

¡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.

Mantenerse físicamente activo

Actividad física **Aeróbica**

30 minutos diarios
5 días a la semana

Optimiza tu salud cardiovascular.

Actividad física **Resistencia**

Al menos 2 veces
en semana

Te ayuda a crear y mantener la masa muscular

La actividad física y el ejercicio son parte integral de un estilo de vida saludable. Encontrar ese balance entre alimentación balanceada y actividad física te ayudará a mantener tu peso y evitar enfermedades cardiovasculares (como hipertensión) y diabetes.

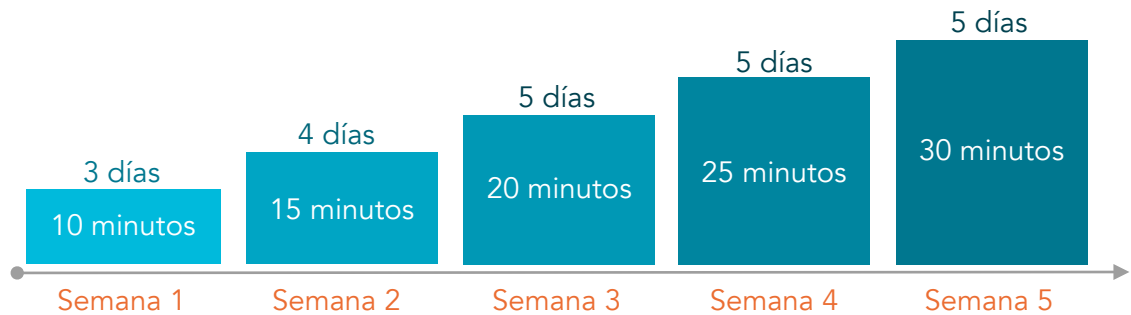
Se recomienda que un adulto alcance 2 horas y media de actividad física aeróbica moderada semanalmente, esto es al menos 30 minutos diarios 5 días a la semana, realizados en intervalos de no menos de 10 minutos. Se recomienda además que los adultos realicen actividad física que fortalezca sus músculos al menos 2 veces en semana, como levantar pesas .

Para mantenerte activo selecciona una actividad que te guste y que se ajuste a tu estilo de vida. Planifica realizar

la actividad física en un momento del día que funcione para ti. Mantener un grupo de apoyo te ayudará a seguir tu plan de actividad física, así que invita a tu familia y amigos a ejercitarse contigo.

Puedes aumentar tu actividad física de varias formas (nadando, en bicicleta) pero para aquellos ajetreados caminar suele ser seguro atractivo y económico, solo necesitas zapatos cómodos.

Si actualmente no haces nada de actividad física puedes comenzar a caminar 10 minutos durante 3 días a la semana y aumentar, semanalmente, 5 minutos diarios hasta alcanzar 30 minutos de caminata de intensidad moderada, por lo menos 5 días a la semana.



¿Cómo hacerlo?

Aspira a alcanzar al menos **10,000** pasos al día, utiliza un podómetro para medirlos.

Para evitar lesiones comienza lentamente y aumenta la intensidad/duración del ejercicio semanalmente.

Vas a necesitar un buen par de tenis, reemplázalos cada 6 meses.

Evalúa tu ejecutoria/progreso cada dos semanas y aumenta la duración/intensidad de la actividad física según tu tolerancia. Tómame tu tiempo, la meta es que realices actividad física por el resto de tu vida, aumenta la intensidad/duración de ésta paulatinamente.

Los cambios en comportamiento toman aproximadamente 6 meses, prepárate para hacer lo que sea necesario para mantenerte en el plan.



*Sin ejercitarse, una persona camina solo **900 a 3000** pasos diarios.*

*Trotar durante 40 minutos añadirá entre **5000 y 7000** pasos.*

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>

Shape Up America

10,000 Steps

<http://shapeup.org>

CDC

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

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