

# Actívate y toma agua



Gobierno del Estado de  
Quintana Roo

SECRETARÍA DE SALUD

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

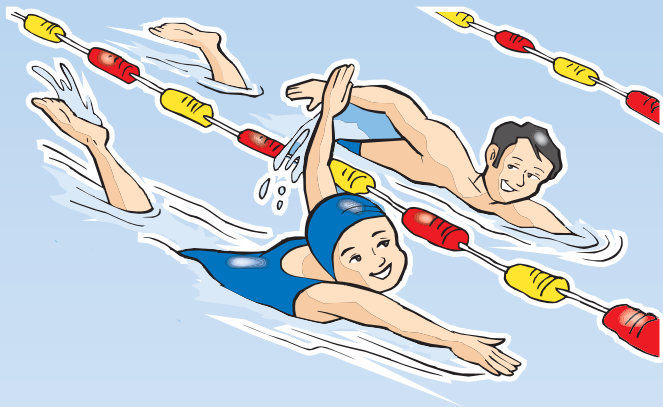


**Yakult**

### **¿Qué es la actividad física?**

Es cualquier movimiento producido por el cuerpo.

La actividad física ayuda a liberar el exceso de energía que el cuerpo recibe, manteniendo su peso corporal normal.



### **¿Qué es la energía corporal?**

Es la cantidad de calor que el cuerpo gasta para realizar sus funciones, por ejemplo, para que el corazón funcione, la sangre circule, se formen células y también para realizar sus actividades físicas diarias, como caminar, trabajar, subir escaleras y estudiar.

Para que el cuerpo funcione adecuadamente requiere recibir a través de los alimentos la misma cantidad de energía que gasta.

Si consume menos energía de la que gasta pierde peso y si por el contrario recibe más energía de la que se gasta sube de peso porque la almacena en forma de grasa, a esto se le llama equilibrio energético.

## ¿Qué es el equilibrio energético?

Se da entre la energía que el cuerpo recibe a través de los alimentos y la que gasta para mantener sus funciones y en las actividades físicas que desarrolla (como caminar; estudiar; etc.)



## ¿Qué se requiere para alcanzar un peso corporal adecuado?

Se requiere que el gasto de energía sea igual al que ingiera. Ejemplo: Si el cuerpo recibió mil calorías tendrá que gastar mil calorías, si gasta menos acumula la energía en forma de grasa.

## ¿Cómo se gasta la energía?

¡Muévete!

A través de la actividad física doméstica, laboral o recreativa según la intensidad, duración y frecuencia.

Para mantener un buen estado de salud se requiere que las personas se mantengan activas la mayor parte de sus vidas.

Un estilo de vida activo se refiere a:

- Realizar actividad física con cierto esfuerzo físico y mental.
- Disminuir las actividades sedentarias; como ver la televisión o estar frente a una computadora, por ejemplo.
- Incorporar actividades físicas en tareas relacionadas con el trabajo (caminar unas cuadras antes de llegar, ir en bicicleta, subir por la escalera, hacer rutinas de ejercicios en la oficina, etc.)

## ¿Cuáles son los “motivos” para no moverte?

**No tengo tiempo** ¡Claro que tienes tiempo!

Está demostrado que si realizas por lo menos 30 minutos de actividad física diariamente puedes lograr buenos resultados.

Estos 30 minutos se pueden dividir en tres sesiones de 10 minutos cada una y no se trata de que hagas rutinas de ejercicios o deportes, puedes caminar, bailar, brincar, limpiar la casa, correr, pasear al perro, etc.

**Estoy enfermo(a)** todas las personas enfermas, pueden hacerlo si su padecimiento no es grave, pero no olvides consultar a tú médico.

**No me gusta hacer**

**ejercicio.** ¡Pues lo haces! sólo que no te das cuenta, ¿Sabes cuándo? ¿Cuándo caminas, trabajas, bailas, subes escaleras, o haces alguna otra actividad física.

Estas actividades y otras como brincar, andar en bicicleta, sólo tienes que realizarlas y sistematizarlas pensando que son útiles para tu organismo salud y autoestima.







***Siento que no puedo ser más activo;*** me cuesta trabajo hacer lo que no estoy acostumbrado hacer.

15 días de actividad física constantes son suficientes para que sientas la mejoría y las ganas de continuar ¡pruébalo!

La actividad física y el ejercicio no son únicos para mantenerte en tu peso, deben ir acompañados de una dieta correcta.

Una alimentación correcta y la práctica de actividad física diaria, te ayudarán a mantener tu peso y tu salud, al disminuir el riesgo de que sufras enfermedades como la diabetes e hipertensión, entre otras.



### **¿Cuánto tiempo debo hacer actividad física?**

La evidencia científica señala que 30 minutos en la edad adulta y 60 minutos de actividad física en los niños, cuando menos 5 veces por semana, los mantiene en su peso adecuado y en buen estado de salud.

Si se trata de prevenir sobrepeso u obesidad, lo recomendable es realizar actividad física en todas las edades y grupos de población.

Si los niños practican actividades físicas desde temprana edad, pueden convertirse en adultos más activos y evitar la pérdida o disminución de capacidades intelectuales.



## **¿Qué deben hacer en caso de que tenga sobrepeso u obesidad?**

Si tienes sobrepeso u obesidad, acude a un especialista, realiza todas las actividades físicas que puedas, come correctamente, toma mucha agua, el agua es benéfica para tu salud.

Recuerda que no todos los cuerpos son iguales, si te decides a bajar de peso que tu objetivo sea la salud y no por compararte con otras personas y sobre todo ten paciencia para lograr el cambio ¡Te sentirás muy bien!

Un cuerpo fuerte y activo es la clave para desarrollar una mente fuerte y activa, la alimentación saludable y la actividad física serán tus aliados para lograrlo.

**Aliméntate correctamente y mantente activo cada día.**



## ¡Comienza hoy mismo!

- Desayuna, come y cena todos los días tomando en cuenta los tres grupos de alimentos.
- Come verduras y frutas 5 veces al día.
- Camina siempre que puedas.
- Utiliza siempre que puedas las escaleras en lugar del elevador.
- Toma agua.



- Reduce los tiempos de inactividad, menos horas frente al televisor o en la computadora, organiza días de campo o paseos a museos, parques, zoológicos.
- En los restaurantes pide aparte los aderezos como crema, mantequilla o quesos para que tú elijas cuanto agregarle a tus alimentos.



- Saborea cada bocado teniendo la certeza de que es sano.
- No te pierdas de tus platillos preferidos, sólo controla la cantidad, periodicidad y su contenido energético.
- En lugar de refrescos prefiere agua sola o agua de frutas, pero sin endulzar.
- Después de comer camina por lo menos 10 minutos.
- Haz rutinas de ejercicios sencillos en tu oficina e invita a tus compañeros.



**RECUERDA: siempre hay que tomar 8 vasos de agua al día**

## EJEMPLO DE MENÚ

### DESAYUNO

Manzana picada	1 pieza
Huevo a la mexicana	1 pieza
Pan de caja	1 rebanada
Café con leche	

### COMIDA

Sopa de verduras	1 tazón chico
Arroz blanco	½ taza
Pollo entomatado	1 pieza
Ensalada de verduras	1 plato
Frutas picadas	1 taza
Tortillas	1 pieza
Agua de jamaica sin azúcar	

### CENA

Yogurth light	1 vaso
Queso panela en salsa mexicana y frijoles	1 plato chico
Fruta	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza

### COLACIÓN

Fruta picada de la temporada  
1 plato

Chayote cocido

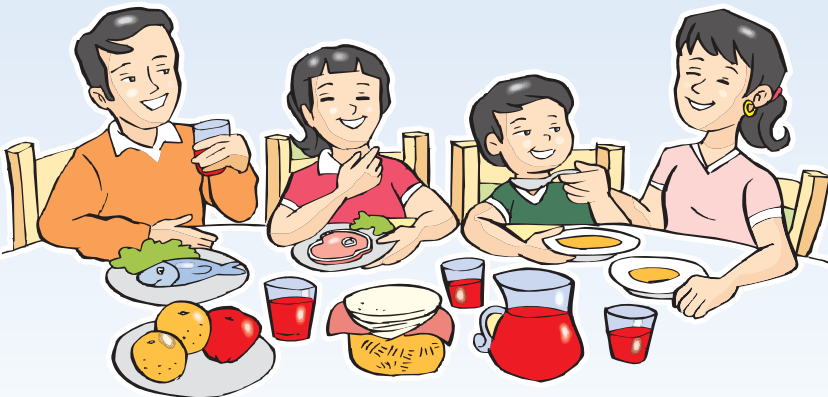
Acelgas al vapor

Ensalada de nopales

Brócoli cocido

Manzana

(a escoger fruta o verduras según, ejemplo)



# Ejercicios de calentamiento para realizar en tu

## CABEZA

- Mueve la cabeza hacia el frente y hacia atrás lentamente.
- Muévela suavemente a la derecha y a la izquierda.
- Inclínala de izquierda a derecha.

## HOMBROS

- Sube los hombros y déjalos caer hacia abajo.
- Muévelos hacia delante y hacia atrás alternamente.

## BRAZOS

- Mueve los brazos como si fueras corriendo.
- Elévalos al frente a la altura de la cara y regrese a la posición original.
- Elévalos a la altura de los hombros y regresa a la posición inicial.
- Elévalos al frente y de ahí arriba de la cabeza, luego bájalos lateralmente.
- Elévalos lateralmente y luego a la altura de la cabeza, bájalos por el frente.

## PIERNAS

- Sentado en una silla apoya las manos sobre las rodillas, para oponer resistencia y con la espalda recta; eleva tus rodillas sin despegar del piso la punta de los pies.
- Sentado en la silla, apoya las manos sobre los muslos y con la espalda recta, sube y baja las piernas completamente extendidas al mismo tiempo sin llegar a tocar el piso.
- Parado con los pies juntos, baja el tronco ligeramente, hasta realizar una media sentadilla. Parado eleva una pierna extendida y realiza movimientos circulares; alterna las piernas.



# casa, oficina o lugar de trabajo

## TRONCO

- En posición de pie o sentado en tu silla con los brazos apoyados sobre tus muslos, extiende la espalda sacando el pecho.
- En posición de pie o sentado en tu silla con los manos apoyadas en la nuca, flexiona el tronco suavemente al frente y hacia uno y otro lado.

## CINTURA

- Con las manos en la cintura flexiona el tronco hacia la derecha; regresa a la posición inicial y flexiona hacia la izquierda.



## CADERA

- En posición de pie, apoya las manos en la cintura, empuja la cadera al frente, atrás y a cada lado.
- En la misma posición realiza movimientos circulares completos hacia la derecha o izquierda.

## PIES

- Eleva el cuerpo sobre la punta de los pies.
- Apoya el peso del cuerpo sobre los talones, elevando la punta de los pies, hasta la cuenta de 4.
- Con un pie, sin despegarlo del piso, alterna el apoyo sobre el borde externo y la planta, repite el ejercicio con el otro pie.
- En la misma forma que en el anterior, alterna el apoyo sobre el borde interno y la planta; repite el ejercicio con el otro pie.
- Eleva la pierna extendida y realiza movimientos circulares con el pie; alterna ambas piernas.

# El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

**Yakult**

agradece a la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud el apoyo para la elaboración de los contenidos de este folleto.