantenimiento:** mantenerse y no perder los logros alcanzados.

**\*150 minutos (2 ½ horas por semana) para adultos/adultos mayores**  
**300 minutos (5 horas por semana) para niños/adolescentes**

Referencias: Prochaska JO, DiClemente CC & Norcross JC (1992) In search of how people change: Applications to addictive behaviours. American Psychology 47: 1102-1114.

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODOS

La actividad física es clave para lograr un buen balance energético y equilibrar las calorías que se ingieren a través de alimentos y bebidas. Un adulto necesita de forma diaria al menos 2.000 calorías, de las que el cuerpo consume, en promedio y sin realizar ningún tipo de actividad física, 1.400 calorías.

Edad	Calorías recomendadas	Gasto sin actividad	Calorías restantes
Adulto	2.000	1.400	600
Adolescente	2.400	1.680	720
Niño	1.950	1.365	585

\* Promedio entre hombres y mujeres  
 Energy and protein requirements  
 World Health Organization Technical Report Series 724

Algunas actividades recomendadas para eliminar las calorías que el cuerpo no quema son:

### NIÑOS (Peso promedio = 25 kg)

Actividad	Minutos	Kcal
Jugar al fútbol	60	292
Jugar al Básquet	60	200
Andar en Bicicleta	60	157
Bailar	60	125
Pasear al perro (caminar)	60	78
Recreo Activo	30	62

Fuente: Foro del Peso Saludable:  
<http://www.healthyweightforum.org/eng/forum/>

## ADOLESCENTES (Peso promedio = 50 kg)

Actividad	Minutos	Kcal
Jugar al fútbol	60	585
Jugar al Básquet	60	400
Andar en Bicicleta	60	314
Bailar	60	250
Pasear al perro (caminar)	60	157
Correr	60	837

Fuente: Foro del Peso Saludable:  
<http://www.healthyweightforum.org/eng/forum/>

## ADULTOS (Peso promedio = 70 kg)

Actividad	Minutos	Calorías quemadas
Jugar al fútbol	60	819
Subir escaleras	60	496
Andar en bicicleta	60	440
Bailar	60	351
Barrer	60	280
Cuidar el jardín	60	280
Pasear al perro (caminar)	60	220
Lavar el auto	60	210
Cocinar	60	140
Manejar	60	140
Trabajo de oficina	60	105

Fuente: Foro del Peso Saludable:  
<http://www.healthyweightforum.org/eng/forum/>

## ¿CÓMO INCENTIVAR A MIS HIJOS?



Los padres tienen un rol fundamental para incentivar la actividad física de sus hijos. Si los padres son activos, serán un excelente modelo de referencia.

Los principales aspectos para incentivar y mostrar interés y apoyo a los chicos son:

- Interesarse por su educación física escolar ya que es la única actividad física obligatoria que tienen.
- Escuchar cuando hablen de actividad física, mostrar interés y valorar su participación.
- Orientarlos hacia una actividad física que les interese y que les ayude en su desarrollo físico y psicológico.

- Enseñarles a compararse consigo mismo, a participar y divertirse con la actividad física.
- Ayudarlos a probar y a mejorar su rendimiento y a superarse en diferentes actividades.
- Tratar de evitar que se sientan ridiculizados cuando tengan dificultades con alguna actividad que realizan. Reforzarles lo positivo y ayudarlos a superar obstáculos. Respetar sus gustos. No obligarlos a ser una estrella del mundo del deporte.
- Transmitir el mensaje de que la actividad física y la dieta sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarnos a vivir una vida plena.



Estimular a nuestros hijos a que se diviertan y disfruten con los amigos en el juego es una forma de guiarlos y acompañarlos.

## HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



**Mantenerse hidratado es fundamental para mantener la salud y lograr un buen rendimiento** al momento de realizar actividad física o practicar un deporte.

El cuerpo humano se compone en su mayor parte de agua (aprox. 60%) por eso es fácil comprender que el agua es una sustancia esencial para la vida. El organismo puede perder agua a través del sistema urinario, la piel, las superficies de las vías respiratorias y el tracto gastrointestinal. Por tal motivo esta pérdida debe ser reemplazada en un tiempo prudencial para no caer en la deshidratación con el consiguiente impacto en las funciones vitales del organismo.

Las personas ingieren líquidos provenientes de los alimentos y las bebidas que consumen a diario, bebiendo cuando sienten sed o cuando se realiza una actividad física. No obstante, en ciertas situaciones, es importante poner más atención al consumo de líquidos (actividad física intensa, condiciones de calor o frío intenso).

**Todas las bebidas contribuyen a la hidratación** que es primordial para conservar una buena salud. Encontramos en el mercado también diversas bebidas que contienen vitaminas y minerales, y que son adecuadas para reponer las pérdidas de minerales que se producen durante el ejercicio intenso.

Las bebidas que contienen carbohidratos aportan también calorías que, sumadas a las calorías de los alimentos que ingerimos, aportan a la ingesta calórica total diaria. Por lo tanto, es importante controlar las calorías totales ingeridas tanto provenientes de las bebidas, como de los alimentos, como parte de la estrategia para **mantener un peso saludable y un buen balance energético**.

Para calcular las necesidades de hidratación diaria, consultar en: <http://cocacoladeargentina.com.ar/calculadora-de-hidratacion/>

### LAS RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN INCLUYEN UNA SERIE DE MEDIDAS QUE SE DETALLAN A CONTINUACIÓN:

- 1- Tomar bebidas durante las comidas y entre las mismas.
- 2- Aumentar el consumo de frutas y verduras (poseen alto contenido de agua).
- 3- No esperar a sentir sed para beber, y tener una botella de agua o líquido a mano.
- 4- Mantener las bebidas a temperatura moderada.
- 5- Los niños y ancianos son los que presentan mayor riesgo de deshidratación, por lo que se recomienda incentivar la ingesta de líquidos en estos grupos.
- 6- Es recomendable elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física y estilo de vida.
- 7- Es bueno aumentar la ingesta de líquidos en época de calor y asegurarse de beber antes, durante y después del ejercicio físico.
- 8- Tomar 8 vasos de líquido por día como referencia.

## COCA-COLA Y EL BIENESTAR INTEGRAL

Coca-Cola desarrolla programas en las escuelas para fomentar la práctica regular de la actividad física. Asimismo, acompaña a investigadores a llevar adelante diversos estudios que ayuden a comprender mejor las necesidades de la gente e **impulsar beneficios concretos en la comunidad.**

## LOS PROGRAMAS INCENTIVAN A IMPLEMENTAR PRÁCTICAS QUE CONTRIBUYAN A ALCANZAR UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE



### 1 DALE JUGUEMOS

Dale Juguemos es un programa integral que incentiva la actividad física, **promueve valores de compañerismo a través del juego y brinda capacitación nutricional a docentes** en escuelas de todo el país. El programa dona materiales deportivos para que los chicos disfruten de recreos activos y de clases de actividad física más divertidas.

El programa se nutrió en su origen de varias investigaciones sobre la actividad física de los niños en escuelas de Buenos Aires, llevadas a cabo por prestigiosas instituciones como el Club de Amigos y el Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (CIPPEC), entre otras.

Está certificado bajo la norma ISO 9001 y fue declarado de interés por el Ministerio de Educación de la Nación.

Desde su inicio, "Dale Juguemos" ya llegó a **460.000** chicos de **1.176** escuelas del país, con capacitaciones y materiales de juegos para los recreos. Y fueron capacitados un total de **9.442** docentes en materia de nutrición y actividad física.

El programa se lleva adelante junto a Fundación Educacional.



### 2 COPA COCA-COLA

"Copa Coca-Cola" es un torneo intercolegial mixto de fútbol dirigido a mujeres y varones de entre 13 y 15 años. **Apunta a fomentar los beneficios de una vida sana y activa, promover la libre expresión de los jóvenes a través del deporte, complementando su formación intelectual,** y contribuir a difundir valores como el respeto, el juego limpio, la sana competencia y el trabajo en equipo. Además, contribuye a desarrollar el sentido de pertenencia y la interacción entre los participantes.

"Copa Coca-Cola" se disputa en todo el país entre los meses de agosto y noviembre.

Desde su inicio en 2003 participaron **90.000** chicos de todo el país. "Copa Coca-Cola" cuenta con el apoyo de la AFA.



### 3 BAILA FANTA

"Baila Fanta" es un concurso intercolegial de baile que **invita a los jóvenes a divertirse y expresar su alegría a través de esta disciplina.** Dirigida a chicos de entre 13 y 16 años, "Baila Fanta" se desarrolla este año, en su primera edición, en un total de seis plazas de todo el país: Córdoba, La Plata, Neuquén, Buenos Aires, Corrientes y Tucumán.

El Concurso invita a los chicos a juntar tapitas de Fanta en sus colegios y depositarlas en la etapa de clasificatorias en sus escuelas para contribuir con el Programa de Reciclado de tapitas de la Fundación Garrahan.

En "Baila Fanta" ya están participando más de **1.200** chicos.

*Coca-Cola*® Argentina

**Sitio web: [www.cocacoladeargentina.com.ar](http://www.cocacoladeargentina.com.ar)**