

HUIXQUILUCAN IMPULSA LA ACTIVACIÓN FÍSICA DE LAS NUEVAS GENERACIONES

- El IMCFyD de Huixquilucan imparte pláticas para evitar el sedentarismo desde la niñez
- Se ofrecen clases de zumba, yoga y activación física en los deportivos municipales

Las direcciones del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMCFyD) y de Ecología de Huixquilucan llevaron a cabo una plática con alumnos de la Primaria “Fray Ignacio Toriz” para crear conciencia y prevenir el sedentarismo y la obesidad entre los menores.

El Director del IMCFyD de Huixquilucan, German Anaya Viteri, resaltó que estas acciones se realizarán en las escuelas del municipio a efecto de que los menores cuenten con la información necesaria para llevar una vida sana y los conocimientos los transmitan a su familia.

“Las pláticas van enfocadas en dos vertientes fundamentales en la vida de todo ser humano: la actividad física y la alimentación, por eso es necesario que los niños tengan éstos conocimientos para que desde casa y su escuela puedan llevar una vida saludable y así evitar enfermedades en un futuro”, recalcó.

Durante la charla los alumnos se mostraron interesados en el tema de alimentación y con ello saber cuáles son los alimentos que más les ayudan a una vida sana y cuales son dañinos para la salud.

El funcionario municipal reiteró que las exposiciones se llevarán a diversos planteles escolares de Huixquilucan, que incluye la proyección de un video en el que se muestra la diferencia entre una vida saludable y una sin actividad física y comiendo alimentos con bajo nivel alimenticio.

Como parte de las acciones que coordina el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Huixquilucan, son clases de zumba, yoga y activación física, en los deportivos de la localidad, con la finalidad de prevenir la obesidad y el sedentarismo entre la población.

