EM4936S

WASHINGTON STATE UNIVERSITY EXTENSION

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

ACTIVIDAD FÍSICA

Haga de la actividad física una parte de su vida diaria

- La actividad física y la nutrición trabajan juntas para lograr una vida más larga, más sana y más feliz.
- Actividad física quiere decir mover su cuerpo: caminar, hacer deporte, bailar y andar en bicicleta.
- Decídase a pasar menos tiempo sentado: ¡automáticamente será más activo!

¿Qué cuenta como actividad física?

Todo movimiento realizado durante sus actividades diarias de costumbre cuentan como actividad física. Apunte a realizar, la mayoria de los días, actividad física moderada o vigorosa.

Actividades físicas moderadas:

- Caminar con brío (alrededor de 3½ millas por hora)
- Caminar por la montaña (escalando)
- Arreglar el jardín o trabajar en el patio
- Bailar
- Jugar al golf (caminar y cargar los palos)
- Andar en bicicleta (a menos de 10 millas por hora)
- Entrenar con pesas (ejercicio suave en general)

Actividades físicas vigorosas:

- Correr/trotar (5 millas por hora)
- Andar en bicicleta (a más de 10 millas por hora)
- Nadar (estilo libre)
- Gimnasia aeróbica
- Caminar muy rápido (alrededor de 4½ millas por hora)
- Trabajo pesado en el patio, como cortar leña
- Levantar peso (esfuerzo vigoroso)
- Jugar al básquetbol (en competencia)

¡La actividad física logra cosas fantásticas!

- Lo hace sentir mejor emocionalmente
- Disminuye los sentimientos de depresión y ansiec
- Alivia el estrés
- Aumenta la sensación de bienestar
- Fortalece los músculos y los huesos
- Aumenta la flexibilidad del cuerpo
- Ayuda a controlar la presión sanguínea
- Hace que sea más fácil adelgazar
- Reduce la posibilidad de padecer enfermedades cardíacas, cáncer de colon y diabetes tipo 2

¿Cuánta actividad física?

Equilibre lo que come con la actividad física.

Adultos:

- 30 minutos la mayoría de los días, preferiblemente todos los días.
- 60 minutos la mayoría de los días para evitar subir de peso.
- De 60 a 90 minutos la mayoría de los días para mantener la pérdida de peso.

Niños y adolescentes:

- 60 minutos a diario, o la mayoría de los días.

La actividad física suma:

- 10 minutos por vez, 3 veces al día, suma un total de 30 minutos.

¡Puedo hacerlo! Ser más activo.

En casa:

- Reúnase con un amigo para caminar por el barrio o hasta al centro comercial.
- Lleve a su bebé a pasear en un cochecito.
- Saque al perro a caminar, no se limite a mirarlo caminar.
- Limpie la casa o lave el auto.
- Haga estiramiento y ejercicio mientras mira televisión.
- Plante un jardín y cuídelo.
- Haga que el tiempo de la familia sea un momento de actividad con los niños: den volteretas sobre las hojas, hagan un muñeco de nieve, lancen la pelota, anden en bicicleta, bailen o visiten un parque.

En el trabajo:

- Bájese del autobús o del metro una parada antes y camine hasta el trabajo.
- Dé una caminata de 10 minutos en su recreo para tomar café.
- Únase al equipo de softball o de bolos de la oficina.

Jugando:

- Camine, trote, baile, ande en bicicleta, nade, patine o use una bicicleta fija.
- Tome clases de artes marciales, baile o yoga.
- Practique básquetbol, softball, fútbol u otro deporte.
- Camine por la montaña, escalando, o recorra un sendero natural.

¡Mantenga la seguridad!

✓ Si no ha estado haciendo actividad, comience de a poco para aumentar la fuerza y resistencia.

✓ Los hombres de más de 40 años y las mujeres de más de 50, o quienes tienen o corren riesgo de tener una enfermedad crónica, deben hablar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de actividad vigorosa. Detenga inmediatamente la actividad si siente algún dolor.

Información proporcionada por el Programa Food $ense de Extensión de la Washington State University. Este material está financiado en parte por el Programa de Cupones para Alimentos de la USDA, y por agencias estatales y gubernamentales. El Programa de Asistencia de Alimentos Básicos ayuda a las personas de bajos ingresos. Para saber más, póngase en contacto con su oficina local de Servicio Comunitario de DSHS. Los programas de Extensión se encuentran disponibles para todos sin distinción. Cualquier evidencia de incumplimiento puede ser informada a través de su oficina local de Extensión.
Published September 2007. Subject Code 660. EM4936S