



Pasos para un estilo de vida más saludable



MiPirámide quiere que seámos activos para ser saludables. La actividad mantiene el cuerpo y el corazón fuertes. Es una buena forma de mantener un peso saludable. También puede ayudarle a dormir mejor.

Consulte a su proveedor de servicios de salud antes de iniciar una nueva actividad.

El tiempo de actividad diaria depende de su edad:

- Los niños necesitan por lo menos 60 minutos diarios para estar saludables.
- Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos la mayoría de los días para estar saludable.
- Los adultos necesitan por lo menos 60 minutos la mayoría de los días para evitar subir de peso.
- Los adultos necesitan de 60 a 90 minutos la mayoría de los días para perder peso.



Ayude a su corazón a estar saludable:

- Camine a un paso constante para elevar el ritmo cardíaco. Camine con amigos o con su perro.
- Practique deportes y juegos para divertirse con su familia y amigos.
- Baile con sus amigos en casa o afuera.
- Use las escaleras en lugar del elevador.

Ayude a su cuerpo a estar fuerte:

- Levante cosas pequeñas en cada mano como latas de alimentos.
- Lleve a su niño pequeño en brazos o empuje el coche/carriola.
- Corte el pasto o trabaje en su jardín.

Para moverse más fácil, mantenga su cuerpo flexible:

- Estírese para que sus músculos trabajen mejor.

Ser activo es una forma divertida y gratis para estar saludables.



5/11/09



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.