



# **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

NERI-607/Rev. 12/13



Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).



Desarrollado en colaboración con FitDeck, Inc.

## Carta Informativa

# Antes de Comenzar

1. Si hace mucho tiempo que no hace ejercicio y le preocupa su salud puede que tenga que consultar a su médico antes de usar *Jugando con Opciones Saludables*.
  2. Si siente que le falta el aire, siente debilidad o mareo, deje de hacer ejercicio.
  3. Si siente dolor, deje de hacer ejercicio.
  4. Beba agua antes y después de hacer ejercicio.
  5. Beba un poco de agua si va a hacer ejercicio por más de 20 minutos.
  6. Elija el nivel adecuado para su nivel de habilidades. Conozca sus límites.
  7. No estire completamente las rodillas o codos mientras hace ejercicio.
  8. No contenga la respiración en ningún momento.
  9. Use una toalla cuando haga ejercicio en el piso.
- ¡Disfrute su ejercicio!

*Vea el otro lado*

## Carta Informativa

### **Calentamiento**

- Hacer calentamiento antes de usar *Jugando con Opciones Saludables*.
- Hacer calentamiento para que sus músculos estén listos para iniciar la actividad.
- Hacer calentamiento de 3-5 minutos haciendo los siguientes ejercicios: Saltos en tijera, correr en su lugar, caminar a buen paso o subir las escaleras.

### **Estiramiento**

- Hacer estiramiento para mejorar su flexibilidad.
- Hacer estiramiento con movimientos lentos.
- Hacer estiramiento sosteniendo cada posición de 15 a 30 segundos.

Nota: Consulte los ejercicios de estiramiento en la Carta de Estiramiento.

### **Enfriamiento**

- Hacer enfriamiento después de usar *Jugando con Opciones Saludables*.
- Hacer enfriamiento realizando ejercicios básicos de estiramiento.
- Hacer enfriamiento para bajar el riesgo de lesiones.

Carta Informativa

## Categorías de Jugando con Opciones Saludables

*Jugando con Opciones Saludables* está dividido por colores de acuerdo a la zona del cuerpo:

**Parte superior del cuerpo (12 cartas)**

**Parte media del cuerpo (10 cartas)**

**Parte inferior del cuerpo (11 cartas)**

**Cuerpo completo (12 cartas)**

**Comodines (4 cartas)**

Use los colores como guía rápida para crear diferentes programas de ejercicio.

**Baraje** las cartas para mezclar el orden de los ejercicios.

**Agrupe** las cartas para enfocarse en un área del cuerpo.

*Vea el otro lado*

## Carta Informativa

# Cómo Leer Jugando con Opciones Saludables

Niveles de habilidad con repeticiones\* sugeridas o tiempo ▶

- Nombre del ejercicio ▶
- Parte del cuerpo ejercitada ▶
- Movimientos del ejercicio ▶
- Cómo hacer el ejercicio ▶

**SENTADILLA EGIPTIA**

CUERPO COMPLETO

4 6 8



- Párese con los pies juntos y las manos a los lados.
- Junte las palmas sobre la cabeza y dé un paso a la izquierda para hacer una sentadilla ancha.
- Regrese a la posición inicial.
- Cambie de lado y repita.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Consejo:** No permita que las rodillas rebasen los dedos del pie durante la sentadilla.



**PRINC**=Principiante

**INT**=Intermedio

**AVAN**=Avanzado

Se incluyen comodines (cartas especiales) para variar la rutina.

\* Una “repetición” significa hacer un movimiento desde la posición inicial hasta la posición final. Por ejemplo, una repetición de una sentadilla sería desde la posición parada a la posición en cuclillas y de regreso a la posición parada. Haga varias repeticiones para mantener en equilibrio todos los músculos del cuerpo.

Carta Informativa

## Estiramiento – Parte Superior del Cuerpo



Cuello



Hombros



Espalda/brazos



Pecho



Tríceps



Espalda

*Vea el otro lado*

Carta Informativa

## Estiramiento – Parte Inferior del Cuerpo



Pantorrillas



Cuádriceps



Ingle



Cadera/espalda



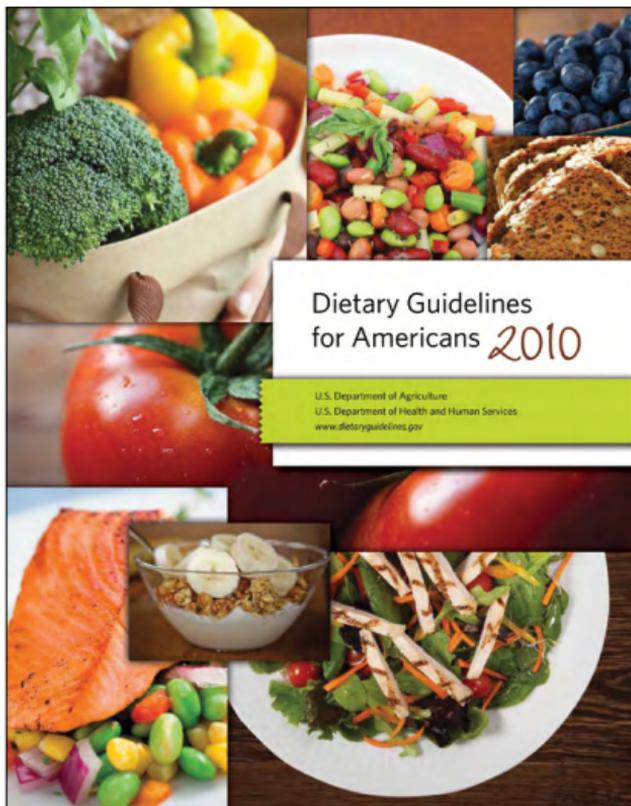
Espalda baja



Tendones de las corvas

Carta Informativa

# Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses



*Vea el otro lado*

## Carta Informativa

# Equilibrio de Calorías

- Disfrute de sus comidas pero en cantidades más pequeñas.
- No coma porciones grandes.

# Coma Más de Estos Alimentos

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.
- Tome leche sin grasa o baja en grasa.

# Coma Menos de Estos Alimentos

- Compare el contenido de sodio (sal) en los alimentos como la sopa, pan y comida congelada. Elija los alimentos que tengan un menor contenido de sodio.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.



Adaptado del USDA

## Carta Informativa

# Frutas y Verduras

Las frutas y verduras son dos grupos alimenticios que pueden comerse todos los días en todas las comidas. La mitad de su plato debe contener frutas y verduras.

¿Cuál es la diferencia entre una fruta y una verdura?

- Las frutas tienen semillas. Algunas frutas comunes son las manzanas, las peras y las fresas.
- Las verduras provienen del tallo, hoja o raíz de una planta. Algunas verduras comunes son la lechuga, las zanahorias y el brócoli.

Es importante comer de 3½ a 6½ tazas de frutas y verduras todos los días. La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesita usted y los miembros de su familia, visite [www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html)

## Carta Informativa

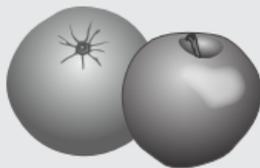
# ¿Cuánto?

Todas las frutas y verduras se miden en tazas.  
¿Cuánto cuenta como una taza?

1 fruta o verdura entera = 1 taza

Ejemplos: manzana, naranja,  
tomate, mazorca de elote

Como del tamaño de una pelota  
de béisbol



1 puñado de frutas o verduras  
frescas, congeladas  
o enlatadas =  $\frac{1}{2}$  taza

Ejemplos: fresas, zanahoria  
pequeña, brócoli, melón picado

Como del tamaño de  $\frac{1}{2}$  pelota  
de béisbol

Carta Informativa

## Mantener el Equilibrio



Es importante tener una idea de cuántas calorías come cada día y si son demasiadas o muy pocas. Para mantener un peso saludable necesitará equilibrar las calorías que usted come y bebe con las calorías que quema en sus actividades físicas diarias.

Si su peso permanece igual, está equilibrado. Si sube o baja de peso no está en equilibrio.

*Vea el otro lado*

## Carta Informativa

### **Calorías:**

Todos deseamos saber cuántas calorías debemos comer para mantenernos saludables y en forma. Este número es difícil de calcular porque todos somos distintos. Son muchos los factores que influyen en la cantidad de calorías que necesitamos para mantenernos saludables, por ejemplo, nuestra edad, sexo y la cantidad de actividad física que realizamos.

Las calorías son importantes porque nos dan energía para trabajar y jugar. Quemamos calorías incluso sin darnos cuenta. Quemamos calorías al respirar, al estar sentados en el sillón y trapeando el piso. Entre más activos estemos más calorías quemamos. Entre menos activos estemos menos calorías quemamos.

Si no tiene cuidado, es muy fácil comer demasiadas calorías en un día. Si esto le sucede con regularidad podría aumentar de peso.

Considere esto: Si usted come tan sólo 100 calorías más de las que quema, podría aumentar una libra (casi medio hilo) en un mes. Si esto sucede todos los días, podría aumentar de 10-12 libras en un año.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Los adultos deben tratar de hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada cada día. Los niños deben tratar de mantenerse activos al menos 60 minutos al día.



## **DESCANSO DE 30 SEGUNDOS**

Es importante tomar descansos cortos durante las actividades físicas. Tome un descanso de 30 segundos en este momento.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Cuando la gente suda pierde agua a través de la piel. El sudor ayuda a enfriar el cuerpo. Sin embargo, si se pierde mucha agua sudando, podría deshidratarse.



## **PIENSE BIEN LO QUE TOMA**

El agua ayuda a hidratar nuestros músculos. Tome agua cuando realice actividades físicas. Tome un descanso de 30 segundos en este momento para tomar agua.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Crear buenos hábitos de salud le ayudará para toda la vida. Es posible que no note el cambio inmediatamente pero no se dé por vencido. Con el tiempo, los pequeños cambios se convertirán en grandes cambios.



## FRUTAS

Las frutas tienen semillas. Los aguacates, las manzanas, los plátanos y las naranjas son frutas. Comer una fruta puede ser una manera saludable de comer algo dulce. Tome un descanso de 30 segundos en este momento y nombre todas las frutas que pueda.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Visite [choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://choosemyplate.gov/en-espanol.html), donde encontrará ideas acerca de la combinación correcta de alimentos. Este sitio web le dirá también cuánta comida deberá comer según su edad, sexo y nivel de actividad física.



## VERDURAS

Las verduras normalmente provienen del tallo, hoja o raíz de una planta. Algunas verduras comunes son las zanahorias, el repollo, las calabacitas y los nopales. Tome un descanso de 30 segundos en este momento y nombre todas las verduras que pueda.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Las fresas, los arándanos azules y las uvas se cultivan en California. Agregue cualquiera de estas frutas a una taza de yogur para añadir más vitaminas y minerales a su bocadillo.

# LAGARTIJAS SOBRE LAS RODILLAS

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Comience sobre las rodillas con las manos a la anchura de los hombros.
- Apriete los músculos del estómago.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Doble los codos y baje el pecho al piso.
- Regrese a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Opción:** Haga las lagartijas contra la pared.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Las pasas, los dátiles y las ciruelas pasas son frutas a las que se les ha extraído la mayor parte del agua para que duren más. Mézclelas con cereal integral para preparar un bocadillo saludable.

# FONDOS EN SILLA

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

6

PRINC

10

INT

14

AVAN



- Siéntese en la orilla de una silla y ponga las palmas sobre el asiento.
- Los pies deben estar al frente para que las rodillas no queden por delante de los dedos del pie.
- Baje el cuerpo hasta que los brazos queden paralelos al piso.
- Mantenga la parte baja de la espalda cerca de la orilla de la silla.
- Empuje y regrese a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

\* No haga este ejercicio si tiene dolor de hombro.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Las manzanas son una buena fuente de fibra que le ayuda a sentirse lleno. Son también una buena fuente de potasio que le ayuda a mantener la presión arterial a un nivel saludable.

# ELEVACIÓN LATERAL CON EL CUERPO INCLINADO

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

6

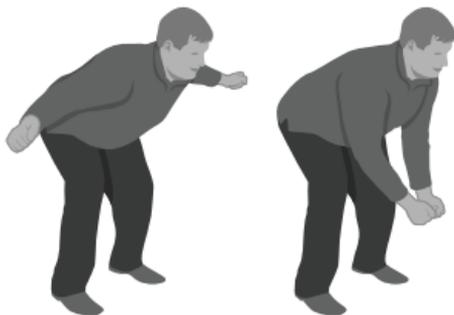
PRINC

8

INT

12

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente dobladas.
- Doble el tronco a la altura de la cintura con los brazos extendidos hacia los lados.
- Mantenga los brazos ligeramente doblados durante el ejercicio.
- Junte los brazos enfrente del pecho.
- Regrese los brazos a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Opción:** Intente hacer el ejercicio sosteniendo pesas ligeras o botellas de agua.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Póngase la meta de comer más frutas y verduras como bocadillos durante el día. Algunas ideas de bocadillos saludables y crujientes son los pepinas y zanahorias pequeñas.

# ELEVACIÓN DE BRAZOS

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

10

PRINC

20

INT

40

AVAN



- Levante los brazos hacia los lados.
- Haga un puño con ambas manos.
- No levante los brazos más arriba de la altura de los hombros.
- Baje los brazos y repita.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Necesitamos hierro en nuestra dieta. El hierro es un mineral que ayuda a mover el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. Obtenemos hierro de la carne magra, los frijoles, las lentejas y los cereales fortificados.

# EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

8

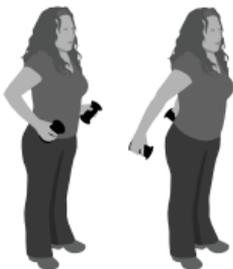
PRINC

12

INT

16

AVAN



- Párese y sostenga las pesas al nivel de la cintura.
- Apunte los codos hacia atrás formando un ángulo.
- Estire los brazos hacia atrás con las palmas de las manos hacia adentro.
- Mantenga el estómago apretado y la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.

- Regrese a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Consejo:** No contenga la respiración durante el ejercicio.

**Opción:** Puede usar botellas de agua o latas de sopa como pesas.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Las frutas, las verduras, los granos integrales y los frijoles son buenas fuentes de carbohidratos complejos.

# GOLPE DE BOXEADOR

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

10

PRINC

20

INT

30

AVAN



- Párese con el pie izquierdo enfrente del pie derecho.
- Cierre ambos puños y manténgalos al nivel de la barba.
- Dé un golpe hacia delante con el puño derecho, después con el puño izquierdo.
- Cada golpe derecho e izquierdo cuentan como una repetición.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Obtenemos fibra de las frutas, las verduras, los granos integrales y los frijoles. Trate de comer alimentos con mucha fibra en cada comida para sentirse lleno.

# FLEXIÓN DE BÍCEPS

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros y las manos a los lados.
- Mantenga la espalda recta y el estómago apretado.
- Doble ligeramente las rodillas.
- Doble los codos y suba las pesas a la altura del pecho.

- Mantenga los codos junto al cuerpo durante el ejercicio.
- Regrese a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Opción:** Use botellas de agua, latas de sopa o no use pesas.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

La vitamina K se encuentra en brócoli y en verduras de hoja verde oscuro como la espinaca. La vitamina K ayuda a evitar que las cortadas y raspaduras sangren mucho.

# REMO INCLINADO

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Ponga la rodilla izquierda y la mano izquierda en el asiento de una silla.
- Sostenga una pesa o una botella de agua con la mano derecha.
- Agáchese con la espalda recta hasta que la espalda quede paralela al piso.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Baje la pesa hasta que el brazo quede recto hacia abajo.
- Jale la pesa hacia arriba hasta que la parte superior del brazo quede a la altura de la espalda.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita de acuerdo al nivel de comodidad, después cambie de lado.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

El brócoli, la espinaca y el repollo chino son verduras que contienen calcio. El calcio ayuda a mantener los dientes y los huesos fuertes. Una manera deliciosa de servir estas verduras es en un sofrito.

# FLEXIÓN DE BÍCEPS DERECHO E IZQUIERDO

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Párese con los brazos hacia los lados.
  - Haga un puño con ambas manos.
  - Apriete el estómago y mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
  - Flexione el puño izquierdo hacia el hombro izquierdo y regrese a la posición inicial.
  - Flexione el puño derecho hacia el hombro derecho y regrese a la posición inicial.
  - Cada flexión derecha e izquierda cuentan como una repetición.
  - El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.
- Opción:** Intente el ejercicio con pesas o botellas de agua.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Las naranjas no son la única fruta que contiene vitamina C. Los pimientos, el kiwi, la papaya y las fresas también contienen vitamina C. El kiwi es una buena opción para un bocadillo saludable para llevar.

# LAGARTIJAS EN TRIÁNGULO

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

6

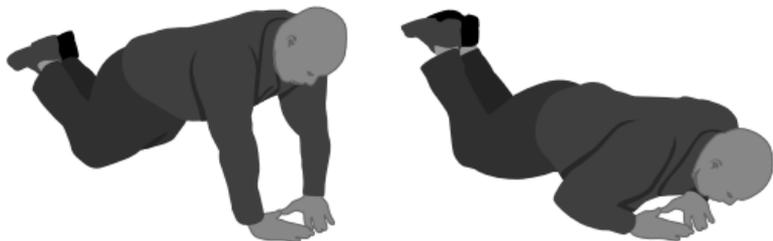
PRINC

8

INT

12

AVAN



- Comience sobre las manos y las rodillas.
- Forme un triángulo con los dedos pulgares e índices.
- Mantenga el estómago apretado y la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Doble los codos y baje el pecho al piso lentamente.
- Regrese a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

El potasio es un mineral que ayuda al cerebro a mandar información a los músculos para que sepan cuándo moverse. Coma frijoles pintos, plátano, aguacate y melón para obtener potasio.

# BAJADA EN U

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

4

PRINC

6

INT

10

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros.
- Levante los brazos con los puños a la altura de las orejas.
- Los brazos deben formar la letra “U”.
- Apriete el estómago y mantenga las rodillas ligeramente dobladas.

- Deje caer los puños hacia abajo hasta que los brazos queden paralelos al piso.
- Regrese los puños a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Opción:** Inténtelo con pesas ligeras, botellas de agua o latas de sopa.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

El folato es una vitamina que ayuda a producir glóbulos rojos saludables. Los aguacates, las espinacas, el frijol pinto y de ojo negro son fuentes de folato.

# GANCHO DE BOXEADOR

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

10

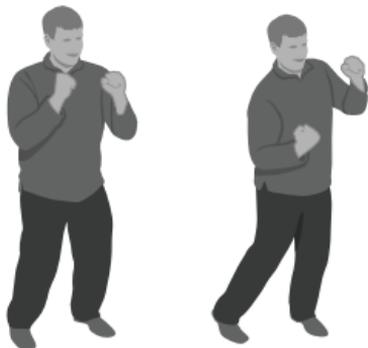
PRINC

20

INT

30

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros.
- Haga puño con las manos y manténgalas cerca de la barba.
- Baje el puño derecho al nivel de la cintura y dé un gancho hacia arriba y a la izquierda dos veces.
- Regrese el puño a la posición inicial y cambie al puño izquierdo.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Opción:** Inténtelo con pesas ligeras, botellas de agua o latas de sopa.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Nuestro cuerpo necesita obtener 13 vitaminas de los alimentos que comemos. Estas vitaminas ayudan a nuestros cuerpos a funcionar cada día. Una alimentación equilibrada con muchas frutas y verduras es la mejor manera de obtener estas vitaminas.

# FLEXIÓN LATERAL DE RODILLA

PARTE MEDIA DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Párese con los pies separados y las manos arriba.
- Levante la rodilla izquierda hacia el lado para tocar el codo izquierdo que baja.
- Regrese a la posición inicial.
- Cambie de lado con cada repetición.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Cuando planee un partido, por ejemplo de fútbol, lleve naranjas rebanadas como bocadillos a la cancha. Las naranjas son jugosas, están cargadas de vitamina C y tienen mucha fibra.

# PLANCHA LATERAL

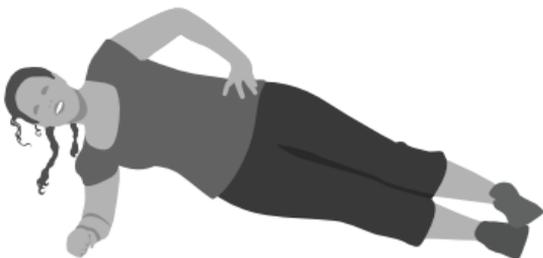
PARTE MEDIA DEL CUERPO

:10

2

TIEMPO

REP



- Comience en el piso sobre su costado derecho.
- Ponga su antebrazo y codo derechos sobre el piso.
- Ponga la mano izquierda sobre la cadera.
- Apriete el estómago, las piernas y los hombros y levante la cadera del piso.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Mantenga el equilibrio de su cuerpo en esta posición de plancha lateral.
- Sostenga durante el tiempo y número de repeticiones sugeridas y luego cambie de lado.

**Opción:** Si se cansa, baje las rodillas al piso para mayor apoyo.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

El plátano macho, el plátano dominico y el plátano rojo son otros tipos de plátano que contienen potasio. Agregue plátano a los licuados para darles más sabor y consistencia.

# EQUILIBRIO EN V

PARTE MEDIA DEL CUERPO

:06

3

TIEMPO

REP



- Comience sentado en el piso.
- Apriete los músculos del estómago mientras encuentra el punto de equilibrio en las sentaderas.
- Mantenga el equilibrio de su peso en las sentaderas y levante los brazos.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Lentamente levante los talones del piso.
- Sostenga esta posición en V durante el tiempo y las repeticiones sugeridas.

**Opción:** Si es muy difícil, regrese los talones o las manos al piso.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Las frutas y las verduras vienen en diferentes formas: frescas, congeladas, enlatadas y jugo 100% natural. Agregar chícharos congelados a la sopa es una manera fácil de preparar una comida saludable.

# CONTRACCIÓN LATERAL SENTADA

PARTE MEDIA DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Siéntese en la orilla de una silla con los pies a la anchura de los hombros.
- Ponga las manos a los lados de la silla.
- Apriete los músculos del estómago y siéntese derecho en la silla.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Levante la mano izquierda por encima de la cabeza.
- Lentamente levante la rodilla derecha y baje el codo izquierdo hasta que se toquen.
- Regrese a la posición inicial.
- Después de hacer las repeticiones sugeridas cambie de lado.

**Opción:** Inténtelo parado.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Los frijoles son una verdura frecuentemente olvidada que contiene proteína y hierro. Coma frijoles como platillo chico, en las ensaladas, sopas o directamente de la lata.

# PATADAS CON ALETEO

## PARTE MEDIA DEL CUERPO

8

PRINC

10

INT

14

AVAN



- Siéntese en la orilla de una silla con las piernas rectas y los talones sobre el piso.
  - Sostenga las manos de la orilla de la silla.
  - Apriete el estómago antes de levantar los talones del piso.
  - Incline la espalda hacia atrás y levante los talones del piso.
  - Dé patadas hacia arriba y hacia abajo a unas 12 pulgadas del piso.
  - No contenga la respiración en ningún momento.
  - Cada movimiento de la pierna equivale a una repetición.
  - El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.
- Opción:** Si siente las piernas cansadas deje que los talones toquen el piso entre patadas.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Existen más de 400 tipos de repollo. Las variedades más comunes en los Estados Unidos son el repollo verde, rojo (morado), repollo rizado y repollo chino. Agregue repollo a los caldos, ensaladas, platos salteados o a su sándwich favorito.

# FLEXIÓN DE TRONCO

PARTE MEDIA DEL CUERPO

:10

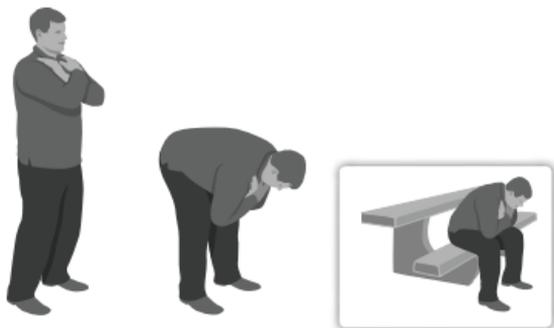
PRINC

:15

INT

:20

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros.
- Cruce los brazos sobre su pecho.
- Apriete los músculos del estómago.
- Inclínese hacia delante doblando la cintura hasta que su espalda quede paralela al piso.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
- Sustenga la posición el tiempo sugerido.

\* Para apoyar la espalda, ponga las manos en las rodillas.

**Consejo:** Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta. Evite redondear la espalda.

**Opción:** Inténtelo sentado.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

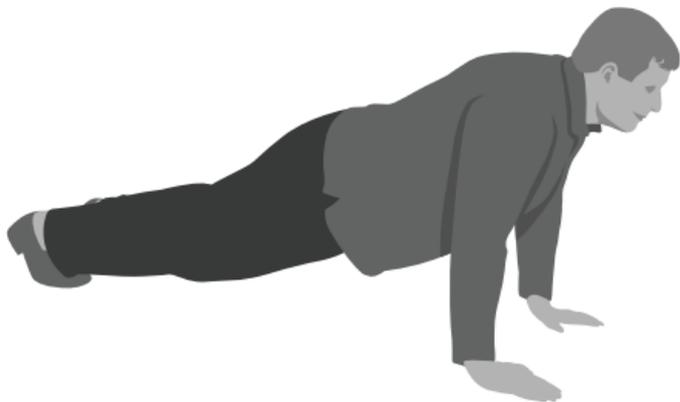
Los nopales son una fuente de calcio y vitamina C. Mezcle los nopales con tomate, pimienta y chile picados para preparar una ensalada picosita.

# PLANCHA SOBRE LAS MANOS

:10

2

TIEMPO REP



- Comience en el piso en posición de lagartija.
- Mantenga el estómago apretado y las rodillas sin tocar el piso.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Sostenga esta posición durante el tiempo y las repeticiones sugeridas.

**Opción:** Si comienza a cansarse ponga las rodillas en el piso para apoyarse.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Una mazorca grande de elote amarillo o blanco es una buena fuente de fibra. Cuando compre elotes, busque los que tengan hojas frescas y verdes con barbas limpias. Escoja las mazorcas bien cubiertas con granos redondeados y brillosos.

# FLEXIÓN DE CODO A RODILLA

PARTE MEDIA DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Párese con los pies separados y las manos por encima de la cabeza.
- Levante la rodilla derecha y baje el codo izquierdo hasta que toque la rodilla a la altura de la cintura.
- Regrese a la posición inicial.
- Cambie de lado cada vez.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

La fruta seca es una comida maravillosa para obtener nutrientes y ocupan muy poco espacio en su lonchera o alacena. Asegúrese de comer sólo  $\frac{1}{4}$  de taza de fruta seca sin azúcar agregada al día.

# PUNTERO

PARTE MEDIA DEL CUERPO

6

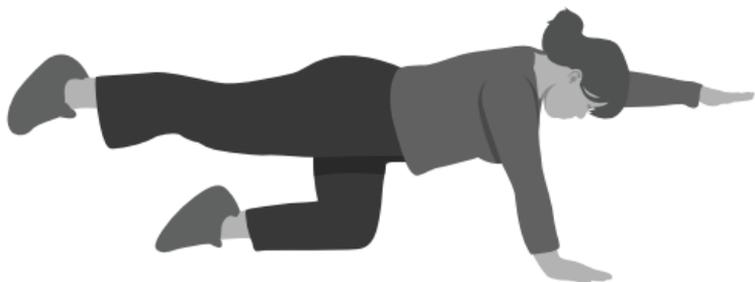
PRINC

8

INT

12

AVAN



- Comience sobre las manos y las rodillas.
- Levante el brazo izquierdo y la pierna derecha hasta que ambos queden paralelos al piso.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta mientras esté en esta posición.
- Apriete el estómago para sostener la posición.
- Regrese a la posición inicial.
- Cambie al brazo derecho y la pierna izquierda a la mitad de las repeticiones.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

¿Busca un bocadillo para llevar?  
Unte crema de cacahuate a un pan  
pita integral y rellene con manzanas  
rebanadas o su fruta favorita.

# ABDOMINALES EN V DOBLANDO RODILLAS

PARTE MEDIA DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Comience sentado en el piso con los codos doblados y los talones levantados del piso.
- Apriete el estómago y pase el peso a los brazos.
- Estire las piernas.
- Regrese a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

El cuerpo necesita energía para funcionar, y por esa razón comemos. ¿Qué palabra comienza con la letra “C” y describe cómo se mide la energía en la comida? Clave: Encontrará la palabra en la Etiqueta de Datos de Nutrición.

(Respuesta: calorías)

# EXTENSIÓN DE PIERNAS EN SILLA

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

8

PRINC

12

INT

16

AVAN



- Siéntese derecho en una silla con los pies en el piso.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Estire la pierna izquierda hasta que quede paralela al piso.
- Regrese la pierna a la posición inicial.
- Cambie a la pierna derecha cuando haga la mitad de las repeticiones.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

¿Qué palabra describe el estudio de la comida y cómo funciona en su cuerpo? Incluye lo que hay en los alimentos, como vitaminas, proteínas, grasas y más.

(Respuesta: nutrición)

# SENTADILLA

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

10

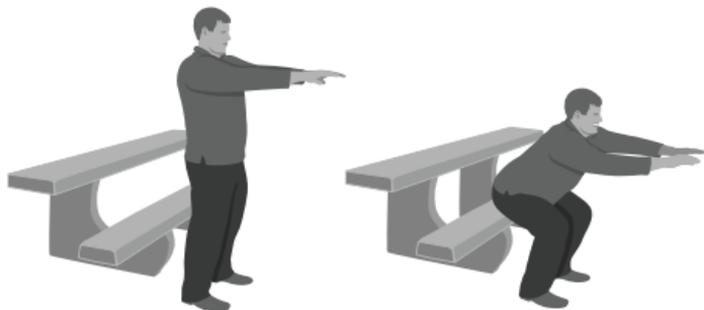
PRINC

15

INT

20

AVAN



- Párese frente a una silla o un banco con los pies a la anchura de los hombros.
- Doble las rodillas y lentamente baje la cadera hasta la silla.
- Mientras dobla las rodillas levante los brazos hacia delante para mantener el equilibrio.
- Siga bajando hasta que las sentaderas toquen la silla.
- Regrese a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Consejo:** No permita que las rodillas rebasen los dedos del pie.



# JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

¿Dónde comienza su cuerpo  
a desbaratar o digerir la comida?

(Respuesta: en su boca)

# ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

8

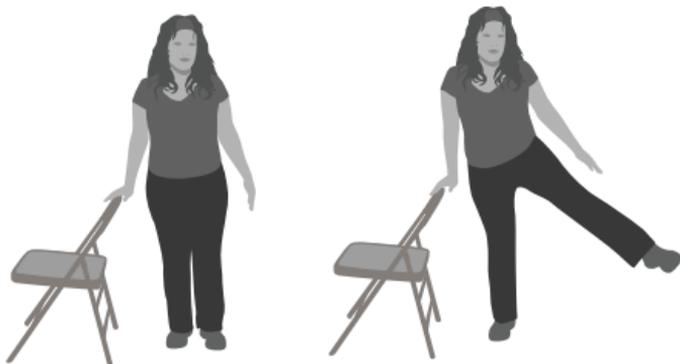
PRINC

12

INT

16

AVAN



- Párese junto a una silla o pared para mantener el equilibrio.
- Mantenga la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.
- Levante la pierna izquierda hacia el lado.
- Regrese a la posición inicial.
- Cambie de pierna y repita.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Consejo:** Mantenga la espalda recta mientras levanta la pierna hacia el lado.



## JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

Intente que por lo menos la mitad de los granos que coma sean granos integrales. Busque etiquetas que digan “entero” o “integral” (*whole/wholegrain*).

# TOCAR LOS PIES SOBRE UNA PIERNA

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

4

PRINC

6

INT

8

AVAN



- Párese con los pies juntos.
  - Párese sobre el pie derecho.
  - Use el brazo para mantener el equilibrio.
  - La pierna derecha debe estar ligeramente doblada.
  - Lentamente agáchese y toque el pie derecho con la mano izquierda.
  - Regrese a la posición inicial.
  - Cambie de pierna y repita.
  - El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.
- Consejo:** Apoye la otra mano en la pared o en una silla para tener mayor estabilidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Coma una variedad de verduras, especialmente verduras de color verde oscuro, rojo y naranja.

# DESPLANTE ROMANO

## PARTE INFERIOR DEL CUERPO

4

PRINC

6

INT

8

AVAN



- Comience con el pie izquierdo adelante y el pie derecho en una silla detrás de usted.
  - Ponga las manos en la cadera para mantener el equilibrio.
  - Lentamente baje a una posición de desplante.
  - Mantenga la rodilla izquierda detrás de la punta del pie izquierdo durante el desplante.
  - Use la pared si necesita más apoyo.
  - Regrese a la posición inicial empujándose hacia arriba con el pie izquierdo, después cambie de pierna.
  - El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.
- Opción:** Intente hacer el ejercicio sin la silla. Comience con el pie de atrás en el piso.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Coma más pescado y mariscos como salmón o trucha en lugar de carne y pollo.

# DESPLANTE

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

6

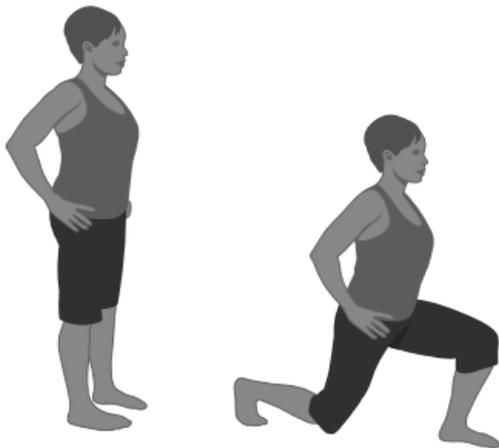
PRINC

12

INT

18

AVAN



- Párese con las manos en la cadera.
- Dé un paso hacia delante y baje el cuerpo hasta que el muslo quede paralelo al piso.
- Dé un paso atrás y regrese a la posición inicial.
- Cambie de pierna y repita.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Consejo:** No permita que las rodillas rebasen los dedos del pie.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Coma más granos integrales como arroz silvestre o integral, avena y pan integral.

# ELEVACIÓN DE PANTORRILLA EN PAREJA

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

10

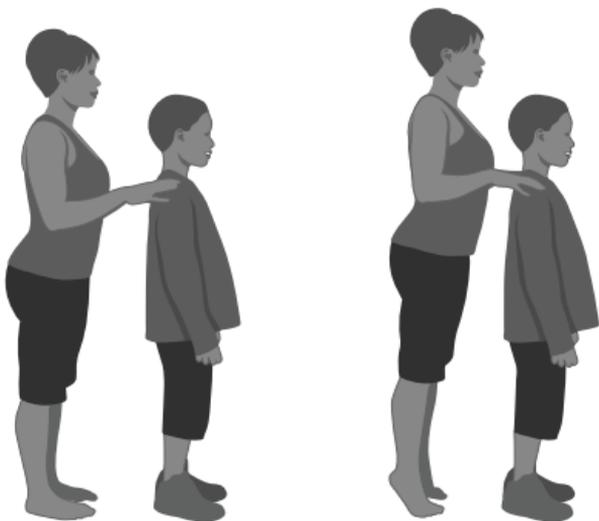
PRINC

15

INT

20

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros (apóyese de otra persona o de la pared).
- Levante los talones del piso y manténgalos elevados durante 1-2 segundos.
- Lentamente baje a la posición inicial.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



# JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

Tome más leche sin grasa o baja en grasa (1%) en lugar de leche entera.

# SENTADILLA SUMO

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

4

PRINC

6

INT

8

AVAN



- Comience con los pies separados y los brazos a los lados, a la altura de los hombros.
- Baje el cuerpo hasta la posición de sentadilla.
- Mientras está en posición de sentadilla, cambie lentamente el peso de lado a lado.
- No se pare mientras cambia de lado a lado.
- Cada cambio de un lado al otro cuenta como una repetición.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Consejo:** No permita que las rodillas rebasen los dedos del pie durante la sentadilla o cambio de lado.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Compare el contenido de sodio en los alimentos como sopa, pan y comida congelada. Elija los alimentos que tengan un menor contenido.

# PATADA DE KARATE EN POSICIÓN PARADA

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Empiece en posición parada, cierre los puños y póngalos cerca de su barba.
- Mantenga el equilibrio sobre la pierna derecha y levante la rodilla izquierda hasta la cintura.
- Dé una patada al frente mientras mantiene el equilibrio en la pierna derecha.

- Regrese a la posición inicial.
- Realice las repeticiones sugeridas y luego cambie de lado.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Opción:** Apoye una mano en la pared o en una silla para tener más equilibrio.



# JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

¿Qué no tiene calorías pero es necesario para que nuestro cuerpo funcione bien y se mantenga hidratado?

(Respuesta: el agua)

# SENTADILLAS EN LA PARED

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

:20

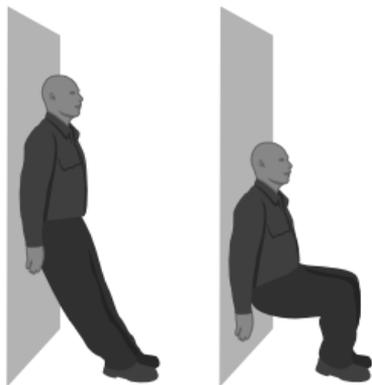
PRINC

:30

INT

:50

AVAN



- Recárguese contra la pared con los pies separados unas pulgadas.
- Los pies deben estar planos sobre el piso y a unos dos pies de distancia de la pared.
- Lentamente deslícese hacia abajo en la pared hasta que los muslos queden paralelos al piso.
- Mantenga las rodillas detrás de los dedos de los pies.
- Manténgase sentado durante el tiempo sugerido.

**Opción:** Deténgase a la mitad si está muy cansado o le tiemblan las piernas.



## JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

Cierto o falso: ¿en una Etiqueta de Datos de Nutrición, las calorías que se indican corresponden al total de calorías de todo el paquete?

(Respuesta: falso, las calorías que se indican son por cada porción y muchos paquetes contienen más de una porción).

# TOCAR LAS RODILLAS

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

12

PRINC

24

INT

36

AVAN



- Párese con las manos hacia delante al nivel de la cintura.
  - Lentamente marche en su lugar.
  - Levante las rodillas lo suficiente para tocar las manos o lo más cerca posible de las manos.
  - Tocar ambas rodillas cuenta como una repetición.
  - El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.
- Consejo:** Mantenga la cabeza recta y las manos al nivel de la cintura.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Las proteínas son nutrientes que necesitan nuestros cuerpos y que se encuentran en los alimentos tanto de origen vegetal como animal. Coma más pescado, frijoles y carne magra para obtener proteína. Visite [campeonesdelcambio.net](http://campeonesdelcambio.net) para obtener consejos de recetas.

# SENTADILLA EGIPCIA

4

PRINC

6

INT

8

AVAN



- Párese con los pies juntos y las manos a los lados.
- Junte las palmas sobre la cabeza y dé un paso a la izquierda para hacer una sentadilla ancha.
- Regrese a la posición inicial.
- Cambie de lado y repita.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Consejo:** No permita que las rodillas rebasen los dedos del pie durante la sentadilla.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

La fruta que necesita estar en el refrigerador, póngala a la vista. La demás fruta póngala sobre la mesa o mostrador para que sea fácil de tomar y llevar.

# SALTOS DE MARIPOSA

CUERPO COMPLETO

10

PRINC

20

INT

30

AVAN



- Comience con los brazos a los lados y los pies juntos.
- Brinque, abra las piernas y toque sus manos sobre la cabeza.
- Brinque de nuevo y regrese a la posición inicial.
- Cada vez que las manos se toquen

sobre la cabeza cuenta como una repetición.

- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.

**Opción:** Puede hacer los saltos de mariposa más fáciles dejando un talón en el piso.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Quando queremos perder peso o mantenerlo, es importante prestar atención al tamaño de las porciones. Ponga atención en la cantidad que come. También preste atención a las porciones en las Etiquetas de Datos de Nutrición.

# PASO ADELANTE Y ATRÁS EN V

CUERPO COMPLETO

4

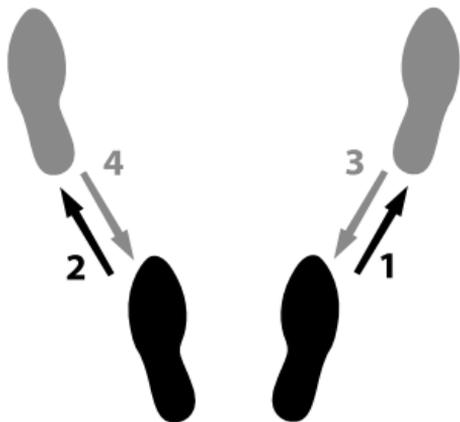
PRINC

6

INT

10

AVAN



- Párese con los pies juntos, forme una “V” con los pies.
- Dé un paso hacia delante con el pie derecho (1). Dé un paso hacia delante con el pie izquierdo (2).
- Dé un paso hacia atrás con el pie derecho (3). Dé un paso hacia atrás con el pie izquierdo (4).
- Repita la serie y luego cambie el pie con el que comenzó.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado y saludable. Asegúrese de tomar agua durante todo el día.

# PASO, JUNTOS, PASO, PUNTA

CUERPO COMPLETO

4

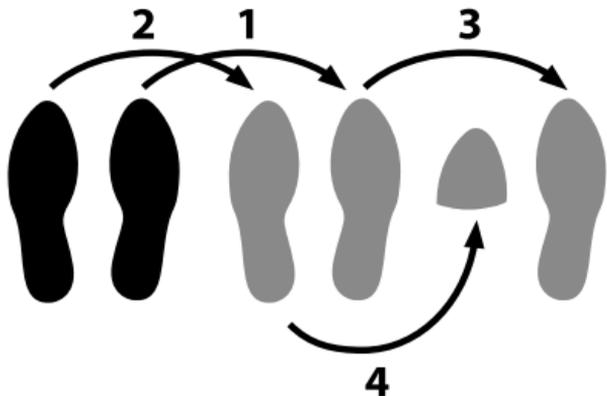
PRINC

6

INT

8

AVAN



- Párese con los pies juntos.
- Dé un paso con el pie derecho a la derecha (1) luego con el pie izquierdo a la derecha (2) para que los pies se junten.
- Dé otro paso con el pie derecho a la derecha (3) luego otro paso con el pie izquierdo a la derecha y sólo toque el piso con la punta del pie izquierdo (4).
- Repita en la dirección opuesta.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

La mayoría de las frutas y verduras frescas son bajas en grasa, calorías y sodio. Agregue frutas y verduras de diferentes colores a sus comidas para mantenerse saludable.

# PASO DE MAMBO

CUERPO COMPLETO

8

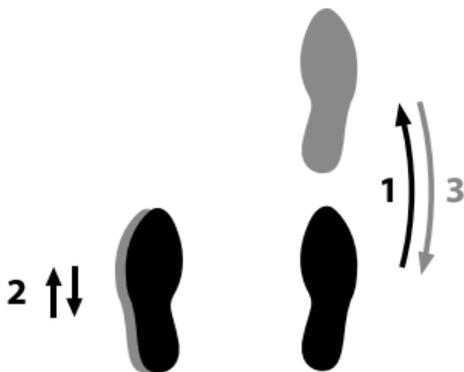
PRINC

16

INT

24

AVAN



- Párese con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Dé un paso hacia delante con el pie derecho (1), el pie izquierdo marcha en su sitio (2). Dé un paso hacia atrás con el pie derecho (3).
- Dé un paso hacia delante con el pie izquierdo (1), el pie derecho marcha en su sitio (2). Dé un paso hacia atrás con el pie izquierdo (3).
- Los tres pasos de ambos lados cuenta como una repetición.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

La fibra es una parte de los alimentos de origen vegetal que las personas no podemos descomponer. Los granos integrales o los alimentos con alto contenido de fibra nos ayudan a sentirnos llenos durante más tiempo y ayudan a nuestro sistema digestivo a funcionar bien.

# SENTADILLA, GOLPE, GOLPE

CUERPO COMPLETO

4

PRINC

6

INT

8

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente dobladas.
- Haga puños con las manos y manténgalos a la altura de los hombros.
- Baje en sentadilla hasta que los muslos queden paralelos al piso.
- Vuelva a la posición parada y dé dos golpes con el puño izquierdo.
- Baje en sentadilla rápidamente hasta que los muslos queden paralelos al piso.
- Vuelva a la posición de pie y dé dos golpes con el puño derecho.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



# JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

¿Busca un bocadillo crujiente y picosito?  
Pruebe zanahorias con limón y chile  
molido.

# RODILLAS HIP HOP

CUERPO COMPLETO

6

PRINC

10

INT

14

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros.
- Suba la rodilla izquierda, cruzando el cuerpo.
- Al subir la rodilla tóquela con ambas manos. Baje la pierna.
- Suba la rodilla derecha, cruzando el cuerpo.
- Al subir la rodilla tóquela con ambas manos. Baje la pierna.
- Suba la rodilla izquierda, cruzando el cuerpo dos veces seguidas.
- Toque la rodilla izquierda con ambas manos dos veces.
- Esta serie cuenta como una repetición.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Coma frutas y verduras de diferentes colores. Al comer frutas y verduras de diferentes colores obtendrá las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para mantenerse saludable.

# CADERA CALIPSO

CUERPO COMPLETO

6

PRINC

10

INT

15

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros.
- Extienda los brazos al frente, paralelos al piso.
- Dé un paso al frente con el pie derecho girando la cadera ligeramente a la derecha.
- Asegúrese de que el talón derecho esté levantado y la punta

- del pie apunte hacia la izquierda.
- Mientras acerca el codo derecho, levante la cadera derecha como si cerrara una puerta.
- Regrese a la posición inicial y cambie de pie.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

¿Se le antoja algo dulce? Pruebe fruta enlatada en jugo 100% natural y tendrá un postre rápido y saludable.

# A BAILAR

CUERPO COMPLETO

6

PRINC

8

INT

12

AVAN



- Párese con los pies separados y las rodillas ligeramente dobladas.
- Levante las manos por encima de la cabeza.
- Mueva los brazos a la derecha, después a la izquierda.
- Baje las manos a la altura de las rodillas.
- Mueva los brazos a la derecha, después a la izquierda.
- Cada cuatro movimientos de los brazos cuentan como una repetición.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



# JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES

Las vitaminas y los minerales son nutrientes que no aportan energía pero son necesarios para que el cuerpo crezca, funcione y se recupere.

# MERENGUE

CUERPO COMPLETO

4

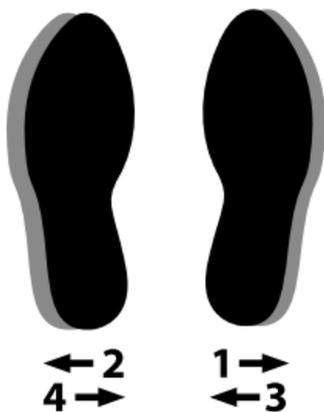
PRINC

6

INT

10

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros.
- Dé un paso hacia afuera con el pie derecho una pulgada (1), dé un paso hacia afuera con el pie izquierdo una pulgada (2).
- Regrese el pie derecho a su sitio original (3), regrese el pie izquierdo a su sitio original (4).
- Cada movimiento de adentro hacia afuera (4 pasos) cuenta como una repetición.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



## **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Hay muchos tipos de grasa y algunas son más saludables que otras. Trate de comer menos grasas saturadas y grasas trans que se encuentran en la mantequilla y en la mayoría de la comida frita. Las grasas insaturadas en pequeñas cantidades son más saludables y se encuentran en las nueces y el aceite de oliva.

# FLEXIÓN DE TENDÓN DE LA CORVA

CUERPO COMPLETO

4

PRINC

6

INT

10

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros.
- Extienda los brazos al frente de modo que queden paralelos al piso.
- Levante el talón derecho detrás del cuerpo.
- Mientras sube el talón, jale los codos hacia atrás.
- Regrese el pie derecho y los brazos a las posiciones iniciales.
- Cambie al pie izquierdo y continúe.
- El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.



# **JUGANDO CON OPCIONES SALUDABLES**

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para tener una mejor salud.

# TIJERAS

CUERPO COMPLETO

14

PRINC

24

INT

40

AVAN



- Párese con los pies a la anchura de los hombros y los brazos a los lados.
  - Brinque y mueva el pie derecho hacia delante y el pie izquierdo hacia atrás.
  - Al brincar, mueva los brazos en la dirección opuesta a las piernas.
  - Brinque de nuevo y mueva el pie izquierdo hacia delante y el pie derecho hacia atrás.
  - Mientras brinca, mueva los brazos en la dirección opuesta a las piernas.
  - Dos saltos cuentan como una repetición.
  - El número de repeticiones depende del nivel de comodidad.
- Opción:** Intente hacer el ejercicio sosteniendo pesas ligeras, latas de sopa o botellas de agua.