

Sr. (A): _____

¡Muévete haz actividad física por tu salud!

Una **alimentación correcta** y un **buen nivel de actividad física** tienen efectos favorables en el mantenimiento de la salud. Juntos pueden **prevenir el sobrepeso y la obesidad**, mejorar la distribución de la grasa corporal, y ayudar a tener un mejor control sobre padecimientos como la diabetes, hipertensión o concentraciones elevadas de colesterol y triglicéridos en sangre.

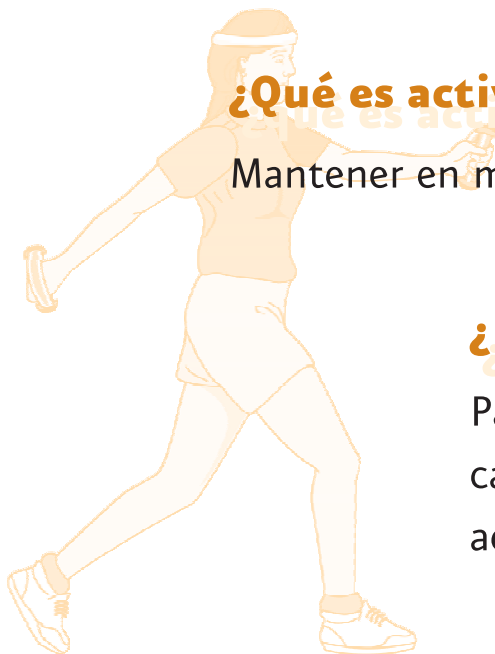
La realización de actividad física, aumentará el bienestar, la capacidad de trabajo, el disfrute de la vida y la expectativa de un envejecimiento pleno.

¿Qué es actividad física?

Mantener en movimiento el cuerpo.

¿Para qué?

Para gastar energía. Ejemplos de actividad física: caminar, subir y bajar escaleras, hacer actividades en casa, bailar en reuniones.



De modo que, si un peso saludable y buen estado de ánimo quieres mantener, sigue las siguientes recomendaciones:



Recomendaciones de actividad física por población específica

Población	Tiempo de actividad física
Niños y Adolescentes	60 minutos diarios al menos 5 días a la semana de actividad vigorosa (trote, bicicleta, escaladora)
Mujeres embarazadas	30 minutos al menos 2 veces por semana (caminar, nadar, bailar)
Adultos	30 min.- mantenimiento de peso* 60 min.- reducción de peso*
Adultos Mayores	Participación en actividades regulares: Caminata en superficies planas, en condiciones no extremosas, al menos 15 minutos diarios. Se deberán incluir ejercicios de elasticidad y fuerza muscular que fortalezcan las piernas. Ejemplo (1/2 sentadilla y subir y bajar un escalón)

* diarios.

