

Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos

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

- Para mantenerse en buen estado de 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.

TENGO NIÑOS EN MI FAMILIA. ¿CUÁNTOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAN PRACTICAR CADA DÍA PARA MANTENERSE SALUDABLES?

- Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa.

¿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.
- Si una persona puede cantar mientras practica alguna actividad física, significa que el nivel de intensidad es bajo, y deberá aumentarlo.

¿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.
- Si durante la actividad física la persona siente que le falta el aire o no puede respirar, debe disminuir inmediatamente la intensidad del ejercicio.