

Proporcionado por

Navigate



## Ejercicios al aire libre para toda la familia

Hacer ejercicio en familia ayuda a ser un ejemplo de estilo de vida activo, lo que puede ser especialmente importante para los niños. Las actividades en familia fortalecen las relaciones, crean recuerdos duraderos y aumentan la sensación de seguridad.

Hacer ejercicio al aire libre en familia también aporta numerosos beneficios para la salud. Las investigaciones sugieren que la actividad regular al aire libre puede mejorar la salud mental, mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad<sup>1</sup>. Estar en la naturaleza tiene beneficios adicionales, como presión arterial más baja, niveles más altos de vitamina D y reducción del estrés, lo que hace que el ejercicio al aire libre sea beneficioso para todos los que participen<sup>2</sup>.

### A continuación, incluimos algunas actividades divertidas al aire libre que su familia puede hacer junta:<sup>1</sup>

- **Senderismo:** explore senderos y parques locales mientras disfruta del paisaje y la vida silvestre.
- **Montar en bici:** pasee en bicicleta o silla de ruedas por su barrio o parque y disfrute del aire fresco.
- **Jardinería:** cavar, plantar y desmalezar proporcionan una gran actividad física y fomentan el trabajo en equipo.
- **Pícnics con juegos:** prepare un almuerzo e incluya juegos como jugar al frisbi, al fútbol o a la mancha para mantenerse activo.
- **Paseos por la naturaleza:** disfrute de una caminata tranquila mientras identifica las plantas y los animales que encuentra. Consulte con su Departamento de Parques y Recreación local para obtener información sobre la accesibilidad y los horarios.
- **Días de playa:** nade, juegue al vóleybol de playa o construya castillos de arena, y combine diversión y actividad física.
- **Clases de actividad física al aire libre:** busque sesiones de yoga o zumba para toda la familia en parques cercanos.

Si tiene niños pequeños, busque opciones de ejercicio apropiadas para su edad. Las fiestas de baile en el patio trasero, las búsquedas del tesoro en el parque o los juegos sencillos como “Simón dice...” pueden ser entretenidos y divertidos. Tenga en cuenta las inclemencias del tiempo y tenga listo un plan de respaldo. En los días lluviosos, concéntrese en actividades para llevar a cabo en interiores, como yoga en familia, bailar en su sala de estar o una mini carrera de obstáculos con cojines y muebles. En los días calurosos, haga ejercicio temprano en la mañana o tarde en la noche para evitar el calor. Ser adaptable le permitirá mantener una rutina constante, independientemente de las condiciones climáticas. Priorizar la actividad física es esencial no solo para su propia salud sino para la salud de toda su familia.



1. Outdoorsy Families. “100+ Outdoor Family Activities” (Más de 100 actividades familiares al aire libre). Consultado el 19 de octubre de 2024. <https://outdoorsyfamilies.com/100-outdoor-family-activities/>.

2. Gladwell VF, Brown DK, Wood C, Sandercock GR, Barton JL. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all (El aire libre: cómo un entorno de ejercicio ecológico puede beneficiar a todos). *Extrem Physiol Med.* 2013;2(1):3. Publicado el 3 de enero de 2013. doi:10.1186/2046-7648-2-3

3. Healthline. “8 Health Benefits of Getting Back to Nature and Spending Time Outside” (8 beneficios para la salud de volver a la naturaleza y pasar tiempo al aire libre). 28 de mayo de 2022. Consultado el 19 de octubre de 2024. <https://www.healthline.com/health/health-benefits-of-being-outdoors>.



## Incorporar la actividad física

Incorporar la actividad física a la vida diaria puede ser un desafío a veces, pero es esencial para la salud. Ya sea que trabaje desde casa o tenga que viajar diariamente al trabajo, encontrar formas de aumentar el movimiento durante el día puede mejorar de manera considerable su bienestar.

**A continuación, se incluyen algunas estrategias prácticas que le ayudarán a incorporar más movimiento a su jornada laboral:**

- **Establezca una rutina diaria de ejercicios:** reserve una hora específica todos los días para hacer ejercicio. Para comenzar, intente dedicar entre 10 y 15 minutos todos los días y vaya aumentando cada semana<sup>2</sup>. La constancia le ayudará a formar un hábito.
- **Tómese pequeños descansos:** programe un temporizador para recordarle que debe tomar descansos cada hora aproximadamente. Utilice estos momentos para estirarse o salir de su espacio de trabajo para hacer una caminata corta. Incluso unos pocos minutos de movimiento pueden refrescar su mente y aumentar la productividad.
- **Estiramientos en el escritorio:** si no puede salir de su lugar de trabajo, pruebe a hacer algunos ejercicios en el escritorio<sup>1</sup>. Alterne entre estar de pie y caminar durante el día para mantener altos sus niveles de energía.
- **Haga que sus reuniones sean activas:** proponga reuniones de trabajo en las que pueda caminar con sus compañeros. En lugar de sentarse en una sala de conferencias o permanecer de pie en su zona de trabajo, lleve sus conversaciones al aire libre. Esto no solo aumenta tus pasos, sino que además puede generar un pensamiento más creativo.
- **Utilice las escaleras:** elija las escaleras en lugar de los ascensores siempre que pueda. Subir escaleras es una excelente manera de mejorar la salud cardiovascular y, al mismo tiempo, aumentar el número de pasos.
- **Realice diligencias de forma activa:** si tiene que hacer diligencias, estacione más lejos de la entrada para aumentar la distancia que debe recorrer a pie. Si se encuentra en un área donde caminar es seguro, considere caminar a lugares cercanos en lugar de conducir.

Si tiene limitaciones físicas, modifique los ejercicios según sea necesario. Experimente con nuevas actividades hasta que descubra las que le gusten y le entusiasmen<sup>3</sup>. Sea creativo e incorpore más actividad a su vida diaria. La clave está en hacer del movimiento una prioridad. Cada minuto de movimiento cuenta y contribuye a su salud general.

---

*Sea creativo e incorpore más actividad a su vida diaria. La clave está en hacer del movimiento una prioridad. Cada minuto de movimiento cuenta y contribuye a su salud general.*

---



1. Healthline. "30 Office Exercises to Try Right Now" (30 ejercicios de oficina que puede poner en práctica ahora mismo). 4 de enero de 2021. Consultado el 19 de octubre de 2024. <https://www.healthline.com/health/fitness/office-exercises>.  
2. American Heart Association. "10-minute Workout Anywhere" (Entrenamiento de 10 minutos en cualquier lugar). 2020. Consultado el 26 de octubre de 2024. [https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/Fitness/10-minute-Workout-infographic.pdf?sc\\_lang=en](https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/Fitness/10-minute-Workout-infographic.pdf?sc_lang=en).  
3. Mayo Clinic. "5 simple ways to fit a workout into any schedule" (5 formas sencillas de incorporar una rutina de entrenamiento a cualquier horario). 23 de diciembre de 2021. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/fit-a-workout-into-any-schedule>.

# Diseñe un plan de actividad física personalizado

La actividad física regular es esencial para mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y mejorar la calidad de vida. La clave para mantener una rutina de ejercicio constante radica en descubrir las actividades que realmente disfrute. Diseñar un plan de actividad física personalizado implica adaptar su rutina a sus necesidades, preferencias y limitaciones físicas únicas.

A continuación, se indican algunos pasos que le ayudarán a crear un plan de actividad física eficaz y agradable:<sup>1,2</sup>

- 1. Consulte con su médico:** antes de comenzar cualquier nuevo plan de actividad física, consulte con su proveedor de atención médica, especialmente si tiene una afección de salud preexistente. Puede brindarle valiosos consejos y garantizar que las actividades elegidas sean seguras.
- 2. Evalúe su nivel de actividad física:** evalúe su nivel de actividad física actual. Tenga en cuenta factores como su resistencia, fuerza, flexibilidad y cualquier limitación física o afección de salud existente.
- 3. Establezca objetivos realistas:** defina lo que quiere lograr con su plan de actividad física y establezca objetivos SMART. Los objetivos pueden variar desde mejorar la salud cardiovascular hasta aumentar la fuerza o simplemente disfrutar más de la actividad física.
- 4. Elija actividades que disfrute:** seleccione ejercicios que se asimilen con sus intereses. Si tiene en cuenta sus preferencias y selecciona actividades que le parezcan más un juego, aumentarán las probabilidades de que cumpla con su plan. Si no le gusta correr, busque otras formas de mover el cuerpo.
- 5. Incorpore variedad:** combinar distintos tipos de actividades puede evitar el aburrimiento y mantenerle motivado, además de producir mayores beneficios. Por ejemplo, combinar el entrenamiento de fuerza con yoga o pilates puede mejorar la flexibilidad y el tono muscular.
- 6. Deje tiempo para la recuperación:** si bien puede ser tentador entrenar al máximo y excluir los días de descanso, asegúrese de que el organismo tenga tiempo para recuperarse.
- 7. Controle y ajuste:** evalúe periódicamente su progreso y realice los ajustes necesarios a su plan cada 4 a 6 semanas<sup>3</sup>. A medida que mejore o si las circunstancias cambian, es esencial adaptar su rutina de ejercicios en consecuencia.

Diseñar un plan de actividad física personalizado se trata de encontrar lo que funciona mejor para usted y cumplirlo. Con dedicación y un plan realista, puede lograr un nivel de estado físico que mejore tanto su bienestar físico como mental.

1. Ace Fitness. "How to Make a Workout Plan from Scratch" (Cómo hacer un plan de entrenamiento desde cero). 17 de enero de 2023. Consultado el 19 de octubre de 2024. <https://www.acefitness.org/about-ace/press-room/in-the-news/8249/how-to-make-a-workout-plan-from-scratch-livestrong/>.  
2. Healthline. "How to Start Exercising: A Beginner's Guide to Working Out" (Cómo empezar a hacer ejercicio: una guía para principiantes sobre cómo hacer ejercicio). Actualizado el 1 de febrero de 2023. Consultado el 19 de octubre de 2024. <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-start-exercising>.  
3. Verywell Fit. "What a Complete Workout Schedule Looks Like" (Cómo es un programa de entrenamiento completo). 19 de mayo de 2024. Consultado el 20 de octubre de 2024. <https://www.verywellfit.com/sample-workout-schedule-1230758>.

# CUENCO DE BUDA REPLETO DE PROTEÍNAS

## Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de batatas asadas
- 1/2 aguacate cortado en rodajas
- 1/4 taza de edamame (vainas de soja verde)
- Un puñado de verduras variadas
- Aderezo de tahini

## Instrucciones

1. En un tazón, disponga la quinua cocida, los garbanzos, las batatas asadas, las rodajas de aguacate, el edamame y las verduras variadas.
2. Rocíe con el aderezo de tahini y mezcle bien todos los ingredientes.
3. ¡Sumérgase en su nutritivo y energizante cuenco de Buda repleto de proteínas!



### Información nutricional (por porción)

Calorías: 400  
Proteína: 18 g  
Carbohidratos: 45 g  
Grasa: 15 g  
Fibra: 12 g