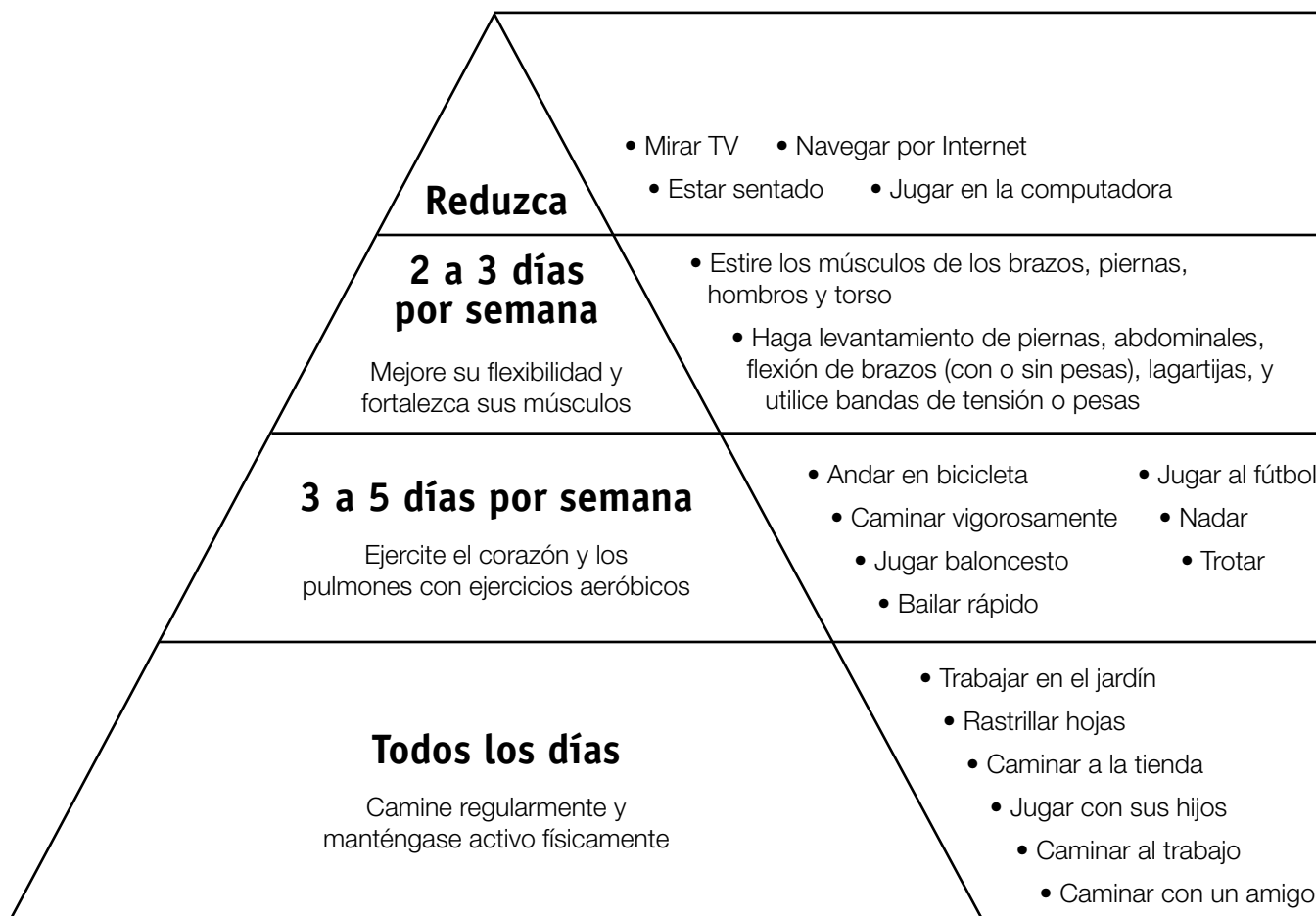


Pirámide de Actividad Física

Hay muchas maneras agradables de realizar actividad física todos los días. Al hacer una variedad de actividades de intensidad moderada, tales como jardinería, trotar, andar en bicicleta o caminar, se dará cuenta de lo fácil y divertido que es incorporar la actividad física en su vida diaria. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día, mientras que los niños necesitan por lo menos 60 minutos al día. Utilice la siguiente *Pirámide de Actividad Física* como guía para crear su propio programa semanal.



SI HACE MUY POCAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Comience con las actividades de la base de la pirámide

- Camine siempre que pueda
- Haga actividad física como parte de su tiempo libre
- Establezca metas realistas y avance hacia la mitad de la pirámide

SI HACE ACTIVIDAD FÍSICA DE VEZ EN CUANDO

Sea más constante y escoja actividades de la mitad de la pirámide

- Planifique la actividad física en su rutina diaria
- Fije metas semanales y mensuales
- Haga actividad física con un amigo o familiar

SI HACE ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE

Escoja una variedad de ejercicios aeróbicos, de flexibilidad y de resistencia

- Cambie su rutina para que sea divertida
- Intente hacer actividades físicas nuevas
- Propóngase nuevas metas

Fuente: Adaptado de La Pirámide de Actividad Física. Las Pirámides de la Salud, Park Nicollet HealthSource 2002.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.