



## Comisión de Servicios a la Comunidad



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

**Teléfono:**

787-282-1678

**Fax:**

787-793-7222

**Dirección Física:**

Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**

P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**

[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

**Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más



## Haga la Actividad Física Parte de su Vida Cotidiana

Se recomienda estar activo(a) físicamente para estar más saludable. Se ha evidenciado científicamente que un adulto necesita realizar dos tipos de actividades físicas:

- **Cardiovascular o Aeróbica:** Al menos un mínimo de 30 minutos diariamente, la mayoría de los días de la semana.
- **Estiramiento:** Un mínimo de 2 días a la semana.

Las actividades cardiovasculares o aeróbicas se dividen en moderadas y vigorosas.

**Ejemplos de las moderadas son:**

- Caminar 15 minutos por milla
- Trabajo en Jardinería
- Jugar Activamente con los Niños
- Pasear en Bicicleta

**Ejemplos de las vigorosas son:**

- Correr/ Trotar
- Nadar
- Correr Patines
- Deportes Más Competitivos (Baloncesto, etc.)
- Brincar Cuica

Para realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada, no es necesario realizar la actividad física por 30 minutos corridos. Se pueden obtener los mismos beneficios para la salud, dividiendo las actividades en tres secciones de 10 minutos o dos secciones de 15 minutos durante el día.

Al realizar 30 minutos de actividad física moderada, la mayoría de los días de la semana, se obtienen varios beneficios para la salud porque se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como: Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes Mellitus Tipo 2, Cáncer de Colon, Cáncer de Mama y Osteoporosis.

Además, el mantenerse activo(a) físicamente puede ayudar a liberar el estrés y a mejorar la autoestima. Muchas personas han experimentado que el ejercitarse regularmente, les ayuda a tener más energía, dormir mejor y disfrutar del tiempo para sí mismos.

**Se recomienda aumentar la cantidad de tiempo o la intensidad del ejercicio básico, para obtener mayores beneficios para la salud y controlar el peso.**

- Para prevenir ganancia de peso, se recomienda hacer ejercicio físico por lo menos 60 minutos, la mayoría de los días a la semana.
- Para perder peso, se recomienda ejercitarse por lo menos 60 a 90 minutos, la mayoría de los días a la semana.

**Combine su rutina de ejercicios con sus actividades diarias**



Camine o corra bicicleta, en lugar de conducir su auto por distancias cortas.



Use las escaleras, en lugar de elevadores cuando sean pisos cercanos.



Estacione el auto lo más lejos posible de su destino y camine hasta el lugar.



Realice más tareas en el hogar, como limpiar y jardinería, en lugar de estar varias horas sentado(a) viendo televisión.



Utilice parte del tiempo del almuerzo, camine fuera o dentro del edificio donde trabaja, así consumirá más energía y estará más relajado(a).



Lave usted mismo(a) su carro, así economizará dinero y quemará más calorías.



Realice cinco minutos de ejercicios cada hora que esté usando la computadora.



Si tiene hijos o mascotas juegue activamente

**Mantenga un balance entre las calorías de los alimentos que consuma y las actividades físicas que realiza para mantener un peso saludable.**

**Calorías Quemadas por Hora**

Actividad	120 libras	170 libras
Correr Patines	385	540
Tenis	385	540
Balompie	385	540
Trotar	385	540
Esquiar	385	540
Nadar	330	460
Baile Aeróbico	330	460
Baloncesto	330	460
Jardinería	275	385
Golf (Caminar)	250	345
Caminar	220	310
Pasear en Bicicleta	220	310
Levantar Pesas	165	230
Bolear	165	230
Correr a Caballo	135	190
Tareas del Hogar	135	190

*\* 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*

