

## Equilibrio de energía y actividad física

Este mes hablamos de la importancia de equilibrio de la energía: balanceando la energía que obtenemos de la comida con la energía que necesitamos para hacer actividades físicas y las funciones corporales básicas. Es importante que la energía que entra sea igual a la energía que usamos. El cuerpo tiene una forma única de regulación de la energía a través de las señales de hambre y de saciedad. Entre más activo sea, necesita más energía y nutrientes.

### Los carbohidratos son una fuente importante de energía cuando son parte de una dieta balanceando.

- Los carbohidratos nos dan energía rápida y fibra que nos ayuda tener menos hambre y mantiene nuestro tracto digestivo saludable.
- Los carbohidratos de los alimentos integrales son la mejor fuente energía.
- Se encuentra en cada de los cinco grupos de comida: **granos, frutas, verduras, productos lácteos, y proteína.**
- Algunos ejemplos de carbohidratos son las frutas, verduras, pasta integral, arroz integral, pan integral, cereales y frijoles.



Photo from USDA

### El ejercicio es esencial. El ejercicio regular fortalece nuestros corazones, pulmones, y músculos para que estemos sanos y fuertes.

Se recomienda que tenemos al menos 60 minutos de ejercicio cada día. Hay muchas maneras divertidas para hacer ejercicios.

**Actividades aeróbicas** fortalecen el corazón. Por ejemplo: saltar la cuerda, jugar basquetbol, lanzar el frisbi, saltar, trotar, andar en bici o bailar en una fiesta.

**Los ejercicios de fuerza**, incrementan la cantidad de músculo de tú cuerpo. Por ejemplo: levantar pesas o latas de comida, sentadillas, lagartijas, abdominales o escalamientos.

**Estiramiento** mantiene nuestros músculos y a nuestro cuerpo a flexible, estírese cada día por lo menos 5 minutos. Por ejemplo: haga yoga, estirarse hasta al cielo, tocar sus pies, juntar las manos o los codos atrás de la espalda, o estire sus brazos y pies tan separados que logre tener la forma de una estrella.

