



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en Moverse Más



Muévase más a lo largo del día.

¡Divida su tiempo sentado con bocadillos de actividad!

Los bocadillos de actividad son uno o dos minutos de movimiento que lo hacen respirar más fuerte y hacen latir su corazón. Inclúyalos a lo largo del día para reducir la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Los bocadillos de actividad son una forma rápida y divertida de cuidar su salud. Al interrumpir y reducir el tiempo que pasa sentado, puede controlar el riesgo de sufrir una variedad de problemas de salud, como presión arterial alta y otras enfermedades cardiovasculares, diabetes y pérdida de fuerza.

Los bocadillos de actividad incluyen todo tipo de movimientos como quehaceres o tareas, pasatiempos y ejercicios.

Nunca es demasiado tarde para moverse más. Cualquier cantidad y tipo de actividad puede beneficiar a personas en todas las etapas de la vida.

Moverse más cada día puede facilitar tareas como ir de compras y preparar comidas.

Elija moverse de maneras que le gusten y que se ajusten a su rutina diaria.

Haga que los bocadillos de actividad sean sociales incluyendo a un amigo o familiar.

Hacer bocadillos de actividad cada hora pueden ayudarle a cumplir con las Pautas de actividad física.



Barrer



Bailar



Hacer jardinería



Pasos de escalera



Flexiones de rodilla



Elevaciones de brazos



Parar y sentarse



Toques alternados de talón

Pautas de actividad física para adultos de 65 años y más

- ¡Siéntese menos y muévase más!
- Al menos **150 minutos a la semana** de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
- Al menos **2 días a la semana** de actividades que **fortalecen los músculos**.
- Incluya actividades para **mejorar el equilibrio**, como pararse sobre un pie.

Los clásicos se mantienen fuertes

Los bocadillos de actividad son una buena manera de agregar movimiento si no ha estado activo por un tiempo.

Combine su actividad utilizando diferentes grupos de músculos como brazos, hombros, piernas y caderas.

Intente establecer un objetivo de actividad que sea manejable y que le entusiasme.

Beba agua u otras bebidas sin azúcar para una buena hidratación.

Intente planificar bocadillos fáciles y deliciosos cuando planifique sus comidas.

Consejos para bocadillos de actividad

¡Levántese y mueva su cuerpo solo unos minutos a la vez! Cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápido y que sus músculos trabajen más cuenta. Un poco de movimiento es mejor que nada.

Configure un temporizador para que se mueva cada 30 a 60 minutos. Si ya se está moviendo, ¡genial! Si no, haga un bocadillo de actividad en su casa o al aire libre.



Haga pausas regularmente y muévase para interrumpir su tiempo sentado mientras mira una pantalla o lee. Intente un ejercicio para brazos o piernas, con o sin pesas.



¡Tome decisiones activas! Los bocadillos de actividad pueden incluir subir las escaleras en lugar del ascensor, caminar hasta el buzón en lugar de conducir o estacionarse más lejos en la tienda.



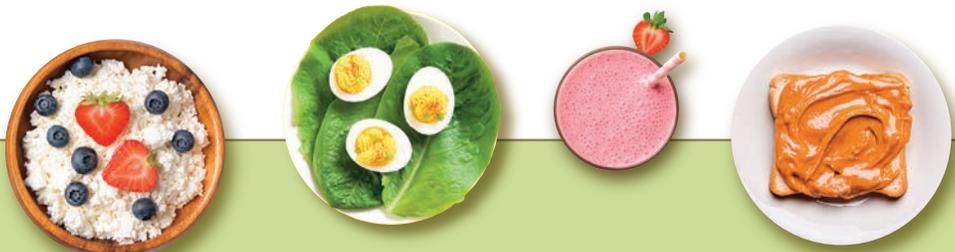
Fije un objetivo diario

¿Cómo agregará bocadillos de actividad a su rutina todos los días? Escriba algunas actividades que pueda hacer y cuándo las hará para dividir el tiempo que pasa sentado.

Actividad #1: _____ ¿Por cuánto tiempo? _____ ¿Cuándo? _____

Actividad #2: _____ ¿Por cuánto tiempo? _____ ¿Cuándo? _____

Actividad #3: _____ ¿Por cuánto tiempo? _____ ¿Cuándo? _____



¿Qué tal los bocadillos de alimentos?

Los bocadillos hacen que sea más fácil obtener suficientes nutrientes diarios. Si come comidas más pequeñas, incluya un bocadillo entre cada comida. Pruebe el queso cottage con fruta, huevos rellenos, un licuado o un pan tostado con crema de cacahuate.