**Un resumen general sobre la actividad física**

A muchas personas les cuesta encontrar tiempo o motivación para hacer ejercicio. Algunas personas no saben por dónde empezar o sienten que les faltan recursos para hacer ejercicio.

A veces hacer ejercicio da lata, así que, ¿por qué hacerlo? Además de desarrollar los músculos y la fortaleza, otras razones para hacer ejercicio incluyen mejorar el:

* Estrés
* Dormir
* Estado de ánimo
* Enfoque

Los efectos a largo plazo de mantenerse físicamente activo incluyen un menor riesgo de algunas enfermedades, una mejor presión sanguínea y el mantenimiento de un peso saludable

Repasemos algunos de los fundamentos de la actividad física.

**¿Cuánto ejercicio necesitan los adultos?**

Los expertos recomiendan que los adultos hagan **150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada**. Además, se recomienda hacer **actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana**.

* *Ejercicio aeróbico de intensidad moderada*: movimiento que hace que el corazón lata más rápido (ejemplos: caminar rápido, trabajar en el jardín).
* *Fortalecimiento muscular:* movimiento que hace que los músculos trabajen más de lo normal (ejemplos: lagartijas, levantamiento de pesas).

Los niños de 6 a 17 años deben hacer al menos   
60 minutos de actividad física moderada o vigorosa diariamente.

**Cómo encontrar la motivación**

La mayoría de la gente probablemente estará de acuerdo en que prefieren pasar su tiempo haciendo algo que disfruten. Si a alguien no le gusta correr, levantar pesas o hacer zancadas, probablemente no hará esas cosas muy a menudo.

¡Encuentre una actividad física que le parezca agradable! Cualquier cosa que involucre moverse cuenta: jardinería, bailar en la sala, caminar con la familia o amigos, etc.

**¡Manténgalo simple!**

*No se necesita* un equipo de lujo o una membresía de gimnasio para estar activo.   
Sea creativo y piense en formas sencillas de mantenerse activo sin gastar un centavo.

Al fijar una meta, ¡empiece con algo sencillo y parta de allí! Posiblemente empiece por hacerse una meta de realizar una caminata una vez a la semana. Después de unas semanas de cumplir ese objetivo, suba a dos caminatas por semana.

Fijar metas demasiado altas puede causar desánimo. ¡Empiece con lo que sabe que puede hacer!

Información de: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/

adultos/index.htm. Fuente de la foto: snaped.fns.usda.gov

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente: Better Living For Texans

¡Comience su día de San Patricio de manera extra verde con este sabroso batido!

**Batido Monstruo Verde**

Porciones: 4 batidos

**Ingredientes**

|  |  |
| --- | --- |
| ½ | taza de espinacas congeladas |
| ¾ | taza de yogur de vainilla bajo en grasa |
| 1 | banana de tamaño medio |
| ½ | taza de trozos de piña enlatados en jugo al 100 % |

Fuente de la fotografía: pixabay.com

**Instrucciones**

1. Lávese las manos y limpie la superficie en la que va a cocinar.
2. Añada todos los ingredientes a la licuadora y licue hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Sirva inmediatamente.
4. Cubra y refrigere las sobras.

**Nutrientes por porción:** (1 taza) 70 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 3 g de proteínas,   
16 g de carbohidratos, 2 g de fibra dietética, 12 g de azúcares totales y 90 mg de sodio

**Costo total por porción:** $$$$