Cuando estas activo y comes bien te sientes súper!

Actvidad Física

¡ENERGÍZATE!

Haz Tiempo Para la Actividad

Las actividades diarias como una caminata vigorosa, jardinería, bailar y una aspirada energética se suman a una mejor salud.

No necesitas comprar costosos aparatos, ni inscribirte a un gimnasio o tomar clases.

La clave es estar activo casi todos los días de la semana.

Adultos por lo menos 30 minutos al día y los niños necesitan por lo menos 60 minutos al día.

Si tienes dificultad en hacer el ejercicio de una sola vez, varios segmentos de diez minutos al día es la forma de hacerlo.

Elige el Modo Activo	En vez de El Modo Sedentario
Saca a caminar al perro	Deja que el peroo salgo por la puerta trasera
Camino para hablar con un colega del trabajo	Llamando o mandando correos electrónicos a tus colegas del trabajo
Sal de compras al centro comercial	Comprando por Internet
Estaciona tu auto lejos y camina	Estacionarse lo más cerca posible
Toma las escaleras	Tomando el elevador
Toma una caminata de 15-30 minutos al rededor de la oficina antes de salir del trabahjo	Salir del trabajo y estar sentado 15-30 minutos en trafico
Camina o usa una bicicleta para hacer tus mandados	Usando el carro para hacer tus mandados

Tu obtienes mucho por tan poco!

La actividad física moderada te puede ayudar a controlar tu peso, reduce la ansiedad y la depresión, ayuda a formar huesos fuertes y músculos, y reduce el riesgo de crear enfermedades del corazón, diabetes, y cáncer!

Divertidas actividades en familia

Platica y Camina: En vez de sentarte en casa, sal a dar una caminata y platica con tu hijos de como les fué en su día. Tu puedes ayudarlos con sus tareas, practicando las tablas de multiplicación o practicando el deletreo de palabras! Hazlo activo parte de tu familia y de tu rutina semanal.

Planea una aventura familiar: Trata de escalar un camino urbano o un camino por el desierto, sal en bicicleta a visitar amigos o familia o ve al parque, sal a nadar a la alberca de tu comunidad o ve al zoológico.

Trabajos en la casa: Anima a tus hijos a ayudar en la casa. Estarás enseñándoles responsabilidades mientras están activos. Hazles saber como pueden estar físicamente activos lavando el coche, sacando al perro de paseo, aspirando, recogiendo las hojas secas o de muchas otras formas. Puedes ser creativo y hacer un juego de esta misma labor.

Diversión Adentro: Haz un espacio donde los niños puedan rodar, brincar, bailar y girar.

El Cajón Viajero: Coloca en una caja en la cajuela de tu vehículo familiar, pelotas, cuerda para saltar, platillo volador, un papalote y otros juguetes que sean divertidos para que siempre estés listo para ejercitarte.

5 por Día
COLORES CON ENERGIA!

Mamá siempre me lo dice "Come tus verduras verdes." Ahora estamos aprendiendo que los azules, rojos, amarillos, anaranjados, morados y los blancos también son buenos para ti. Los componentes naturales que son los "Phytochemicals" pueden proveer una variedad de beneficios a la salud. Muchos de los colores brillosos en las frutas y verduras vienen de los "phytochemicals." Comiendo comidas bajas en calorías que incluyan de 5 a 9 porciones de frutas y verduras por día, son importantes para mantenerte saludable y sentirte con energía.

Escoge frutas y verduras coloridas cada día:

Azul/Morado	Moras, ciruelas, pasas
Verde	Brócoli, kiwi, espinacas
Blanco	Plátanos, coliflor, peras
Amarillo/Anaranjado	Melón, naranjas, zanahorias
Rojo	Cerezas, toronjas, remolachas

Es tan fácil

Comiendo de 5-9 porciones de frutas y verduras coloridas cada día es fácil:

Una porción es:

- 1 pieza mediana de fruta
- 3/4 de taza de jugo con 100% jugo de fruta o verdura
- 1/2 taza de lechugas verdes frondosas
- 1/4 de taza de fruta seca
- 1/2 taza de chícharos o frijoles secos cocidos

Una manera sana de hacerlo en grande!

- Toma una ensalada pequeña y agrega verduras rebanadas como los rábanos, zanahorias, brócoli o tomates.
- Un bocadillo se convierte en una ensalada de fruta colorida cuando agregas melón, sandia, moras o fresas.
- La pasta con salsa de tomate es sabrosisima cuando le agregas trozos de verduras como la zanahoria, calabaza, cebolla o pimiento morrón rojo.
- Toma una manzana cocida y agrega pasas.

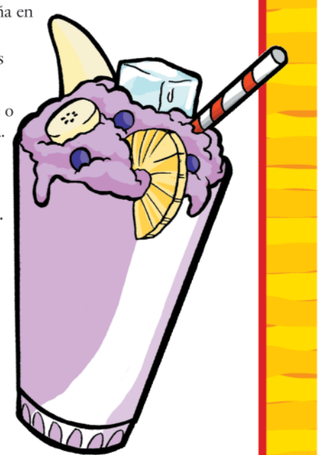
Decisiones Saludables!

En vez de:	Escoge:
Refresco o café	Jugo 100% de fruta o verdura
Papas, dulces o galletas	Fruta deshidratada o verduras frescas
Papas fritas	Papa asada
Sopa de crema	Ensalada de lechuga
Pastel o dulces	Postre de frutas

Licuado Tropical de Mora

- 1 bote (8 onzas) de piña en trozos sin jugo
- 1 plátano, en pedacitos
- 1 taza de leche 1%
- 1 taza de moras frescas o congeladas o otra fruta.

Combina la piña, plátano, leche y las moras en una licuadora. Cubre y licua hasta que esta bien espesa y sin trozos de fruta. Sirve immediatamente.



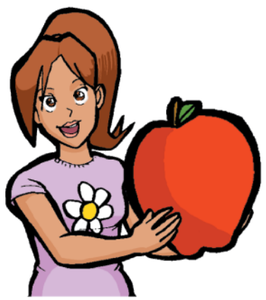
Las caras del pan bagel

- Pan bagel
- Crema de cacahuate o queso crema bajo en calorías
- Zanahorias rayadas

Varios Ingredientes:

- Rebanadas de zanahoria
- Pimiento morrón rojo, rebanado
- Pimiento morrón verde, rebanado
- Rebanadas de pepino, partidas a la mitad
- Pasas
- Uvas

Parte el pan bagel a la mitad. Unta la crema de cacahuate o queso crema en el pan. Usa un variación de ingredientes. Se creativo y crea una carita. Rinde dos porciones.



Esta publicación esta patrocinada por los Servicios Preventivos y La Beca de Servicios de la Salud de los Centros de Prevención de Enfermedades. (CDC).

Los contenidos no son necesariamente la opinión de la CDC. Si usted necesita esta publicación en otro formato, por favor llame al ADHS a la Oficina de Información al 602-364-1201 (voz) or al (800)-367-8939 (Estado TDD/TTY Relay). Departamento de Servicios a la Salud de Arizona • 150 N. 18th Avenida, Suite 300 • Phoenix, AZ 85007-3228 • (602) 364-2401

Arizona Department of Health Services