

¡A moverse!

Nutrición y Actividad Física

Los ejercicios son un tipo de actividad física que se realiza de forma estructurada y planificada. Para poder lograr un buen rendimiento en el ejercicio que realices debes tener en mente dos cosas. La primera, ser consistente en el entrenamiento y la segunda, llevar a cabo una alimentación adecuada de acuerdo a tu actividad.

Hay muchas formas de incluir actividad física en tu diario vivir. Recuerda que cualquier cosa es mejor que nada.

Rutina de ejercicios y rutina de alimentación

Mantener una alimentación balanceada te ayudará a mejorar tu rendimiento. Planifica tu rutina de ejercicios tomando en consideración la alimentación.

8:00am Llévate la ropa de ejercicios al trabajo



12:00pm Selecciona un almuerzo balanceado.

Realiza tu última comida fuerte hasta dos horas antes de la actividad para evitar problemas gastrointestinales.

La proteína no debe ser utilizada como fuente de energía para el ejercicio así que no consumas en exceso.



4:00pm Mantente hidratado(a)

Y asegúrate de consumir 16 oz de agua 2 horas antes de la actividad física

5:30pm De camino al ejercicio... haz una merienda

Treinta minutos antes de comenzar a ejercitarte realiza una pequeña merienda que incluya proteína y carbohidratos (haciendo énfasis en los carbohidratos) para obtener energía que se utilizará al momento de la actividad. Esta merienda debe contener menos de 300 calorías para evitar molestias gastrointestinales. Ingiere una taza de agua 15 minutos antes de comenzar.



Ejemplos de meriendas son: leche de soya, leche de almendra y/o leche de arroz, yogur, medio sandwich de pavo.



6:00pm Comienza a ejercitarte

Y asegúrate de consumir 8 oz de agua cada 15 minutos de actividad física.

6:30pm Después de ejercitarte

Consume una merienda alta en carbohidratos y proteína y baja en grasas para reponer energía. Se entiende que 30 minutos después del ejercicio los músculos están más dispuestos a almacenar glucógeno (energía almacenada en el músculo). Además hidrátate; péstate antes y después de la actividad y por cada libra de peso perdida bebe 16 oz de agua. Las bebidas deportivas deben utilizarse solo si la actividad física durara más de 60 minutos.



Para mas información

Department of Health and Human Services

Be Active Your Way, A Guide for Adults

<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/adultguide.pdf>

CDC

Healthy Weight - it's not a diet, it's a lifestyle!

<http://www.cdc.gov/healthyweight/index.html>