

# LA CONEXIÓN CON LA BUENA FORMA FÍSICA

¿Cómo puede usted incorporar la actividad física en su horario ajetreado? Es posible que su vida ya parezca estar llena de actividades físicas, por lo tanto aproveche al máximo lo que hace.



Lleve a sus hijos al parque de juego. Juegue con ellos a saltar cuerda, juegue en los columpios — ¡Vuelva a jugar como si fuera un niño nuevamente!

La actividad física es importante en todas las etapas de la vida, y los beneficios duran toda una vida!<sup>3</sup>

- En los **niños**, la actividad física ayuda en el desarrollo de huesos y músculos fuertes, y fomenta la confianza en sí mismo y el grado de socialización con los demás en el caso de actividades organizadas en grupos.
- El ejercicio ayuda a los **adolescentes** a sentirse más fuertes, independientes y con confianza en sí mismos. Además, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis y las afecciones cardíacas durante la adultez.
- Los **adultos** activos físicamente mantienen, y hasta podrían mejorar, su salud, tienen una mejor sensación de bienestar emocional y controlan mejor su peso.
- Para los **adultos de mayor edad**, la actividad física ayuda a mantener fuertes los huesos y los músculos, incluyendo el corazón. Además, ayuda a la digestión, combate la depresión, mejora el sueño y aumenta la actitud alerta.



## ¿Cuáles son los beneficios?

- **Mejore sus perspectivas en la vida** — La actividad moderada libera hormonas en su cuerpo denominadas endorfinas. Las endorfinas trabajan para disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.<sup>1</sup>
- **Adquiera energía** — Caminar rápido le ayudará a sentirse con energía en las mañanas, y los efectos podrían durar todo el día.<sup>1</sup>
- **Véase bien, siéntase mejor** — Además de perder peso, estar en buena forma física le ayuda a tener un cuerpo firme y bien definido. Usted se sentirá mejor, y el aumento de fuerza y resistencia le ayudará a incrementar la confianza de sí mismo.<sup>1</sup>
- **Mantenga un corazón saludable** — El corazón es uno de los músculos más potentes en el cuerpo, y el ejercicio ayuda a mantenerlo fuerte. Las investigaciones muestran que la actividad periódica ayuda a bajar la presión arterial, disminuir el colesterol y mejorar la salud del sistema cardiovascular.<sup>2</sup>



- **Tenga una postura erguida** —

El levantamiento de pesas y el entrenamiento de fuerza ayudan a mejorar la densidad de los huesos, lo cual disminuye el riesgo de osteoporosis y las fracturas a medida que usted envejece.<sup>2</sup>



- **Viva independientemente por más tiempo** —

El tiempo cobra sus efectos en el cuerpo, pero mantenerse activo ayuda a mantener la independencia. Aunque la integridad de los músculos disminuye con la edad, el ejercicio ayuda a mantener la fuerza muscular. Los músculos fuertes sostienen en nivel de actividad física.<sup>2</sup>

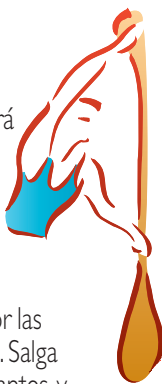
- **Espere, que aún hay más** —

La actividad física también puede ayudar a mejorar los patrones de sueño; reducir el riesgo de un derrame y ciertos tipos de cáncer; mejorar el balance y la flexibilidad; y ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre en las personas que padecen de diabetes o corren el riesgo de contraer esta enfermedad.<sup>1,2</sup>

## Integrando la Buena Forma Física

No es necesario que usted pase horas en el gimnasio para beneficiarse de la actividad física. ¡Lo único que necesita es **mantenerse en movimiento!**

- Planifique un día de actividades con su familia, como por ejemplo bolos, patinaje, pasear caminando por la ciudad, o tomar clases de baile.
- Disfrute de un fin de semana caminando con sus amigos y familiares. Ni siquiera parecerá ejercicio, y todos disfrutarán del tiempo que pasen juntos.
- Tome un paseo caminando rápidamente durante la hora del almuerzo.
- No use el elevador y suba por las escaleras siempre que pueda. Salga del autobús algunas paradas antes, y deje de buscar el espacio perfecto para estacionarse.
- Trate de hacer algo que no haya hecho últimamente. Únase a un equipo de fútbol. Pídale información a su distrito de parques para saber qué actividades están disponibles. ¡Esa es una manera fantástica de conocer a otras personas!
- No permanezca sentado, camine por la zona que rodea al campo de juego durante los eventos deportivos de sus hijos.
- ¿Demasiado ocupado para hacer ejercicios durante treinta minutos al día? No se preocupe, divídalo en períodos más breves de actividad — suba por las escaleras en vez de usar el elevador; camine con su familia después de la cena, y ordene la casa antes de irse a dormir — nada más asegúrese de que el tiempo sume treinta minutos.



### ¡Denme una buena razón!

Con tantos beneficios, ¿hay realmente una buena razón para no mantenerse en buena forma física? ¿Cómo puede superar usted las barreras más comunes para hacer que la buena forma sea una prioridad?!



Información presentada por el

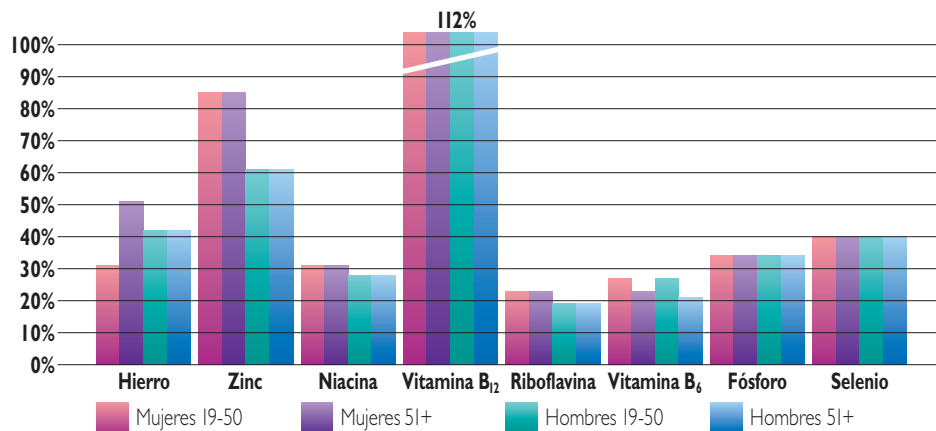


y



The Beef Checkoff a través de la National Cattlemen's Beef Association

## Porcentaje del Requisito Promedio Estimado para Ocho Nutrientes Clave Proporcionados por una Porción de 3 onzas de Carne Magra<sup>4,5</sup>



• **Después de un día arduo, ¿se siente cansado?** Recuerde que la actividad física aumenta su nivel de energía.

• **Podría ser difícil sentirse y mantenerse motivado.** Busque un compañero para hacer ejercicios y ayúdense entre sí a permanecer entusiasmados. Haga que sus sesiones de ejercicios sean variadas para no aburrirse.

• **No se sienta como si fuera demasiado viejo, o como si estuviera en mala forma física, como para hacer ejercicios.** Puede comenzar a cualquier edad y a partir de cualquier nivel físico. Camine durante cinco o diez minutos al día. Para tener músculos esbeltos, agregue ejercicios con pesas livianas. Aumente la duración y la intensidad de su programa de ejercicios gradualmente. Recuerde que siempre es aconsejable hablar con su doctor antes de comenzar cualquier programa de buena forma física.

• **No es necesario que vaya a un gimnasio para mantenerse en buena forma.** Camine o monte en bicicleta por su vecindario, y suba y baje las escaleras en el edificio donde se encuentra su apartamento u oficina. Llene botellas o latas con agua para crear su propio sistema de entrenamiento con pesas.

### ¿Cuál es la cantidad suficiente de ejercicio?

Al acelerar las tasas cardíacas y respiratorias, el **ejercicio aeróbico** ayuda a desarrollar el corazón y los pulmones. Lo único que se requiere es treinta minutos al día, tres o más días por semana. Si no puede dedicar treinta minutos al día, sencillamente divida su rutina en sesiones de diez minutos.!

El **entrenamiento de fortalecimiento** es el segundo componente esencial de un programa de buena forma física. Lo único que necesita para comenzar es un conjunto de pesas de tamaños diferentes. Trate de tener dos sesiones de treinta minutos cada semana. Si no tiene tiempo de hacerlo, entonces mantenga las pesas a mano y levántelas siempre que pueda — al hablar por teléfono, al ver las noticias, o al leer su revista favorita.

### ¡La nutrición es el combustible para la actividad física!

Para que usted tenga suficiente energía durante el día y al hacer sus ejercicios, su cuerpo necesita proteína, vitaminas y minerales. Asegúrese de comer una variedad de alimentos en cantidades moderadas y balancee las cantidades que come con la actividad física.

#### Referencias:

1. Nelson, Miriam E. Ph.D., y Wernick, Sarah, Ph.D. Strong Women Stay Young. Bantam Books: New York, 2000.
2. Carlson, John E. Discapacidad en adultos de mayor edad 2: la actividad física como prevención. Medicina Conductual. Wntr, 1999.
3. Duyff, RL. The American Dietetic Association's Complete Food & Nutrition Guide. Chronimed Publishing, Miniápolis, MN: 1996.
4. Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Investigación Agrícola, 2006. Base de Datos de Nutrientes del USDA para Referencia Estándar, Versión 19. Página Central del Laboratorio de Datos de Nutrientes: [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp).
5. Junta del Instituto de Medicina, Alimentos y Nutrición, Comité Actual Sobre la Evaluación Científica del Consumo de Referencia Dietética. National Academy Press; 1998-2001.