

Departamento de Salud de Florida, Programa de Discapacidad y Salud (Disability and Health Program)

# Actividad física y gimnasia

Las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) para la actividad física incluyen:

- Niños y adolescentes, de 6 a 17 años de edad: 60 minutos o más de actividad física al día.
- Adultos, de 18 a 64 años de edad: al menos 2 horas y media de actividad de intensidad moderada a la semana y actividades de fortalecimiento muscular, 2 o más días a la semana.
- Adultos mayores, mayores de 65 años de edad: igual que los de 18 a 64 años de edad, si no tienen problemas de salud que los limiten.
- Averigüe más información sobre las actividades físicas que podría disfrutar.
- Invite a sus amigos a realizar actividades físicas, como salir a caminar o salir juntos.
- Lleve un registro todos los días: anote las actividades físicas que realiza y cuánto tiempo las hace.

- Consulte con su departamento local de parques y recreación para ver las actividades que ofrecen.

Existen muchas maneras para que los niños y adultos estén activos. Para empezar, piense en las actividades que disfruta o que le gustaría probar para estar más activo. Usted podría decidir que desea:

- Pasar tiempo en interiores y al aire libre todos los días para caminar, dar vueltas o correr.

Al pensar en maneras de estar activo, piense en otras maneras de mantenerse más saludable:

- Controle su peso cada semana y lleve un registro para su proveedor de atención médica.
- Piense acerca de las maneras en que podría llevar una dieta más saludable: lleve un registro sobre lo que come y cuánto come.

Para empezar, a continuación encontrará algunos recursos que le podrían interesar:

- Videos del Programa de Discapacidad y Salud para personas con discapacidades sobre salud, actividad física y alimentación saludable: [www.floridahealth.gov/programs-and-services/people-with-disabilities/disability-and-health-program/](http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/people-with-disabilities/disability-and-health-program/)
- El Centro Nacional para la Salud, Actividad Física y Discapacidad (National Center for Health, Physical Activity and Disability) tiene información sobre el ejercicio y la actividad física para personas con discapacidades, profesionales de salud pública, proveedores de atención médica, educadores y encargados del cuidado: [www.nchpad.org](http://www.nchpad.org)
- Florida tiene muchos senderos accesibles para caminatas al aire libre. Para obtener una lista de senderos accesibles, consulte: [www.floridahikes.com/accessible-trails](http://www.floridahikes.com/accessible-trails)
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen información sobre actividades físicas y cómo volverse más activo: [www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)
- Lineamientos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC): [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines)
- El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging) tiene 13 actividades fáciles de seguir para realizar ejercicios de resistencia, equilibrio y flexibilidad. Consulte [www.go4life.nia.nih.gov/workout-to-go](http://www.go4life.nia.nih.gov/workout-to-go)

Los ciudadanos de Florida con discapacidades quieren llevar vidas activas, saludables y productivas. Antes de empezar o cambiar las actividades o ejercicios, siempre hable sobre sus planes con su proveedor de atención médica.



# Consejos para una alimentación saludable y un peso saludable

## Siempre

Consulte con su proveedor de atención médica antes de hacer cualquier cambio en su dieta. Si tiene alergias o algún alimento, toma medicamentos que reaccionan con ciertos alimentos o está haciendo una dieta recetada por un profesional de la salud, asegúrese de que su proveedor de atención médica está de acuerdo con cualquier cambio.

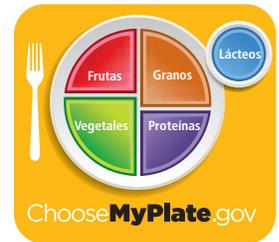
### Cambiar su dieta lleva tiempo—

- Piense en sus metas: ¿por qué quiere cambiar su dieta?
- Pida a su proveedor de atención médica información sobre recursos para realizar una dieta saludable.
- Haga cambios poco a poco. Lleve un registro de lo que come en cada comida y piense en lo que está funcionando bien para usted.
- Informe a su familia y amigos sobre los cambios que está haciendo en su dieta.

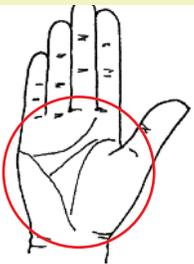
### Consejos para una alimentación saludable:

- Coma alimentos de cada uno de los cinco grupos alimenticios: proteínas, vegetales, frutas, granos y productos lácteos.
- Conozca los tamaños correctos de las porciones. La mayoría de los adultos mayores de 19 años de edad necesitan por día lo siguiente:

- ✓ Proteínas: 5 onzas – 6½ onzas (hay 8 onzas en 1 taza)
- ✓ Vegetales: 2 – 3½ tazas
- ✓ Frutas: 1½ - 2 tazas
- ✓ Granos: 3 – 4 onzas
- ✓ Lácteos: 3 tazas



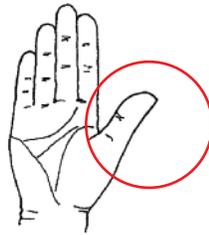
## Algunas maneras fáciles de comer la cantidad correcta de alimentos



✓ 3 onzas de carne, cocida (pescado o aves) es aproximadamente del tamaño de la palma de su mano



✓ 1 taza de granos, frutas o vegetales es aproximadamente del tamaño de su puño



✓ 1 onza de queso o una cucharada de mantequilla de maní es aproximadamente del tamaño de su dedo pulgar



✓ 1 taza de leche o yogur es aproximadamente de la altura de su puño



✓ Cunte 1 porción de bocadillos o alimentos envasados y guarde el resto



✓ Beba agua en lugar de refrescos azucarados

### Para empezar, a continuación encontrará algunos recursos que le podrían interesar

- El sitio web de Choose My Plate ([www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)) para obtener información sobre los cinco grupos alimenticios y las porciones recomendadas de cada uno, el control del peso y una calorías, actividad física, consejos para una alimentación saludable y ¡mucho más!
- El sitio web “Peso más saludable” (Healthiest Weight) del Departamento de Salud de Florida ([www.healthiestweightflorida.com](http://www.healthiestweightflorida.com)) para conocer más estrategias, actividades y recursos.