

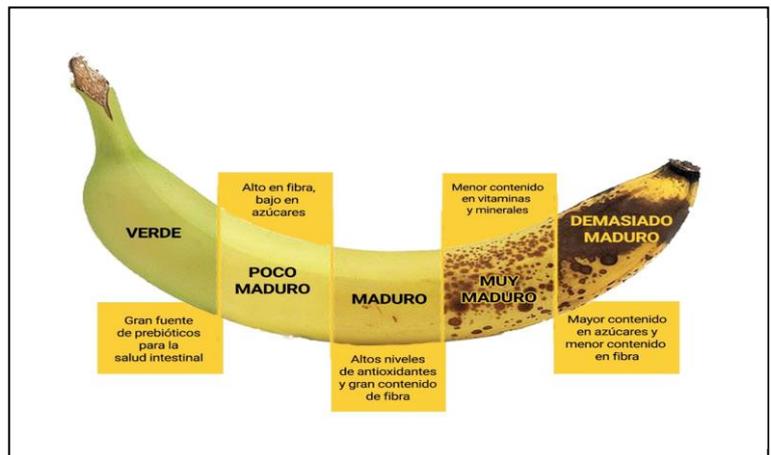
"MES DEL PLÁTANO PARA FORTALECER A BAILARINES Y BAILARINAS"

Estimada Comunidad Educativa, continuamos fomentando la fruta. Para ello, durante este mes de marzo vamos a incluir, como **fruta favorita "el plátano"**. Los beneficios más relevantes de este rico alimento delicioso y práctico, son:

- **Aporta energía:** Los plátanos nos aportan la cantidad de energía que necesitamos para poder dar lo mejor de nosotros/as durante la actividad dancística.
- **Evita los calambres musculares: Gracias al elevado contenido en magnesio** que tienen los plátanos —el cual es de gran utilidad para combatir la fatiga física— podemos prevenir la aparición de calambres musculares en nuestro cuerpo tras realizar ejercicio o durante la actividad física.
- **Reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares:** Esto es posible gracias a tres de los componentes principales del plátano que influyen de manera directa en la prevención de enfermedades cardiovasculares, como la diabetes, el colesterol o la hipertensión. Concretamente, esta función tiene lugar **gracias a la fibra, el potasio y a las vitaminas antioxidantes**. La fibra resulta de gran utilidad para reducir los niveles de colesterol, así como para mejorar la sensibilidad a la insulina. El potasio tiende a equilibrar la presión arterial y las vitaminas antioxidantes ayudan a favorecer la vasodilatación, así como a proteger el organismo a nivel cardiovascular, entre otras.
- **Efecto antiinflamatorio:** Muchos estudios apuntan hacia los beneficios del plátano a nivel antiinflamatorio. De hecho, este es usado en algunos lugares a nivel tópico para tratar lesiones, así como para evitar la diarrea.
- **Regula los trastornos de ánimo:** El plátano sirve para evitar la disminución de la serotonina, la hormona relacionada con el estado de ánimo, gracias a sus dosis elevadas de potasio y L-triptófano. La disminución de la serotonina en el sistema nervioso tiende a provocar ansiedad, así como depresión. En otros casos se ha comprobado que es posible causar agresividad, así como angustia y obsesiones. A nivel de nuestra disciplina, el estado mental es fundamental para poder cumplir con los objetivos y las metas. Por ello, un plátano antes de comenzar con el entrenamiento puede ser muy beneficioso para un bailarín o bailarina.



Para nuestras clases de danza, una buena nutrición puede marcar la diferencia entre dos bailarines o bailarinas, incluso en uno mismo en dos momentos distintos, o dependiendo del esfuerzo que haya realizado al finalizar una clase. Con el plátano vamos aprender lo importante que es incluirlo en nuestra dieta saludable cuando realizamos danza. Además, como se dijo en los beneficios, esta fruta puede influir positivamente en nuestro estado de ánimo y hacernos sentir felices, más contentos, aportándonos mucha energía. Y es que el dicho “somos lo que comemos” tiene un significado muy real.



Así pues, *el plátano* es un gran aliado para llevar con nosotros en cualquier momento.

Seguimos con otro RETO, cuyo objetivo ahora será sumar los plátanos que cada equipo ha ingerido durante el mes de marzo en el conservatorio o en casa. Quien sea alérgico a esta fruta puede comer otra distinta, que también contabilizará para el reto. PRUÉBALA si nunca la has probado. Los equipos serán los mismos del mes pasado:

1. Equipo de Enseñanzas Elementales
2. Equipo de Enseñanzas Profesionales de Danza Clásica
3. Equipo de Enseñanzas Profesionales de Danza Española

Para ello, cada delegado irá anotando en las fichas, que se proporcionará para cada aula y curso, todos los plátanos que han llevado para disfrutar de este rico manjar. Todo ello, será supervisado por la responsable del “Sello Saludable”, María del Carmen Gutiérrez García, a la que podréis consultar cualquier duda o incidencia.

¿Quién será esta vez el equipo que coma más plátanos? A final de mes lo comprobaremos.

RESULTADO DEL MES DE FEBRERO: En el mes de febrero el equipo que más mandarinas ingirió según el total de alumnado de cada equipo fue:

- 1º DANZA CLÁSICA con 33 alumn@s y 215 mandarinas = 6,51 piezas por persona
- 2º: DANZA ESPAÑOLA con 37 alumn@s y 214 mandarinas = 5,78 piezas por persona
- 3º: ENSEÑANZAS ELEMENTALES con 69 alumn@s y 358 mandarinas = 5,18 piezas por persona

GRACIAS A TOD@S POR COLABORAR EN LOS RETOS

“PIENSA DE FORMA SALUDABLE”