

Planilla de Actividad Física

Nombre: _____ Nombre de su compañero(a): _____

¿CUÁNTOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESITO PRACTICAR CADA DÍA PARA MANTENERME SALUDABLE?

- Para cuidar su salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, necesita por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.
- Para mantener su peso bajo control, necesita 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana.
- Si ha perdido peso y no desea recuperarlo, necesita de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.

¿QUÉ SE CONSIDERA ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA?

Este nivel de actividad física pone al cuerpo en movimiento y aumenta los latidos del corazón (el ritmo cardíaco). Como ejemplos de actividad física de intensidad moderada podemos mencionar caminar deprisa, andar en bicicleta, subir escaleras, bailar y rastrillar las hojas del jardín. Una persona con un nivel de actividad física de intensidad moderada debe poder mantener una conversación con su compañero(a) de ejercicio físico sin que le resulte incómodo.

¿QUÉ SE CONSIDERA ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD VIGOROSA?

En este nivel de actividad física, la respiración se vuelve más difícil y aumenta el sudor. Como ejemplos de actividad física de intensidad vigorosa podemos mencionar correr, trotar, jugar al fútbol, bailar enérgicamente y andar en bicicleta a ritmo acelerado. Una persona con un nivel de actividad física de intensidad vigorosa debe poder decir algunas palabras, pero no puede mantener una conversación.

CÓMO FIJAR MI META PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mi meta es _____ minutos de actividad física de intensidad moderada/vigorosa todos los días. (Ejemplos: 30, 60 o más de 60 minutos)
- Debo hacer 3 cosas para cumplir con mi meta de actividad física. (Ejemplos: caminar siempre que pueda, encontrar un(a) compañero(a) que haga ejercicio conmigo, probar nuevas actividades físicas que me mantengan en movimiento)

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Mi recompensa por cumplir con mi meta de actividad física es:

(Ejemplos: compartir un picnic o una comida saludable con mi compañero(a) de ejercicio físico; preparar mi receta saludable favorita y compartirla con mis amigos y familiares; ir a bailar)

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.

CÓMO REGISTRAR MI PROGRESO

Puede dividir su meta diaria en varios períodos de actividad física de 10 a 15 minutos de duración, e ir aumentando gradualmente el tiempo conforme aumenta su actividad física. Para cada día de la semana, escriba el tipo y la duración (en minutos) de actividad física que practicó. Luego, sume los minutos de cada día para verificar en qué grado logró cumplir con su meta.

ACTIVIDAD FÍSICA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Actividad física diaria	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____
de intensidad moderada/vigorosa	Minutos _____	Minutos _____	Minutos _____	Minutos _____	Minutos _____	Minutos _____	Minutos _____

BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO

- Otro aspecto recomendable para su salud es mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos practicando ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de 2 a 3 veces por semana.
- El estiramiento de los músculos de los brazos, piernas, hombros y otras partes del cuerpo ayuda a mejorar la flexibilidad.
- Para fortalecer los músculos, practique levantamiento de piernas, abdominales, flexión de brazos (con o sin pesas), lagartijas, y utilice bandas de tensión o pesas. Para cada día, escriba el tipo de ejercicios de estiramiento o fortalecimiento que practicó.

ACTIVIDAD FÍSICA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ejercicios de estiramiento	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____
2 ó 3 días por semana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ejercicios de fortalecimiento	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____	Actividad _____
2 ó 3 días por semana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.