

El Instituto Nacional de Nutrición, junto al Gobierno Bolivariano, coordina esfuerzos para promocionar herramientas educativas que conduzcan hacia la salud integral, garantizando la soberanía alimentaria como uno de los ejes fundamentales para el disfrute de una mayor calidad de vida y felicidad plena.



Al realizar alguna de estas actividades por **30 minutos**, cinco días a la semana, tendrás considerables beneficios para tu salud.



BUEN
COMER
★ PARA **VIVIR**
BIEN
MISIÓN ALIMENTACIÓN

ACTIVIDAD FISICA



¿Por qué es importante la actividad física?

- ▶ Llevar una vida físicamente activa tiene efectos beneficiosos sobre la salud, puesto que:
- ▶ Su práctica constante previene el sobrepeso y la obesidad, por ende favorece el peso adecuado.
- ▶ Ayuda a disminuir los valores altos de triglicéridos y colesterol.
- ▶ Ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, entre otras.
- ▶ Disminuye los efectos del estrés, provocando sensación de bienestar.
- ▶ Fortalece los músculos y huesos.



¿Cuál actividad física puedo practicar?

Caminata: En terreno plano, tratando de mantener un ritmo constante y dando pasos rápidos y pisadas largas.

- ▶ Subir o bajar escaleras:
 - ▶ Puede realizarlo en casa o inclusive en el trabajo.
- ▶ Montar bicicleta.
- ▶ Saltar la cuerda.
- ▶ Actividades de esparcimiento.



Actividad física en familia

- ▶ Realizar las actividades físicas y de esparcimiento con el grupo familiar favorece la integración de todos los miembros y logra un compromiso grupal para la obtención de una buena salud.
- ▶ Los padres servirán de ejemplo para que tus hijos adquieran el hábito de realizar actividades físicas.

¿Cómo puedo lograr que mi familia tenga un estilo de vida saludable?

- ▶ Invita a los hijos de tus vecinos a jugar un partido de fútbol, voleibol o algún otro deporte con tus hijos.
- ▶ Camina por tu vecindario con tu familia por treinta minutos.
- ▶ Da a conocer a tus hijos el deporte favorito de tu infancia.
- ▶ Pregunta a tus hijos si hicieron su tarea y si practicaron alguna actividad física en el día.
- ▶ Enseña a tus hijos a bailar.
- ▶ Lleva a tus hijos a un centro comunitario de tu sector para participar en alguna actividad física.
- ▶ Saca a caminar al perro con toda la familia.
- ▶ Planea algún paseo que incluya practicar alguna actividad física al aire libre el fin de semana.
- ▶ Juega con tus hijos en el parque o en un espacio amplio.