¿Sabías que....?

Durante las tres décadas pasadas se ha triplicado el índice de obesidad infantil en los Estados Unidos.

Hasta uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso o es obeso. Las cifras son aun mayores entre niños de comunidades de origen afroamericano o hispano, en donde casi el 40 por ciento de los niños tienen sobrepeso o son obesos.

Nuestros niños forman la primera generación en la historia de este país que crece en forma menos saludable que sus padres.

Si no resolvemos este problema, un tercio de nuestros niños nacidos a partir del año 2000, sufrirán de diabetes en algún momento en su vida.

Let's Move Day [Día - "Hay qué Movernos"]

La División Norteamericana ha apartado el **domingo 15 del mes de septiembre**, como su día de celebración *Let's Move Day*. Ya sea que patrocines una carrera o caminata de 5 km, te unas a un evento de la comunidad, u organices otras actividades, piensa en cómo tu equipo puede lograr que el mayor número de personas posible participe en actividades físicas. Invita a tu comunidad a unirse a tu iglesia, escuela, u hospital al practicar juntos el ejercicio y promover un estilo de vida más saludable. Recuerda informar en nuestro sitio electrónico los kilómetros o millas recorridos colectivamente (o su equivalente en otras actividades físicas) para que cuenten a favor de nuestro blanco de dos millones de millas.

Si no resolvemos el problema de la obesidad infantil, nuestros hijos sufrirán problemas de asma, diabetes, depresión, e intimidación. La salud física y emocional de toda una generación y la salud y seguridad económica de nuestra nación, están en juego.

Tu participación es vital para asegurar un futuro saludable para nuestros hijos. Únete a la iniciativa adventista *InStep for Life* y trabajemos juntos en alentar, apoyar y dar seguimiento al compromiso hacia estilos de vida más saludables.

Visita www.AdventistInStepForLife.org para:

- Más información, recursos y un paquete de herramientas
- Una promesa de compromiso con el programa *InStep for Life*
- Registro individual o grupal de actividad física
- Historias acerca de cómo se han involucrado otros.

ADVENTISTS InStep for Life

Ministerio de Salud de la División Norteamericana
9705 Patuxent Woods Drive
Columbia, MD 21046 • 443.391.7200
www.nadhealthministries.org

MINISTERIO DE SALUD DE LA DIVISIÓN NORTEAMERICANA

Los Adventistas dicen ¡SÍ!

¡Deseamos tener niños y familias saludables!

ADVENTISTS InStep for Life

"La iniciativa *Let´s Move* es consistente con el enfoque de nuestra iglesia de servir a las personas física, mental, social y espiritualmente".

—Ted Wilson
Presidente de la
Asociación General

Los Adventistas dicen ¡SÍ!

¡Deseamos tener niños y familias saludables!

El año pasado, la Primera Dama de la nación lanzó la iniciativa *Let's Move*, para luchar contra la epidemia de obesidad infantil. La Iglesia Adventista del Séptimo Día se ha unido a otras 50 organizaciones religiosas y de la comunidad en apoyo a esta iniciativa nacional.

Una oportunidad para hacer la diferencia

Adventists In Step for Life es una iniciativa de la División Norteamericana patrocinada por Servicios a la Comunidad Adventistas, Ministerio Infantil, Ministerio de la Salud y los Departamentos de Educación y de Jóvenes, a fin de movilizar a cada miembro e institución a adoptar el programa InStep por el resto de su vida, ejerciendo así un impacto significativo en la obesidad infantil. Nuestros objetivos son:

1. Aumentar la actividad física al:
   - Acumular dos millones de millas [3.2 millones de km] en caminatas y otras actividades.
   - Ayudar a un 60 por ciento de estudiantes adventistas a obtener los reconocimientos Active Lifestyle [Premios de Estilo de Vida Activo], otorgados por el Presidente y la DNA.
2. Enfocar la atención en la nutrición y aumento de consumo de frutas y vegetales al:
   - Lanzar el proyecto de 100 sitios de alimentación durante el verano (en escuelas bíblicas de vacaciones, campamentos y actividades de servicio a la comunidad)
   - Establecer 100 huertos en escuelas o iglesias (al menos un huerto en una iglesia y otro en una escuela, por asociación).
3. Incluir a los niños, jóvenes, padres, escuelas y la comunidad en un esfuerzo conjunto para luchar contra la obesidad.

Qué puedes hacer...

¡Únete al equipo! Se anima a cada iglesia, escuela y organización a formar un equipo de *InStep for Life* para coordinar actividades y alentar la alimentación saludable y la actividad física. Cada uno de nosotros tiene un papel a desempeñar en la reducción de la obesidad infantil. ¡Juntos podemos hacer la diferencia!

Iglesias y Grupos de Jóvenes

- Hablar de la obesidad en cartas circulares, boletines, breves mensajes sobre salud y sermones.
- Coordinar un Club InStep for Life y proponerse un blanco de caminatas para tu iglesia, clase de Escuela Sabática o Club de Conquistadores.
- Promover el *Active Lifestyle Award* de la DNA.
- Proveer opciones saludables en los almuerzos de camaradería en la iglesia.
- Ofrecer clases de cocina saludable
- Ofrecer un programa de alimentación durante el verano en las escuelas bíblicas de vacaciones o un programa de servicios a la comunidad en que los niños tengan acceso a alimentos saludables al terminar las clases.
- Comenzar un huerto de vegetales para la comunidad o un mercado de productos vegetales frescos.

Escuelas y Universidades

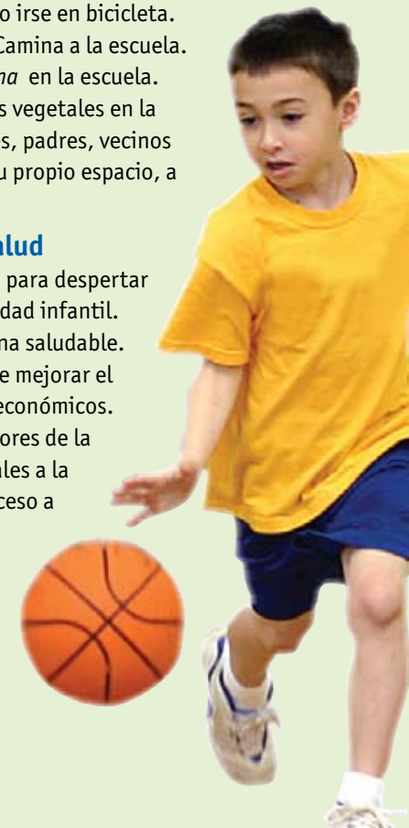
- Dar a conocer información sobre nutrición y ejercicio en cartas circulares, boletines, asambleas y clases.
- Establecer un blanco de caminatas en la escuela y ofrecer premios para quienes caminen más.
- Alentar a los estudiantes a aceptar el *Desafío Active Lifestyle del Presidente*.
- Proveer alimentos sanos en cafeterías escolares, máquinas de venta de alimentos y en los programas escolares.
- Comenzar un *Club de Vida Sana* (u organización CABL [por sus siglas en inglés]) en universidades.
- Organizar una carrera o caminata de 5 km, un maratón de ciclismo o un campamento de deportes, durante el verano, en la comunidad.
- Promover el caminar a la escuela o irse en bicicleta. Celebrar en octubre el día y mes Camina a la escuela.
- Planificar una *Semana de Vida Sana* en la escuela.
- Comenzar un huerto de productos vegetales en la comunidad e invitar a estudiantes, padres, vecinos y personas que no cuentan con su propio espacio, a cultivar vegetales.

Instituciones de cuidados de salud

- Organizar un evento de atletismo para despertar conciencia en relación a la obesidad infantil.
- Ofrecer clases de nutrición y cocina saludable.
- Buscar formas en la comunidad de mejorar el acceso a alimentos saludables y económicos.
- Trabajar en sociedad con agricultores de la zona para traer productos vegetales a la venta, en áreas que no tienen acceso a productos frescos.
- Trabajar en sociedad con las escuelas locales para ofrecer barras de ensalada en los almuerzos escolares.
- Ofrecer becas para proyectos de la comunidad dirigidos a combatir la obesidad infantil.

"Ahora más que nunca debe ser escuchado el mensaje divino de sanidad y restauración. *InStep for Life* es una maravillosa oportunidad de ejercer un impacto positivo a favor de Cristo en nuestras comunidades".

—Katia Reinert, Directora de Ministerio de Salud de la DNA

"¡Ha llegado el momento! Como adventistas, hemos hablado por mucho tiempo sobre la importancia de contar no solamente con una mente y un corazón saludable, sino también con un cuerpo sano. *InStep for Life* es una forma maravillosa de recalcar nuestro énfasis en la salud entre los niños y sus familias".

— Elder Dan Jackson,
Presidente de la División Norteamericana