



El ejercicio físico: ¡Sano y saludable!



El ejercicio físico es una de las mejores actividades que podemos realizar. Porque nos hace sentir bien, porque nos divierte y también porque nos da hambre: si hacemos ejercicio, disfrutaremos más y mejor de la comida.

Toda actividad física supone un gasto de energía. Pero hay diferencias:

- En actividades muy ligeras o de descanso gastamos muy poca energía: dormir, ver la televisión, conducir, estudiar, jugar con la consola, navegar por internet...
- Actividades como pasear, barrer, fregar los platos o jugar a ping pong requieren un poco más de energía.
- En actividades moderadas, como hacer bricolaje, montar en bicicleta o andar deprisa, gastamos bastante energía.
- Finalmente, correr, subir escaleras, jugar a fútbol, nadar, esquiar, jugar a tenis... son actividades que gastan mucha energía.

MUY IMPORTANTE

Es conveniente dedicar cada día 1 HORA a hacer ejercicio físico.

- El ejercicio ayuda a crecer, y hace que huesos y músculos estén fuertes y resistentes.
- Mantiene en forma el corazón.
- Ayuda a reducir el estrés y a rendir mejor en los estudios.
- Permite mantener un peso adecuado.
- Además, hace pasar grandes momentos jugando con los amigos.



¿Y si no tenemos tiempo de hacer ejercicio cada día?

Hay un montón de actividades que podemos hacer diariamente y que ayudan a mantenernos en forma: subir escaleras (en vez de coger siempre el ascensor), ir al colegio caminando, poner la mesa, sacar a pasear el perro... ¡Y el fin de semana es perfecto para dedicar más tiempo a movernos!

**SI NO HACEMOS EJERCICIO Y ENCIMA COMEMOS MUCHAS CALORÍAS, SEGURO QUE ENGORDAMOS.
POR ESO, ¡MUÉVETE CADA DÍA!**



Nestlé

Con la colaboración de:



universidad carlos iii de zaragoza
de cultura gastronómica y ciencias de la alimentación

