

# ¡Manténgase Activo! ¡ Manténgase Saludable! ¡Es Divertido y es Gratis!

**Mantenerse activo es una buena manera para mantener su cuerpo saludable.**



## **Manténgase activo cada día:**

- Los niños necesitan por lo menos 60 minutos diarios para estar saludables.
- Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos la mayoría de los días para estar saludable.
- Los adultos necesitan de 60 a 90 minutos la mayoría de los días para perder peso.

## **Mantenga su corazón saludable:**

- Camine a un paso constante para elevar el ritmo cardíaco.
- Camine con amigos o saque su perro a caminar.
- Practique deportes y juegos para divertirse con su familia y amigos.
- Baile con sus amigos en casa o afuera.
- Use las escaleras en lugar del elevador.



## **Mantenga su cuerpo fuerte:**

- Levante cosas pequeñas en cada mano como latas de alimentos.
- Cargue a su niño pequeño en brazos o empuje el coche.
- Corte el pasto o trabaje en su jardín.

## **Mantenga su cuerpo flexible:**

- Haga ejercicios de estiramiento para que sus músculos funcionen mejor.

**Consulte a su proveedor de servicios de salud antes de iniciar una nueva actividad.**

3/18/11



**NJ SNAP-Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station