ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

Movimiento corporal que genera beneficios para la salud.

Realiza diario al menos 30 minutos de actividad física

1. Para disminuir el sedentarismo
2. Para disfrutar: camina, baila, corre, nada, anda en bici, haz yoga, o deporte...
3. Para desempeñar las tareas diarias y disfrutar lo cotidiano
4. Para mejorar tu condición física, salud ósea y fuerza muscular.
5. Para mantener una buena postura y movilidad
6. Para mantener un peso saludable
7. Para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, osteoporosis e hipertensión, entre otras

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2023
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

Movimiento rápido e ininterrumpido que produce aumento del temperatura corporal, acelera la respiración y permite platicar

Realiza actividad física moderada:
Camina rápido, anda en bicicleta, baila, nada, patina, salta la cuerda...

1. De 25 a 45 minutos al día
150 a 300 minutosa la semana,
7 días a la semana

2. Por la mañana
o por la tarde

3. Independiente
o en grupo

4. Para motivarte, varía la actividad,
el lugar o la hora

5. Para incrementar
tu flexibilidad,
equilibrio y coordinación

6. Para cuidar
tu postura

7. Para prevenir o controlar
enfermedades

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2023
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios

1. Aumenta el desempeño y rendimiento diario
2. Mantiene el equilibrio y coordinación
3. Preserva el tono muscular
4. Promueve la independencia y funcionalidad física
5. Mejora el estado de ánimo
6. Disminuye el estrés articular
7. Ayuda a la quema de calorías

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2023
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

ACTIVIDAD FÍSICA

¡CAMBIA!

1. Incrementa progresivamente la actividad física que realizas y mejora tu condición
2. Cuida tu postura al caminar y al estar sentado
3. Actívate para mantener un peso saludable
4. Camina, usa escaleras o bicicleta siempre que sea posible
5. Reduce el tiempo de actividades sedentarias (televisión, celular, computadora)
6. Realiza pausas activas en tu trabajo
7. Muévete para incrementar tu flexibilidad, equilibrio, fuerza y coordinación

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2024
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

ACTIVIDAD FÍSICA
¡SÍGUELE!

1. Mantén tu actividad física moderada a 45 minutos diarios
2. Intensifica tu actividad física vigorosa a 30 o 60 minutos al día
3. Revalora tu postura durante la actividad física
4. Utiliza las pausas activas a lo largo del día
5. Realiza pausas activas con diferentes pe (mancuernas, ligas, pesas)
6. Combina las pausas activas sentado y parado
7. Sube todas las escaleras que puedas, para mejorar tu resistencia

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2024
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

ACTIVIDAD FÍSICA

¡ME CUIDO!

1. Busco un momento en mi trabajo para activarme físicamente (pausas activas laborales)
2. Realizo pausas activas no mayores a 10 minutos
3. Limito actividades sedentarias
4. Hago actividad física para conservar mis articulaciones
5. Procuro caminar para mejorar mi circulación
6. Prefiero usar escaleras
7. Mantengo una buena postura

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2024
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

ACTIVIDAD FÍSICA
SOY CONSTANTE

1. Hago pausas activas de 10 minutos 5 veces al día
2. Subo escaleras y no uso el elevador
3. Camino más, diariamente
4. Enseño a mis hijos o nietos los juegos que jugaba de niño
5. Me doy tiempo para hacer actividad física
6. Me adapto a cualquier lugar para realizar actividad física moderada
7. Invito a mis amigos y familia a caminar durante 45 minutos

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2024
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

ACTIVIDAD FÍSICA

FESTEJA SANAMENTE

1. Mantente activo para cuidar tu salud y peso corporal
2. Despide el año con actividad física moderada (caminando, trotando, corriendo)
3. Recibe el año nuevo con un proyecto de actividad física semanal
4. Fija metas trimestrales de actividad física
5. Practica juegos de destreza física en familia
6. Baila mucho, antes y después de cenar
7. En estas fiestas realiza intercambio de balones (futbol, basquetbol, volibol)

INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

Derechos reservados© 2024
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx