



Haga la Actividad Física parte de su vida

- ❖ Se recomienda estar activo(a) físicamente para estar más saludable. Al realizar actividades cardiovasculares o aeróbicas se obtienen beneficios a la salud como reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes Mellitus Tipo 2 entre otras.
- Las actividades cardiovasculares o aeróbicas se dividen en moderadas y vigorosas.

Ejemplos de las moderadas:

- Caminar 15 minutos por milla
- Jugar activamente con los niños
- Correr bicicleta

Ejemplos de las vigorosas son:

- Correr/trotar
- Nadar
- Deportes (Baloncesto, etc.)
- Brincar cuica
- ❖ El mantenerse activo(a) físicamente puede ayudar a liberar el estrés y mejorar la autoestima.



*Se recomienda aumentar la cantidad de tiempo o la intensidad del ejercicio para obtener mayores beneficios a la salud y control de peso.

* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.