



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en la Actividad Aeróbica



¡Cada minuto de actividad aeróbica cuenta! Comience con cinco minutos y agregue tiempo a medida que mejore su estado físico.

Hacer actividad aeróbica con otras personas puede ser divertido, motivador y aumenta la seguridad.

Incluya actividades cotidianas, como jardinería o subir escaleras, para aumentar la capacidad aeróbica.

Disfrute una variedad de frutas, verduras y granos integrales para un corazón sano.

Hable con su proveedor salud si tiene inquietudes sobre su capacidad para realizar actividad aeróbica.

Actividades aeróbicas son las que usan músculos grandes (caderas, piernas, hombros, brazos) durante un período de tiempo prolongado, de 10 minutos o más. También se denominan actividades cardiorrespiratorias (o cardiovasculares) porque hacen funcionar el corazón y los pulmones.

Ejemplos de actividades aeróbicas incluyen:



Caminar, Senderismo



Trotar



Nadar



Andar en Bicicleta



Bailar



Clases de acondicionamiento físico

Beneficios de la Actividad Aeróbica

- Le permite realizar las actividades de la vida diaria con mayor facilidad.
- Reduce las posibilidades de caerse o de tener lesiones por una caída.
- Previene o ayuda a controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes y otras condiciones.
- Mejora el funcionamiento de su cerebro, su memoria y su estado de ánimo.
- Le ayuda a disfrutar de una mayor independencia.

Cómo alimentar su estado físico: Planifique con anticipación para tener a mano bocadillos simples y nutritivos si los necesita entre comidas. Combine dos grupos de alimentos para darle energía para el ejercicio y ayudarlo a satisfacer sus necesidades diarias de proteína.

Ejemplos de bocadillos saludables incluyen:

- Yogur o palito de queso y plátano (lácteos + fruta)
- Pan tostado y huevo o rebanadas de pavo (granos + proteína)
- Apio y crema de cacahuete o hummus (verdura + proteína)

Visite **FoodHero.org/es** para recetas fáciles y deliciosas.



Los clásicos se mantienen fuertes

¡Manténgase hidratado mientras mueve su cuerpo! Llene una botella de agua antes de hacer ejercicio.

Haga calentamiento antes de la actividad. Camine o marche en su lugar durante 5 a 10 minutos para aumentar gradualmente su frecuencia cardíaca.

Enfríese después de la actividad. Reduzca la velocidad de sus movimientos para reducir gradualmente la frecuencia cardíaca y la respiración.

Observe qué tan duro se está ejercitando usando la Escala de Tasa de Esfuerzo Percibido. Mejore la aptitud aeróbica haciendo ejercicio entre los niveles 4 y 8.

Si es nuevo en la actividad aeróbica, comience con lo que pueda hacer cómodamente y aumente gradualmente su esfuerzo con el tiempo.

Rutina de bajo impacto



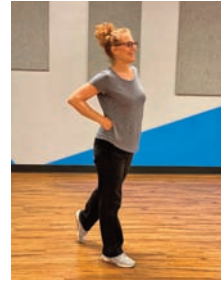
Marchar con las rodillas altas



Pasos de talón hacia adelante



Saltos de tijera modificados



Pasos de talón hacia atrás



Marchar haciendo círculos grandes con los brazos



Flexiones de piernas

Consejos

- Tenga una silla cerca para mantener el equilibrio o para descansar entre ejercicios si es necesario.
- Si no le es posible estar de pie o le resulta incómodo, puede realizar los ejercicios cardiovasculares sentado en una silla.
- Recuerde calentar antes y enfriar después de la rutina.
- Repita cada ejercicio por 1 minuto antes de pasar al siguiente.
- Para disfrutar de los beneficios del acondicionamiento físico, comience con una ronda de la rutina de cardio, luego vaya aumentando hasta cinco rondas por un total de 30 minutos.
- Agregue movimientos de brazos, como flexiones de brazos o prensas de hombros, para un desafío adicional que aumentará su frecuencia cardíaca y respiración.

Escala de Tasa de Esfuerzo Percibido

| | |
|------|--|
| 1-3 | Intensidad ligera: Puede sostenerse durante mucho tiempo, puede mantener una conversación o cantar fácilmente |
| 4-6 | Intensidad moderada: Respiración aumentada, puede mantener una conversación breve, no puede cantar |
| 7-8 | Intensidad vigorosa: La respiración es más rápida y profunda, y es un desafío hablar |
| 9-10 | Esfuerzo máximo: Respirando a un ritmo que puede mantener durante un breve período de tiempo, no puede hablar |

Pautas de actividad física para adultos de 65 años o más

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