



¡Buenos para Usted!

¡Hacer de Cada Día un Día en Movimiento!

Lo que comemos, día a día, es vital para nuestra salud personal, la salud de nuestra familia y el bienestar de toda la población. Pero buscar comer saludable es sólo una pieza del rompecabezas del bienestar. La actividad física es la otra parte de la balanza de las calorías, y la mayoría de nosotros



necesitamos encontrar maneras de ser más activos físicamente. Para ayudar a que esto ocurra, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ha publicado las Directrices de Actividad Física del 2008 para los estadounidenses, para toda persona de 6 años de edad o más. Las Directrices Dietéticas del 2010 para los estadounidenses enfatizan no sólo opciones de alimentos saludables, sino también un aumento de la actividad física, para abordar el riesgo de problemas de salud comunes y costosos en Estados Unidos, particularmente las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2.

Por lo tanto, ¡vamos a movernos! Si pensar en moverse más le trae preguntas a la mente, usted no está solo. ¡Revise las siguientes preguntas frecuentes para aprender cómo y por qué cada día puede ser día un día en movimiento!

¿Por qué es tan importante aumentar nuestra actividad física diaria?

Sabemos que la obesidad es una gran preocupación en nuestro país, y elegir alimentos saludables para comer (limitar la energía que ENTRA) es una gran parte en la lucha contra el sobrepeso. Pero la otra parte de la escala es moverse más (aumentar la energía que SALE) para ayudar a prevenir y combatir los problemas de salud más allá de mantener un peso saludable. Además de controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, la actividad física regular ha demostrado que puede reducir el riesgo de algunos cánceres, fortalecer los huesos y músculos, y mejorar el estado de ánimo y la salud mental.



Find us on
Facebook

Busque a "Kansas FNP" en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

No tengo el tiempo ni el dinero para ir a un gimnasio o inscribirme en una clase.

¿Cómo puedo incluir más movimiento en mi día?

Considere esto: actividad física es cualquier cosa que pone a su cuerpo en movimiento. No tiene que ser algo costoso o agregado a su lista de “tareas”. Sólo tiene que moverse lo suficiente para aumentar su ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos a la vez – ese es el tipo de actividad que cuenta para poder cumplir las directrices de actividad física. Muchas de las tareas domésticas pueden contar como actividad física – y es grandioso sentirse mejor acerca de aumentar su actividad y hacer las tareas como cortar el césped, pasear al perro, subir las escaleras, o simplemente estacionarse más lejos de la puerta al salir de compras. Sea un buen ejemplo para sus hijos – en lugar de enviarlos a jugar en el computador o ver la televisión, ¿por qué no unirse a un paseo a pie o en bicicleta después de cenar? Todos se beneficiarán de moverse más “allá” de la pantalla.

Soy una persona mayor, y no me puedo mover tan bien como solía – ¿Están las directrices de actividad física realmente dirigidas a personas como yo?

Todo el mundo puede ganar beneficios de salud por medio de la actividad física - la edad, la etnia, la forma o el tamaño no importan. Si usted está físicamente activo en la edad media o como un adulto mayor, tiene un menor riesgo de perder la capacidad para realizar actividades cotidianas como subir escaleras, hacer compras, o jugar con sus nietos, que las personas que están inactivas. Como un adulto mayor, la actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Se pueden prevenir muchos de los problemas de salud que aparecen con la edad. Las actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular pueden



mejorar su capacidad para realizar las tareas diarias, incluso aquellas con las cuales ya está luchando.

No hacer ninguna actividad física puede ser malo para usted, independientemente de su edad o su condición de salud. No tiene que estar en súper forma física o poder ser activo durante largos períodos de tiempo para cosechar los beneficios de la actividad física – ¡Algo es mejor que nada! Los beneficios de salud también aumentarán al hacer más actividad física.

¿Son mis niños lo suficientemente activos?

Pareciera que los niños están en movimiento constante. Aunque algunos niños realmente llenan su día con juegos activos, sabemos que la mayoría de los niños



y adolescentes no obtienen los 60 minutos diarios recomendados de actividad física. Aunque una hora al día suene como una gran cantidad, ¡no se preocupe! Hay tantas formas fáciles y divertidas de ayudarle a su niño a cumplir esta meta de actividad física. Fomente a su niño a que participe en actividades que son apropiadas para su edad y que ofrecen variedad. La variedad es clave - los niños necesitan tres tipos de actividad para una salud general: actividad aeróbica como caminar rápido o correr; actividades para fortalecer los músculos como lagartijas, juegos de tirar el lazo, saltar la cuerda o trepar árboles, columpiarse en equipo y barras en parques de juego, así como actividades para fortalecer los huesos como brincar los cuadritos (rayuela o avión), saltar, correr y hacer deporte como gimnasia, baloncesto, voleibol y tenis.

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local