



f @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS

## Un resumen general sobre la actividad física

A muchas personas les cuesta encontrar tiempo o motivación para hacer ejercicio. Algunas personas no saben por dónde empezar o sienten que les faltan recursos para hacer ejercicio.

A veces hacer ejercicio da lata, así que, ¿por qué hacerlo? Además de desarrollar los músculos y la fortaleza, otras razones para hacer ejercicio incluyen mejorar el:

- Estado de ánimo
- Estrés
- Enfoque
- Dormir

Los efectos a largo plazo de mantenerse físicamente activo incluyen un menor riesgo de algunas enfermedades, una mejor presión sanguínea y el mantenimiento de un peso saludable

Repasemos algunos de los fundamentos de la actividad física.

### ¿Cuánto ejercicio necesitan los adultos?

Los expertos recomiendan que los adultos hagan **150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada**. Además, se recomienda hacer **actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana**.

- **Ejercicio aeróbico de intensidad moderada:** movimiento que hace que el corazón lata más rápido (ejemplos: caminar rápido, trabajar en el jardín).



- **Fortalecimiento muscular:** movimiento que hace que los músculos trabajen más de lo normal (ejemplos: lagartijas, levantamiento de pesas).

Los niños de 6 a 17 años deben hacer al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa diariamente.

### Cómo encontrar la motivación

La mayoría de la gente probablemente estará de acuerdo en que prefieren pasar su tiempo haciendo algo que disfruten. Si a alguien no le gusta correr, levantar pesas o hacer zancadas, probablemente no hará esas cosas muy a menudo.

¡Encuentre una actividad física que le parezca agradable! Cualquier cosa que involucre moverse cuenta: jardinería, bailar en la sala, caminar con la familia o amigos, etc.

### ¡Manténgalo simple!

No se necesita un equipo de lujo o una membresía de gimnasio para estar activo. Sea creativo y piense en formas sencillas de mantenerse activo sin gastar un centavo.

Al fijar una meta, ¡empiece con algo sencillo y parta de allí! Posiblemente empiece por hacerse una meta de realizar una caminata una vez a la semana. Después de unas semanas de cumplir ese objetivo, suba a dos caminatas por semana.

Fijar metas demasiado altas puede causar desánimo. ¡Empiece con lo que sabe que puede hacer!

Información de: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adultos/index.htm>. Fuente de la foto: [snaped.fns.usda.gov](https://www.snaped.fns.usda.gov)

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán iguales oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidades, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

## Eventos locales

No eventos locales por Covid-19

**Lorena Iverson, LMSW**  
**Texas A&M AgriLife Extension**  
**Extension Agent / Better Living for Texans**  
**El Paso County**  
**Email: [liverson@ag.tamu.edu](mailto:liverson@ag.tamu.edu)**  
**<http://elp.tamu.edu>**  
**Phone (915) 771-2354**  
**Fax (915) 771-2356**

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán iguales oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidades, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

## Receta del mes

Fuente: Better Living For Texans

¡Comience su día de San Patricio de manera extra verde con este sabroso batido!

### Batido Monstruo Verde

Porciones: 4 batidos

#### Ingredientes

- 1/2 taza de espinacas congeladas
- 3/4 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 banana de tamaño medio
- 1/2 taza de trozos de piña enlatados en jugo al 100 %



Fuente de la fotografía: pixabay.com

#### Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie la superficie en la que va a cocinar.
2. Añada todos los ingredientes a la licuadora y licue hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Sirva inmediatamente.
4. Cubra y refrigere las sobras.

**Nutrientes por porción:** (1 taza) 70 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 3 g de proteínas, 16 g de carbohidratos, 2 g de fibra dietética, 12 g de azúcares totales y 90 mg de sodio

**Costo total por porción:** \$\$\$\$

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán iguales oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidades, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

