

**Camine, Baile,
Juegue...**
**¡Manténgase
Activa todos
los Días!**



Manténgase Activa en Tiempo Frío

- Muchos centros comerciales abren temprano para que la gente pueda caminar. Pregunte en las escuelas locales si permiten que la gente camine por los pasillos antes y después de las horas de clase.
- Toque su música favorita en el estereo o en la televisión y busque una parte de la casa donde no hay muebles para bailar.
- Suba por las escaleras aunque sea solamente un piso. Si está con sus niños, es divertido contar cada peldaño (escalón) o cantar una canción con números.

Manténgase Activa Cuando no Hace Frío

- Camine por el parque con sus nietos o amigos del vecindario o simplemente camine ¡alrededor de la cuadra!
- El trabajo en el jardín y cortar el pasto son maneras muy buenas de hacer actividad física y que nos dan satisfacción.

Manténgase Activa Todos los Días

Los niños y los adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física moderada cada día. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos al día. Trate de hacer actividad física por lo menos por 10 a 20 minutos seguidos. Si tiene problemas de salud o siente dolor cuando hace actividad física, consulte con su doctor acerca de las maneras en que usted puede mantenerse lo más activa posible.



**Camine, Baile,
Juegue...**
**¡Manténgase
Activa todos
los Días!**

Manténgase Activa en Tiempo Frío

- Muchos centros comerciales abren temprano para que la gente pueda caminar. Pregunte en las escuelas locales si permiten que la gente camine por los pasillos antes y después de las horas de clase.
- Toque su música favorita en el estereo o en la televisión y busque una parte de la casa donde no hay muebles para bailar.
- Suba por las escaleras aunque sea solamente un piso. Si está con sus niños, es divertido contar cada peldaño (escalón) o cantar una canción con números.

Manténgase Activa Cuando no Hace Frío

- Camine por el parque con sus nietos o amigos del vecindario o simplemente camine ¡alrededor de la cuadra!
- El trabajo en el jardín y cortar el pasto son maneras muy buenas de hacer actividad física y que nos dan satisfacción.

Manténgase Activa Todos los Días

Los niños y los adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física moderada cada día. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos al día. Trate de hacer actividad física por lo menos por 10 a 20 minutos seguidos. Si tiene problemas de salud o siente dolor cuando hace actividad física, consulte con su doctor acerca de las maneras en que usted puede mantenerse lo más activa posible.



Coma Bien para Mantenerse Activa

- El agua es muy importante para mantener el cuerpo hidratado, para enfriar el cuerpo en el verano y para transportar nutrientes por todo el cuerpo.
- El estar bien hidratado evita el estreñimiento, los resfríos y otras enfermedades y ayuda a que las medicinas tengan mejores resultados.

Consejos para Consumir Suficiente Agua

- Añada una rebanada de limón o rebanadas de pepino a un vaso de agua para darle un sabor refrescante.
- Para tener agua muy fría para llevar, llene un cuarto de una botella plástica con agua y congele. Enseguida, llene con agua fresca corriente.
- Siempre tome un vaso de agua con las comidas. Aumente el tamaño del vaso un poco cada día a medida que se acostumbra a beber más agua.

Helado Flotante en Naranja

8 onzas de jugo de naranja 100% puro
 8 onzas de agua gaseosa o club soda
 2 cucharones pequeños de helado de vainilla

Ponga el jugo y el agua gaseosa en dos vasos, la mitad en cada uno. Ponga un cucharón de helado en cada vaso. Disfrútelo con una pajita (sorbeto) o con una cuchara – ¡o con las dos! Rinde 2 porciones, una para usted y ¡otra para compartir con su nieto o un amigo!

Información Nutricional (por porción): 188 calorías, 3 gramos de proteína, 7 gramos de grasa, 29 gramos de Hidratos de Carbono.

Esta hoja de consejos fue desarrollada con el apoyo económico del Programa Nacional de Cupones para Alimentos del USDA.. El Programa de Cupones para Alimentos da ayuda nutricional a personas con pocos ingresos. Para saber más comuníquese con su Oficina local de Cupones para Alimentos. UW-Extensión proporciona igualdad de oportunidades en empleo y servicios.



Coma Bien para Mantenerse Activa

- El agua es muy importante para mantener el cuerpo hidratado, para enfriar el cuerpo en el verano y para transportar nutrientes por todo el cuerpo.
- El estar bien hidratado evita el estreñimiento, los resfríos y otras enfermedades y ayuda a que las medicinas tengan mejores resultados.

Consejos para Consumir Suficiente Agua

- Añada una rebanada de limón o rebanadas de pepino a un vaso de agua para darle un sabor refrescante.
- Para tener agua muy fría para llevar, llene un cuarto de una botella plástica con agua y congele. Enseguida, llene con agua fresca corriente.
- Siempre tome un vaso de agua con las comidas. Aumente el tamaño del vaso un poco cada día a medida que se acostumbra a beber más agua.

Helado Flotante en Naranja

8 onzas de jugo de naranja 100% puro
 8 onzas de agua gaseosa o club soda
 2 cucharones pequeños de helado de vainilla

Ponga el jugo y el agua gaseosa en dos vasos, la mitad en cada uno. Ponga un cucharón de helado en cada vaso. Disfrútelo con una pajita (sorbeto) o con una cuchara – ¡o con las dos! Rinde 2 porciones, una para usted y ¡otra para compartir con su nieto o un amigo!

Información Nutricional (por porción): 188 calorías, 3 gramos de proteína, 7 gramos de grasa, 29 gramos de Hidratos de Carbono.

Esta hoja de consejos fue desarrollada con el apoyo económico del Programa Nacional de Cupones para Alimentos del USDA.. El Programa de Cupones para Alimentos da ayuda nutricional a personas con pocos ingresos. Para saber más comuníquese con su Oficina local de Cupones para Alimentos. UW-Extensión proporciona igualdad de oportunidades en empleo y servicios.

