



1 hora o más de actividad
física cada día

-
- ★ 5+ porciones diarias de frutas y verduras
 - ★ 4 porciones diarias de agua
 - ★ 3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas
 - ★ 2 horas o menos de tiempo diario frente a una pantalla
 - ★ **1 hora o más de actividad física**



Los beneficios de la actividad física regular

- ✦ Reduce el riesgo de
 - ✦ Ataque cardíaco
 - ✦ Cáncer de colon
 - ✦ Diabetes
 - ✦ Presión sanguínea alta



Los beneficios de la actividad física regular

★ Asociados con menos:

✧ Hospitalizaciones

✧ Visitas al médico

✧ Medicamentos



Los beneficios de la actividad física regular

- ★ Ayuda a controlar el peso
- ★ Contribuye a tener huesos, músculos y articulaciones sanos
- ★ Reduce los síntomas de ansiedad y depresión



Los peligros de la inactividad física

- ★ La inactividad física – uno de los principales contribuyentes de morbilidad y discapacidad
 - ✧ Enfermedad de las arterias coronarias
 - ✧ Cáncer de colon y de seno
 - ✧ Fracturas de huesos
 - ✧ Diabetes, hipertensión



¿Qué cantidad de actividad física se necesita?

Para niños: Al menos 60 minutos

Para adultos: Al menos 30 minutos



La diferencia entre actividad física "moderada" y "vigorosa"

★ Vigorosa

- ✧ Mucho sudor
- ✧ Se oye la respiración
- ✧ Frecuencia cardiaca elevada

★ Moderada

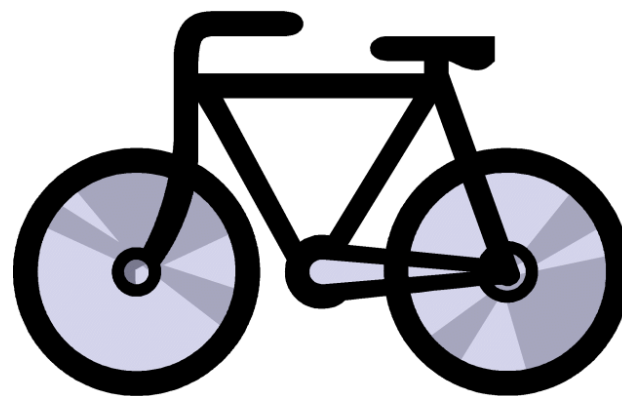
- ✧ Usa los músculos
- ✧ Frecuencia cardiaca elevada



Actividad física moderada

Ejemplos

- ◆ Caminar ligero
- ◆ Nadar
- ◆ Andar en bicicleta
- ◆ Trabajar en el patio de la casa/jardín
- ◆ Bailar
- ◆ Varias actividades domésticas/ocupacionales



Actividad física vigorosa

Ejemplos

- ★ Trotar/correr
- ★ Natación por vueltas
- ★ Andar en bicicleta
- ★ Baile aeróbico
- ★ Patinaje
- ★ Salto de cuerda
- ★ Salir de excursión
- ★ Deportes de raqueta
- ★ Deportes en grupos competitivos



Los beneficios del entrenamiento para el fortalecimiento



- ✧ Más músculo y menos grasa =
Quema más calorías
- ✧ Mejora el equilibrio y la coordinación
- ✧ Mejora la salud de los huesos



Pasos para aumentar su actividad física:

- ★ Decida exactamente qué va a hacer
 - ✧ Qué, dónde, cuándo, con quién, cuánto tiempo
- ★ Fíjese metas
- ★ Anote su avance



Ejemplo

- ✦ Qué Bailar
- ✦ Dónde Sala de estar – radio
- ✦ Cuándo Antes de cenar, lunes, miércoles y viernes
- ✦ Con quién Solo
- ✦ Cuánto tiempo 30 minutos



Ejemplo

- ✦ Qué Caminar
- ✦ Dónde Mandados
- ✦ Cuándo Mañanas
- ✦ Con quién Solo, de lunes a viernes; con los chicos, sábados y domingos
- ✦ Cuánto tiempo >30 minutos



Pasos para incrementar su actividad física: Diario de actividades

<i>Fecha</i>	<i>Actividad</i>	<i>Comentarios</i>
<i>23 de mayo</i>	<i>Caminata de 15 min</i>	<i>Sin aliento</i>
<i>4 de agosto</i>	<i>Caminata de 30 min</i>	<i>Caliente, pero me siento energizado.</i>



Más consejos útiles:

- ★ Decida cómo se va a recompensar
- ★ Encuentre a un compañero de ejercicios



Más consejos útiles:

- ★ Camine hasta la tienda o estacione su auto en el extremo más alejado del estacionamiento
- ★ Use las escaleras
- ★ Camine hasta el apartamento de su amigo en lugar de llamarle por teléfono, o, si le llama, camine mientras habla





Cómo ayudar a sus hijos a amentar su actividad física

Cómo ayudar a sus hijos

- ★ Déles un buen ejemplo
- ★ Aliente la actividad física
 - ✧ Deportes, juegos activos, otros juegos
 - ✧ No se desaliente
- ★ Limite las horas frente a la pantalla



Cómo ayudar a sus hijos

★ Juegue con sus niños

✧ Salte a la cuerda, juegue al fútbol, baile

★ Salga a caminar en familia

✧ Al parque, a la escuela, por el vecindario, a la tienda

★ Inscriba a sus niños en deportes para después de la escuela o en el Distrito del Parque.





1 hora o más de actividad física
cada día

www.clocc.net