

Cuerpo en movimiento



Mover el cuerpo ayuda a estar saludables y a mantener el cuerpo en buenas condiciones. Te sientes mejor y disfrutas más de la vida cuando estás activo físicamente. Ser activo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, obesidad y osteoporosis.

Razones para ser más activos/as:

- Tu cuerpo se mantiene con más tono muscular y delgado.
- Reduce las posibilidades de una enfermedad coronaria.
- Hace que te sientas mejor contigo mismo/a, mejorando tu autoestima
- Te anima el humor, reduce la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Ayuda a que tu presión sanguínea disminuya.
- Fortalece tu sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de diabetes.
- Mantiene las articulaciones y los músculos fuertes, incrementando tu flexibilidad y equilibrio.

Entrar en ritmo con los movimientos en lugar de ganar peso, no es tan difícil. Las actividades moderadas como caminar, subir escaleras, y los quehaceres domésticos son actividades buenas en las rutinas diarias.

Ejemplos de Actividad Moderada: Estos ejemplos quemarán aproximadamente 150 o más calorías en los tiempos indicados. Las calorías usadas dependerán de que tan intenso ejecutes la actividad y de tu peso actual. Mientras más peses, más calorías quemarás.

Lavar y encerar el coche entre 45-60 minutos

Lavar ventanas o pisos entre 45-60 minutos

Trabajar en el jardín por 30-45 minutos

Caminar 2 millas en 30 minutos

Andar en bicicleta 5 millas en 30 minutos

Barrer hojas por 30 minutos

Muévete.

- Unos 30 minutos de marcha rápida (3 a 4 mph) por día varias veces por semana puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades coronarias, presión alta, y obesidad.
- Caminar es una buena actividad.

- Para caminar sólo necesitas zapatos cómodos, un lugar seguro, y el deseo de mejorar tu salud, tu vigor y potencia.
- Caminar con amigos o familiares es más divertido y seguro.
- Los 30 minutos recomendados de caminata pueden hacerse todos juntos, o en varios segmentos. Los beneficios son prácticamente los mismos.
- Subir escaleras quema muchas calorías, favoreciendo la resistencia y el vigor y evita cansarse fácilmente. Tu cuerpo será más musculoso y sin grasa. Éste es un ejercicio pesado, así que comienza lentamente.
- Los quehaceres domésticos (limpiar, trabajar en el jardín, etc.) también nos mantienen activos.

Lista de Movimientos

- 1 Hacer una lista de los lugares seguros para caminar en el barrio.
- 2 Anotar cuantas veces tienes la oportunidad de subir escaleras.
- 3 Que lugares (tienda, supermercado, iglesia, etc.) hay a una distancia posible de caminar, y cuanto se demora en ir y volver.
- 4 Hacer una lista de amigos y familiares que puedan caminar contigo.
- 5 Anotar en un calendario todas las actividades que haces cerca de tu casa. Intenta hacer más quehaceres domésticos en forma gradual.
- 6 Intenta divertirte y hacer ejercicio al mismo tiempo como bailar, andar en bicicleta, nadar, y jugar con tus niños, etc.
- 7 Apaga el televisor y realiza alguna actividad física.

Recuerda:

- ☺ CONSULTA CON TU MEDICO ANTES DE INCREMENTAR TU ACTIVIDAD FISICA.
- ☺ COMIENZA LENTAMENTE CON TU ACTIVIDAD, HASTA LLEGAR AL NIVEL DESEADO DE ESFUERZO.
- ☺ NO TE PRESIONES DEMASIADO, SOBRETUDO AL COMIENZO.
- ☺ BEBE AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA.

(El agua es más necesaria cuando hace calor y cuando el ejercicio es más intenso)

Movimientos que te hacen bien (Metas)

Fija metas que puedes cumplir. No te desanimes proponiéndote metas muy difíciles de lograr. Y si te retrasas, NO te rindas, ya que aprendemos de nuestras propias experiencias.

Sugerencias de Metas:

- ❖ Si caminas muy poco, solo proponte caminar unos 30 minutos diariamente sin cansarte.
- ❖ Si no subes escaleras, proponte subir un piso al menos todos los días, incrementando gradualmente la cantidad.
- ❖ Proponte tener un grupo para caminar ____ minutos, ____ días por semana en ____ meses.
- ❖ Proponte andar menos de coche cuando haces los mandados.
- ❖ Mira menos televisión así puedes ser mas activo/a.

Proponte dos metas a ti mismo/a:

1. _____

2. _____



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.