

MiPlato: Aumentando tu Actividad Física

MiPlato es una herramienta de nutrición que te ayuda a elegir alimentos sanos. Además de consumir alimentos saludables, es importante que seamos activos. La actividad física quiere decir mover tu cuerpo y aumentar tu ritmo cardíaco. Tu cuerpo utiliza las calorías que consumes como energía. Si comes más calorías de las que usas, tu cuerpo las almacena en forma de grasa. En cambio, encuentra un equilibrio entre las calorías que consumes y las actividades que realices.

Si tu principal preocupación es reducir problemas de salud en el futuro y prevenir enfermedades, debes tratar de hacer cuando menos 2 horas y 30 minutos de actividad moderada por semana. Lo mejor es dividir la actividad aeróbica cuando menos en tres días a la semana.

Trata de caminar con energía, hacer jardinería, bailar o andar en bicicleta. Haz algo que sea divertido y que haga moverte. Con la edad las personas tienden a aumentar de peso. Si quieres controlar tu peso y prevenir ese aumento, trata de hacer 1 hora y 15 minutos de actividad vigorosa a la semana. Actividades vigorosas incluyen correr, deportes competitivos, nadar y ejercicio aeróbico.

También debes hacer actividades que te refuerzan, como lagartijas, abdominales y levantamiento de pesas cuando menos dos veces a la semana. Quizá quieras empezar caminando más seguido. Caminar es algo que casi todos pueden hacer y va a ser de beneficio para tu salud. Cuenta los pasos que haces con un reloj inteligente o pulsera de fitness y trata de hacer 10,000 pasos diarios.

Poco a poco aumenta la intensidad y cantidad de actividades diarias para evitar lastimarte. No tienes que hacer toda tu actividad en una sesión. Sesiones de 10 minutos al día se van sumando y ayudan a que llegues a tu nivel de actividad recomendado. Si no has hecho ejercicio en un tiempo o te preocupa algo de tu salud que podría afectar el ejercicio, habla con tu profesional médico antes de empezar tu programa de ejercicio.

Puedes participar en muchos tipos diferentes de actividad física para aumentar lo que puedes hacer diario. Lo importante es que hagas algo que disfrutes y te motive. Si te diviertes mientras tienes actividad física, ¡lograrás tus metas antes de darte cuenta! Visita www.choosemyplate.gov para tips sobre cómo aumentar tu actividad física.