

# Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Maneras inteligentes de hacer que la actividad física sea parte de su día

Si bien el ejercicio puede sonar intimidante para algunas personas, no tiene por qué serlo. Cualquier tipo y cantidad de actividad es mejor que ninguna y hay muchas formas agradables de empezar a moverse.

Para “moverse más y sentarse menos”, como recomiendan las nuevas guías de actividad física, es importante encontrar actividades que disfrute.

Si le gustan las actividades en grupo, puede buscar clases virtuales o aquellas que se puedan realizar adentro o afuera a una distancia segura. Si prefiere estar activo solo, considere patinar, levantar pesas o hacer yoga.

Encontrar el tiempo también puede ser una lucha, pero estar más activo puede ser tan simple como tomar las escaleras en lugar del elevador, estacionarse más lejos, caminar o andar en bicicleta hasta la tienda y limpiar la casa o trabajar en el jardín.

Es importante elegir actividades que sean compatibles con sus habilidades\*. Si nunca ha corrido una milla, sería mejor entrenar para alcanzar ese objetivo antes de entrenar para una maratón. Establezca metas realistas para evitar el riesgo de lesionarse o desanimarse y terminar siendo menos activo.

**Para los adultos, se recomienda hacer 150 minutos o más de actividad física de intensidad moderada cada semana.** Esto podría ser tan simple como caminar a paso ligero durante 25 minutos, seis días a la semana. Otra opción sería caminar rápidamente por solo 15 minutos, dos veces por día, durante cinco días.

Para obtener los mayores beneficios para la salud, la actividad física debe realizarse con regularidad, es decir, la mayoría de los días de la semana. La frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad también pueden marcar la diferencia.



\* Las personas sedentarias o con enfermedades crónicas o discapacidades, deben consultar con su proveedor de salud antes de aumentar su actividad física.

La investigación ha demostrado que la actividad física regular puede conducir a una mejor salud, incluyendo un menor riesgo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes.

**Las actividades aeróbicas**, como caminar a paso ligero o montar en bicicleta, son importantes para la salud cardiovascular, porque ejercitan su corazón.

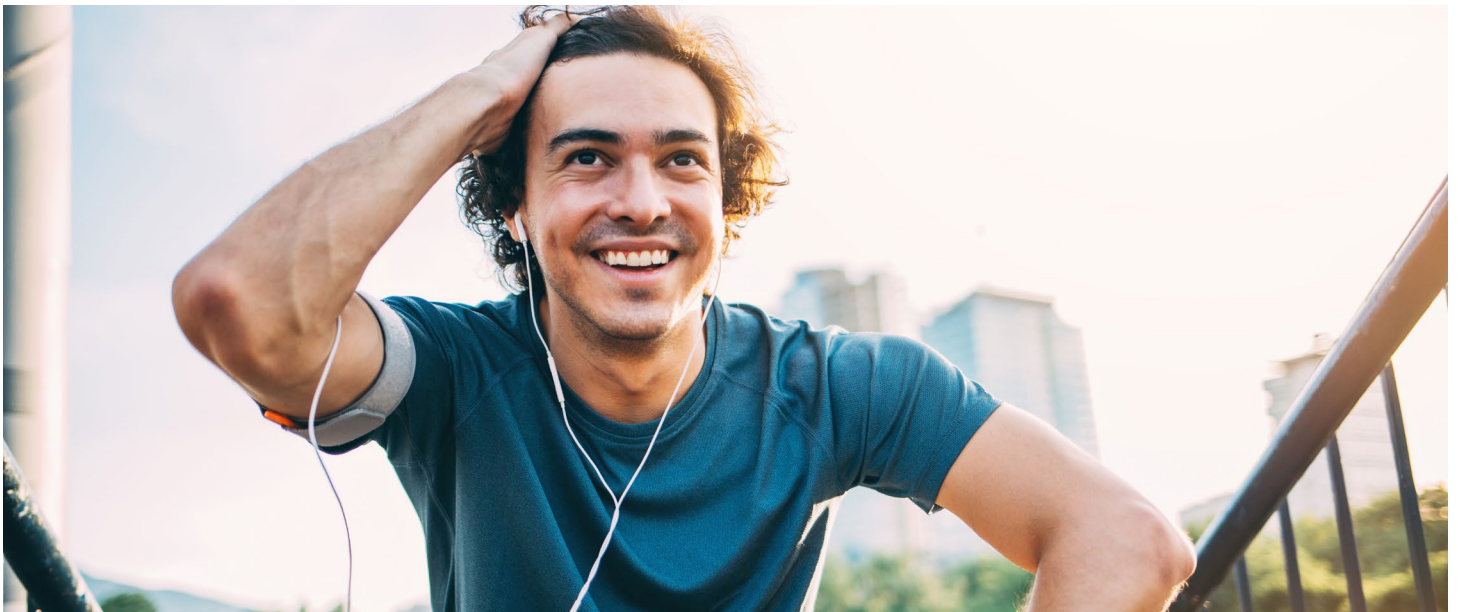
**Las actividades de fortalecimiento muscular** incluyen algún tipo de resistencia, como pesas, bandas elásticas o su propio peso corporal. Se recomiendan actividades que le ayuden a aumentar la fuerza de diferentes músculos dos o más veces por semana.

Tanto las actividades aeróbicas como las de fortalecimiento muscular también pueden ofrecer **beneficios para el fortalecimiento de los huesos**. Las actividades que involucran estiramientos pueden ayudar a aumentar la flexibilidad o el rango de movimiento de las articulaciones.

Para mantenerse activo, busque actividades que disfrute. Pruebe estos consejos para comenzar:

- Planifique formas de aumentar gradualmente su actividad física. Esto podría implicar el poner alarmas que le recuerden moverse más a lo largo del día o hacer horarios para estar activo durante la semana.
- Piense en el mejor momento para la actividad física. Algunas personas prefieren estar activas por la mañana, mientras que otras dedican tiempo al mediodía o después de la escuela o el trabajo.
- Decida cómo quiere estar activo. Caminar es conveniente para muchas personas. Sin embargo, otros pueden optar por participar en deportes organizados o programas de ejercicio específicos.

Para obtener más información, visite el sitio web **Move Your Way (Muévase a su manera)** en [www.health.gov/moveyourway](http://www.health.gov/moveyourway).



**Para obtener una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentación y nutrición, visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de la alimentación y la nutrición del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por el personal de la Academia de Nutrición y Dietética, nutricionistas dietistas registrados.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.