

## Dentro de la Pirámide

### ¿En qué consiste la actividad física?

La actividad física simplemente significa movimiento del cuerpo que usa energía. Buenos ejemplos de actividad física son: caminar, jardinería, empujar con paso ligero una sillita de niños, subir la escalera, jugar fútbol, o bailar por toda la noche. Para los beneficios de salud, actividad física debe ser moderada o vigorosa y sumar a por lo menos 30 minutos al día.

Actividad física moderada incluye:

- Caminar con paso ligero (aproximadamente 3 ½ millas por hora)
- Excursionismo de pie
- Jardinería
- Bailar
- Jugar al golf (caminando y cargando los palos de golf)
- Montar en bicicleta (menos de 10 millas por hora)
- Levantar pesas (esfuerzo ligero)

Actividad física vigorosa incluye:

- Correr (5 millas por hora)
- Montar en bicicleta (más de 10 millas por hora)
- Nadar (dar la vuelta en estilo libre)
- Ejercicio Aeróbico
- Caminar con paso rápido (4 ½ millas por hora)
- Jardinería ardua, como hachear leña
- Levantar pesas (esfuerzo vigoroso)
- Baloncesto (competitivo)

Algunas actividades físicas no están suficientemente intensas para ayudarle alcanzar las recomendaciones. Aunque, está moviendo, estas actividades no aumentan el pulso, así no puede contar estas actividades hacia los 30 minutos o más al día que se esfuerce. Estas incluyen caminar con paso suave, como mientras está haciendo compras, o las tareas ligeras de la casa.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. [www.cphp.uic.edu](http://www.cphp.uic.edu)