

Ciudad de México, a 12 de junio de 2022



MÁS DE 18 MIL PERSONAS HAN PARTICIPADO EN CLASES DE YOGA, TAI CHI, ACTIVIDADES FÍSICAS Y EN EL PROGRAMA SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR

- *Durante el recorrido dominical “Muévete en Bici” se lleva a cabo: Orientación Alimentaria y Nutricional*

Con el objetivo de fomentar una vida físicamente activa en la población por medio de acciones colectivas, la Secretaría de Salud informa que, de noviembre de 2021 al 22 de mayo de este año, han participado 18 mil 390 personas en el programa “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, durante el recorrido dominical “Muévete en Bici”.

De esta forma, 580 personas han tomado clases de Yoga; 900 en Tai Chi; y 14 mil 755 en actividades físicas, de las cuales 8 mil 624 son mujeres y 6 mil 131 hombres.

En las carpas de salud del programa “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, se han atendido a 2 mil 155 personas: mil 282 mujeres y 873 hombres.

Los programas que se llevan a cabo en el recorrido “Muévete en Bici” son: Orientación Alimentaria y Nutricional. Se les toma el Índice de Masa Muscular (IMC), miden la cintura, llevan a cabo la evaluación de la composición corporal y orientación nutricional general. También se desarrollan sesiones educativas para una alimentación saludable.

Cabe destacar que en Paseo de la Reforma se implementa un Módulo de Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar. Se realiza la toma de glucosa y presión arterial, identificación de factores de riesgo y detección de padecimientos o enfermedades crónicas, como sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

Asimismo, se desarrollan acciones de activación física en donde se ofrecen clases de yoga, tai chi y actividades fitness grupales como baile aeróbico y box aeróbico, entre otras.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA
DE SALUD



Los horarios de dichas acciones son los siguientes: Yoga, de 8:30 a 9:30 horas; Taichí, de 9:30 a 10:30 horas; Fitness grupales, de 10:30 a 13:30 horas; Orientación Alimentaria y Nutricional, de 9 a 13:00 horas; y el módulo Salud en tu vida, Salud para el Bienestar, de 9:00 a 13:00 horas.

-o0o-