



Cómo estar

FIT5

Una guía para estar en forma y lograr su mejor rendimiento con **actividad física**, **nutrición** e **hidratación**.



**Special
Olympics**



Gracias a nuestros patrocinadores



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Un agradecimiento especial a los atletas y líderes que aparecen en esta guía:

Robbie Albano, Garrett Barnes, Danilo Benitez, James Black, Christa Bleull, Solomon Burke, Loretta Claiborne, Bryce Cole, Benjamin Collins, Novie Craven, Mary Davis, David Godoy, Alicia Gogue, Robert Jones, Terrel Limerick, Alisa Ogden, Tim Shriver, Dan Tucholski, Munir Vohra, Matthew Whiteside, and Joe Wu

Índice



Qué es FIT 5

2

Ejercicio

3

Alimento y nutrición

18

Hidratación

25

Cuadros de seguimiento y recursos

29

¿Qué es Fit 5?

Los atletas quieren tener el mejor desempeño en cada competencia. Usted puede hacer esto si está en buen estado físico. **"Fit 5" es un plan para la actividad física, la nutrición y la hidratación.** Puede mejorar su salud y estado físico para convertirlo en el mejor atleta posible.

Metas de FIT 5



EJERCITARSE

5

días por semana



COMER

5

total de frutas y
vegetales por día



BEBER

5

botellas de agua
por día

Ejercitarse

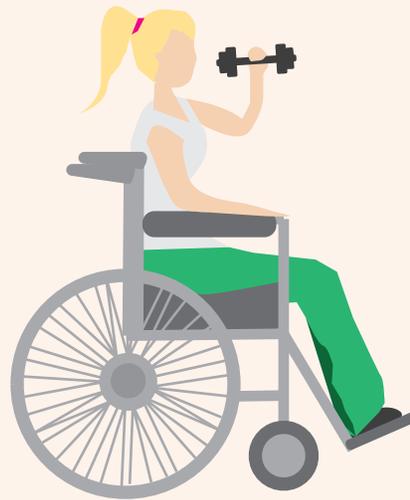
Usted puede convertirse en un mejor atleta disfrutando de actividad física fuera de su práctica deportiva. Hay muchas formas de estar físicamente activo. Ciertos ejercicios pueden ayudarlo a mejorar las destrezas necesarias para su deporte.

¡Su meta con FIT 5 es hacer por lo menos 5 días de ejercicios!

Tipos de ejercicio:



RESISTENCIA



FUERZA



FLEXIBILIDAD



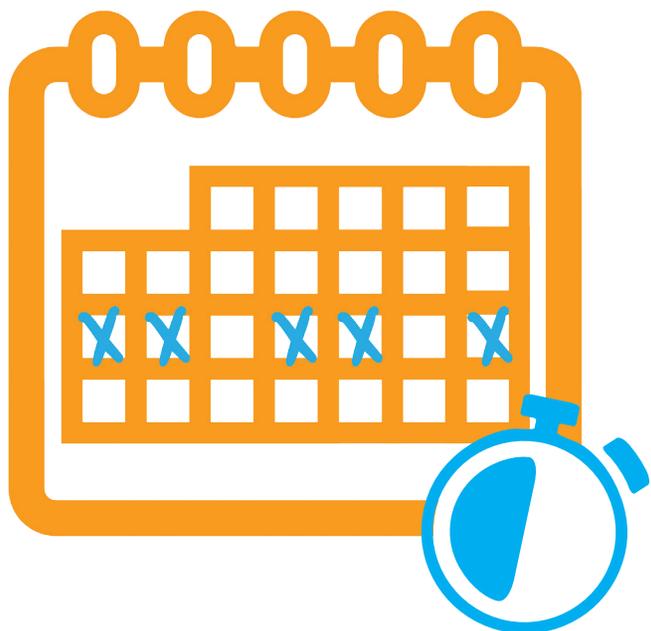
EQUILIBRIO

Resistencia



La resistencia es la capacidad del cuerpo para mantenerse en movimiento durante períodos largos. La resistencia puede ayudarlo a correr distancias más largas sin detenerse y practicar más tiempo con menos descansos.

Prueba su ejercicio de resistencia favorito durante 30 minutos, 5 días a la semana.



Correr



Andar en
bicicleta



Bailar



Caminata rápida
Caminar



Clases
aeróbicas



Natación

Resistencia en el hogar



Un ejercicio de resistencia puede hacerse en cualquier parte. Haga cada ejercicio durante 30 segundos, descansando 1 minuto entre cada ejercicio. Complételo 3 veces.

Saltos de Tijeras

1. Dé un salto y separe las piernas mientras levanta los brazos sobre la cabeza.
2. Vuelva a saltar y lleve los brazos de nuevo al costado y las piernas juntas.

1



2



Para un ejercicio más avanzado, ¡vea las Tarjetas de Aptitud Física de Resistencia!

Resistencia en el hogar



Golpes Rectos Rápidos

1. Coloque ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho. Mantenga los codos al costado. Párese con los pies separados un poco más que los hombros. Flexione apenas las rodillas.
2. Gire hacia la izquierda. Tire un golpe con su brazo derecho en esa dirección.
3. Vuelva al centro con ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho y los codos al costado.
4. Ahora vuélvase hacia la derecha. Tire un golpe con su brazo izquierdo en esa dirección.

1



2



3



4



Para un ejercicio más avanzado, ¡vea las Tarjetas de Aptitud Física de Resistencia!

Resistencia en el hogar



Marchar y Balancear los Brazos

1. Marche en el lugar. Levante las rodillas lo más alto que pueda. Mantenga un ritmo constante.
2. Al levantar la rodilla, lleve el brazo opuesto hacia adelante.
3. Cambie el brazo al cambiar la pierna.



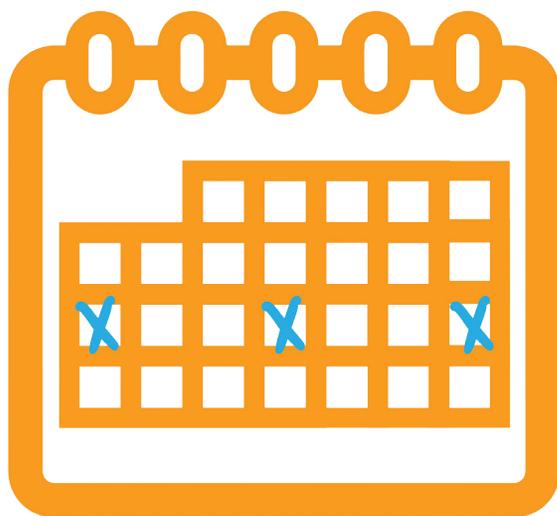
Para un ejercicio más avanzado, ¡vea las Tarjetas de Aptitud Física de Resistencia!

Fuerza



La fuerza es la capacidad del cuerpo para hacer trabajo. La fuerza le da la capacidad para saltar más alto, arrojar más lejos y correr más rápido.

Trate de completar una sesión de ejercicios para todo el cuerpo, de 2 a 3 días a la semana.



Peso corporal



Mancuernas



Pesas



Máquinas



Pelotas
medicinales



Ejercitarse
Bandas

Fortaleza en el hogar



Los ejercicios de fortaleza pueden hacerse en cualquier parte. Haga 10 veces cada ejercicio y luego pase al ejercicio siguiente. Descanse 1 minuto. Complételo 3 veces.

Levantamiento de Pierna Estirada

1. Párese derecho. Use una silla o la pared para mantener el equilibrio.
2. Adelante: Levante lentamente la pierna frente a usted lo más alto que pueda. Mantenga la pierna derecha. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
3. Costado: Levante lentamente la pierna a un costado con el dedo del pie apuntando hacia adelante. Mantenga la pierna recta. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
4. Cuando haya completado todos los levantamientos de piernas de un lado, pase al otro lado.



Para un ejercicio más avanzado, ¡vea las Tarjetas de Aptitud Física de Fuerza!

Fuerza en el hogar



Flexiones de Brazos contra la Pared

1. Párese frente a una pared. Apoye las manos sobre la pared a la altura de los hombros. Mantenga los brazos rectos. Los pies deberán estar detrás del cuerpo, de modo que usted esté apoyándose en la pared. Párese sobre las bolas del pie.
2. Flexione los brazos para llevar el pecho contra la pared. Mantenga las piernas fijas. Mantenga su cuerpo recto.
3. Enderece los brazos para volver a la posición inicial. Asegúrese de que su cuerpo se mantenga derecho todo el tiempo.



Para un ejercicio más avanzado, ¡vea las Tarjetas de Aptitud Física de Fuerza!

Fuerza en el hogar



Abdominales con las Piernas Flexionadas

1. Acuéstese con la espalda contra el piso. Flexione la cadera y las rodillas de modo que los pies se apoyen en el piso. Lleve los brazos a las rodillas.
2. Levante la cabeza, y luego levante lentamente la espalda superior hasta que las manos lleguen a las rodillas. Trate de separar los omóplatos completamente del piso.
3. Haga una pausa y luego baje lentamente a la posición inicial, incluyendo la cabeza.



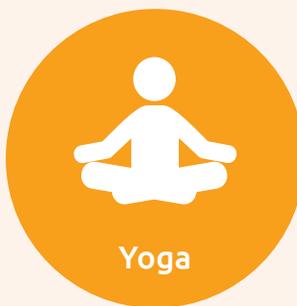
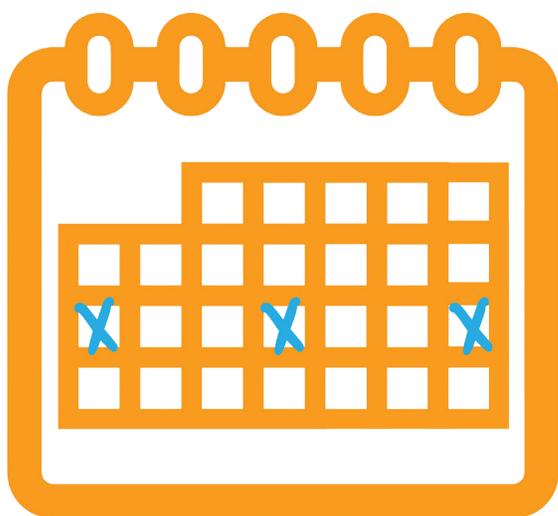
Para un ejercicio más avanzado, ¡vea las Tarjetas de Aptitud Física de Fuerza!

Flexibilidad



La flexibilidad es la capacidad del cuerpo para moverse fácilmente en todas las direcciones. ¡Ser flexible hace que sea más fácil realizar destrezas deportivas y ayuda a prevenir lesiones en los músculos y las articulaciones!

¡Trate de completar un estiramiento para todas las partes del cuerpo, 2 a 3 días a la semana!



Yoga



Estiramiento
estático



Estiramiento
dinámico

Nota: el estiramiento dinámico debería hacerse como parte de su calentamiento. El estiramiento estático debería hacerse como parte de un enfriamiento.

Flexibilidad en el hogar



Los estiramientos pueden hacerse en cualquier parte. Haga los siguientes ejercicios para tener un rápido estiramiento estático del cuerpo luego de una práctica o en sus días libres. Mantenga cada estiramiento por lo menos **30 segundos**.



Estiramiento de Pantorrilla

1. Párese frente a una pared. Ponga las manos contra la pared a la altura de los hombros.
2. Ponga un pie frente al otro.
3. Flexione los codos e inclínese hacia la pared. Sentirá el estiramiento en las pantorrillas.
4. Mantenga la rodilla recta y la cadera hacia adelante. Asegúrese de que el talón permanezca apoyado en el piso.
5. Intercambie los pies y repita el estiramiento.



Postura de Niño

1. Arrodílese en el suelo.
2. Flexiónese a la altura de la cadera. Coloque los brazos junto a la cabeza con las manos en el piso en frente a usted.
3. Siéntese sobre los talones. Debería sentir un tirón en los hombros y en la espalda inferior.



Rodilla al Pecho

1. Acuéstese sobre la espalda con las piernas rectas.
2. Lleve la rodilla derecha hacia el pecho.
3. Rodee con los brazos debajo de la rodilla y tire la pierna más hacia el cuerpo hasta que siente un tirón atrás del muslo derecho.
4. Repita el estiramiento en la pierna izquierda.

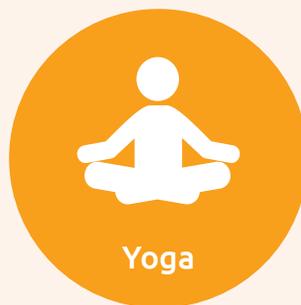
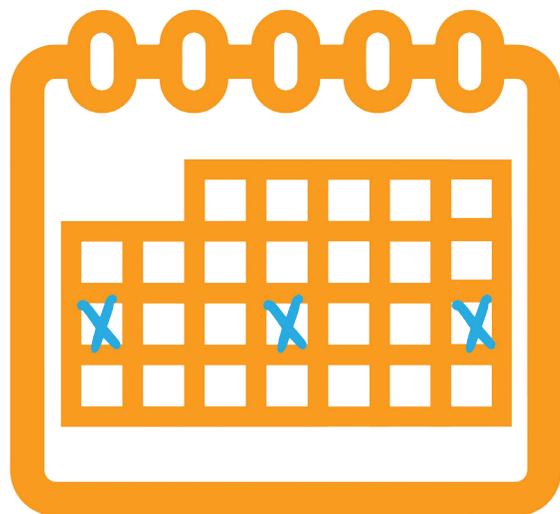
Para un ejercicio más avanzado, ¡vea las Tarjetas de Aptitud Física de Flexibilidad!

Equilibrio



El equilibrio es la capacidad del cuerpo de mantenerse erecto o mantenerse en control de los movimientos.
El equilibrio lo ayuda a mantenerse en control cuando está practicando deportes y lo ayuda a evitar caídas.

¡Trate de completar una ejercitación completa de equilibrio del cuerpo, 2 a 3 días a la semana!



Yoga



Equilibrio
estático



Equilibrio
dinámico

Equilibrio en el hogar



El equilibrio puede hacerse en cualquier lugar. Haga los siguientes ejercicios para su ejercitación de equilibrio. Complete **3 grupos**.



Parada con una Sola Pierna

Párese con una sola pierna con las manos al costado.
Trabaje en mantener esta posición durante **30 segundos**.

Equilibrio en el hogar



Balances de Piernas

Párese en una pierna, balanceando la otra de adelante hacia atrás. Puede sostenerse apenas con algo para ayudarlo, si es necesario. Haga **10 balances** de cada lado.



Equilibrio en el hogar



Caminar sobre una Línea

Encuentre o haga una línea en el piso. Camine sobre la línea **20 pasos**. Puede sacar los brazos al costado para tener una ayuda de equilibrio adicional.



¡El ejercicio es divertido!



Es fácil hacer la cantidad correcta de ejercicio si lo hace divertido. Aquí tiene algunas sugerencias para ayudarlo a mantenerse motivado para alcanzar su meta de Fit 5.



¡Ejercítese con un amigo o con un grupo!

- Salga a caminar, a correr o a andar en bicicleta con un amigo o un familiar.
- Únase a una clase de ejercicios grupal.
- Haga entrenamiento de fuerza con un compañero de equipo.



¡Tome la delantera en la práctica!

- Pregunte a su entrenador si puede liderar algunos ejercicios de flexibilidad o de fuerza.
- Enseñe a un amigo un deporte nuevo.



¡Intente algo nuevo!

- Intente una nueva clase de ejercicios grupal.
- Camine o corra por una ruta diferente de la que usa normalmente.
- Aprenda un nuevo ejercicio de fuerza o flexibilidad.



¡Haga un seguimiento de sus avances!

- Escriba una meta en una hoja de papel. Ponga la meta en su pared.
- Mantenga un registro de sus ejercicios, para poder ver su avance.

Alcance su meta de ejercicios de Fit 5



Es fácil hacer 5 días de ejercicio en una semana. Siga el mismo plan de comidas y vea lo fácil que es alcanzar su meta.

Día de la semana	Actividad	Tiempo dedicado
Lunes	Práctica de fútbol de Olimpiadas Especiales -hice estiramiento y ejercicios de fuerza durante el calentamiento -caminé y corrí durante la práctica	90 minutos
Martes	Caminé con un amigo después del trabajo Hice ejercicios de equilibrio antes de acostarme	45 min 10 min
Miércoles	Libre	
Jueves	Hice una clase de ejercicios grupal. -finalicé la clase con ejercicios de fuerza y estiramiento	60 minutos
Viernes	Libre	
Sábado	Anduve en bicicleta por un sendero en el parque	30 min
Domingo	Caminé con Mamá -hice ejercicios de equilibrio después de nuestra caminata	35 minutos

Alimento y nutrición



Comer bien es importante para su salud y su desempeño deportivo. Comer bien puede ser fácil, porque hay muchas deliciosas opciones saludables.

¡Su meta con FIT 5 es comer por lo menos 5 frutas y vegetales completos cada día!



Comidas saludables



Usted sabe que las frutas y los vegetales son importantes para su salud, pero a veces puede ser difícil saber qué alimentos debería estar comiendo. **Aquí tiene una lista de todos los grupos de alimentos y algunas opciones en cada grupo:**

Cereales

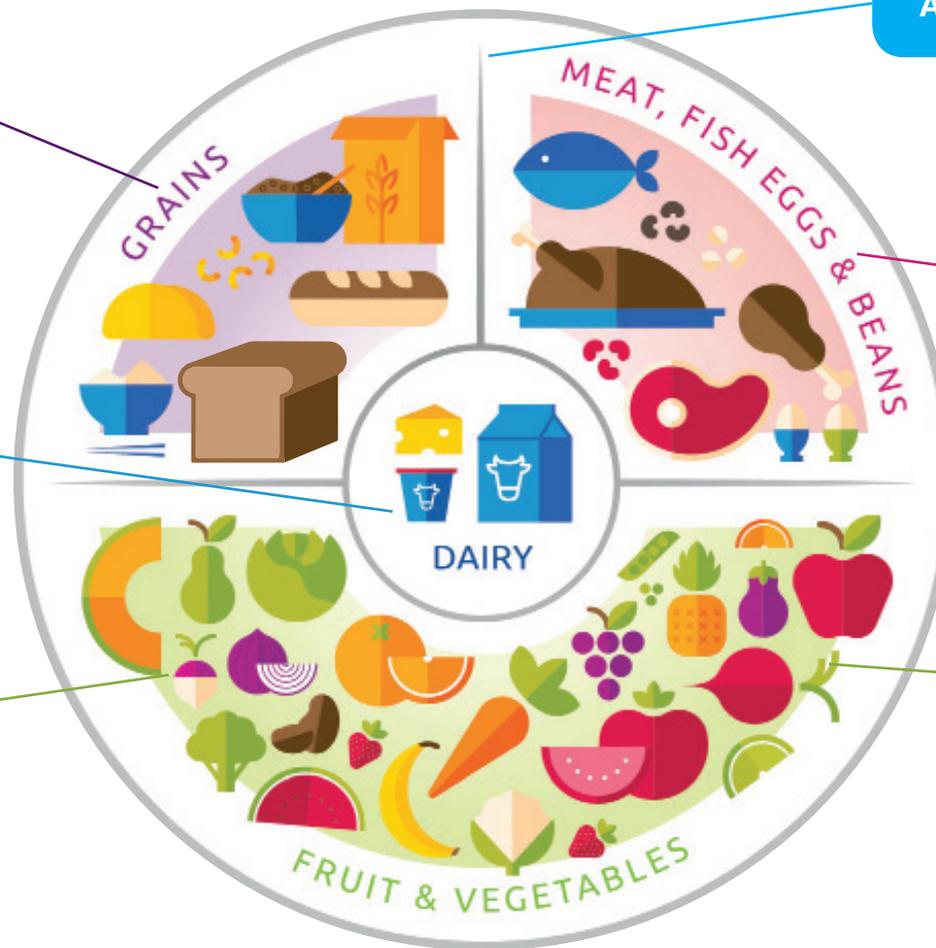
- Arroz integral o blanco
- Avena
- Pan integral
- Pasta integral
- Galletas integrales
- Tortilla
- Pan plano

Lácteos

- Leche descremada o desnatada
- Queso descremado (opciones en dados, rebanadas o palitos)
- Yogur descremado, sin azúcar
- Quesos

Frutas

- Frescas: manzanas, bananas, bayas, uvas, kiwi, naranjas
- Frutas congeladas
- Frutas enlatadas (escoja opciones sin azúcar agregado)
- Frutas secas: pasas, bananas, albaricoques
- Jugos con 100% de fruta



Agua

Carnes y frijoles

- Pechuga de pollo
- Huevos
- Pescado (congelado, fresco o enlatado)
- Carnes picadas (80-90% magras)
- Tofu
- Nueces
- Mantequillas de nueces
- Frijoles

Vegetales

- Frescos: espárragos, brócoli, zanahorias, coliflor, frijoles verdes, pimientos, calabaza
- Lechugas y verdura oscura y de hojas
- Vegetales congelados
- Ensaladas envasadas
- Vegetales enlatados

Preparación de un plato saludable



Ahora sabe qué tipos de alimentos comer. Así es como puede preparar un plato saludable para una comida o un bocadillo.



Controle la cantidad de alimentos que pone en su plato. Vea la página de la Porción Perfecta.

Guarde la comida chatarra como postres, papas fritas y gaseosas para ocasiones especiales.

Agregue más frutas y vegetales a sus comidas.

Mantenga los bocadillos saludables y pequeños.

Porciones Perfectas



Aquí tiene una forma divertida de recordar cuánto comer cuando está sirviendo la comida. El tamaño del equipo deportivo a la izquierda es aproximadamente el tamaño de una porción de los alimentos a la derecha.



pelota de béisbol



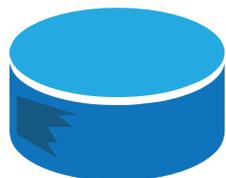
1 porción de fruta



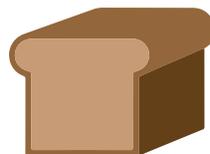
1 porción de arroz
o de pasta



1 porción de
vegetales



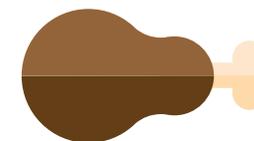
disco de hockey



1 porción de pan



1 porción de frijoles



1 porción de carne



pelota de golf



1 porción de queso



1 porción de nueces



1 porción de mantequilla
de nueces

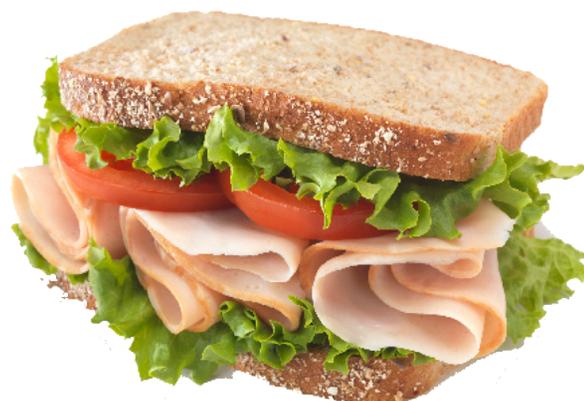
Comidas saludables



Agregue más frutas y vegetales a sus comidas. Usted puede hacer que cualquier comida sea más nutritiva con estas sugerencias sencillas.

Desayuno

- Coma un pedazo de fruta o una porción de media taza de jugo 100% de fruta.
- Los vegetales como la espinaca, los tomates, las cebollas y los pimientos son excelentes aderezos para los omelets.
- La fruta seca o cortada es un excelente aderezo para la avena también.



Cena

- Agregue vegetales como brócoli, calabaza o pimientos a las pastas.
- Haga un revuelto con arroz integral, su carne magra favorita o mariscos, y vegetales.
- Acompañe cualquier comida con vegetales al vapor o una ensalada.
- Coma fruta para tener un postre saludable.

Almuerzo

- Aderece los sándwiches con bastantes vegetales, como lechuga, tomates, pepinos, pimientos y brotes.
- Pruebe con manzanas, zanahorias o apio para tener un aderezo crocante.
- Agregue vegetales sobrantes o enlatados, como arvejas o zanahorias, a las sopas.
- Haga una ensalada con su opción de carne, queso, abundantes vegetales y un aderezo basado en aceite.



Ideas para bocadillos saludables



Comer bocadillos es una excelente forma de asegurarse de estar lleno de energía. Es importante mantener saludables los bocadillos. Aquí tiene algunas ideas para bocadillos sabrosos que están repletos de frutas y vegetales.



Trozos de manzana sumergidos en manteca de maní



Yogur descremado sin azúcar con bayas.



Requesón bajo en grasa con tomates



Zanahorias o pimientos sumergidos en hummus

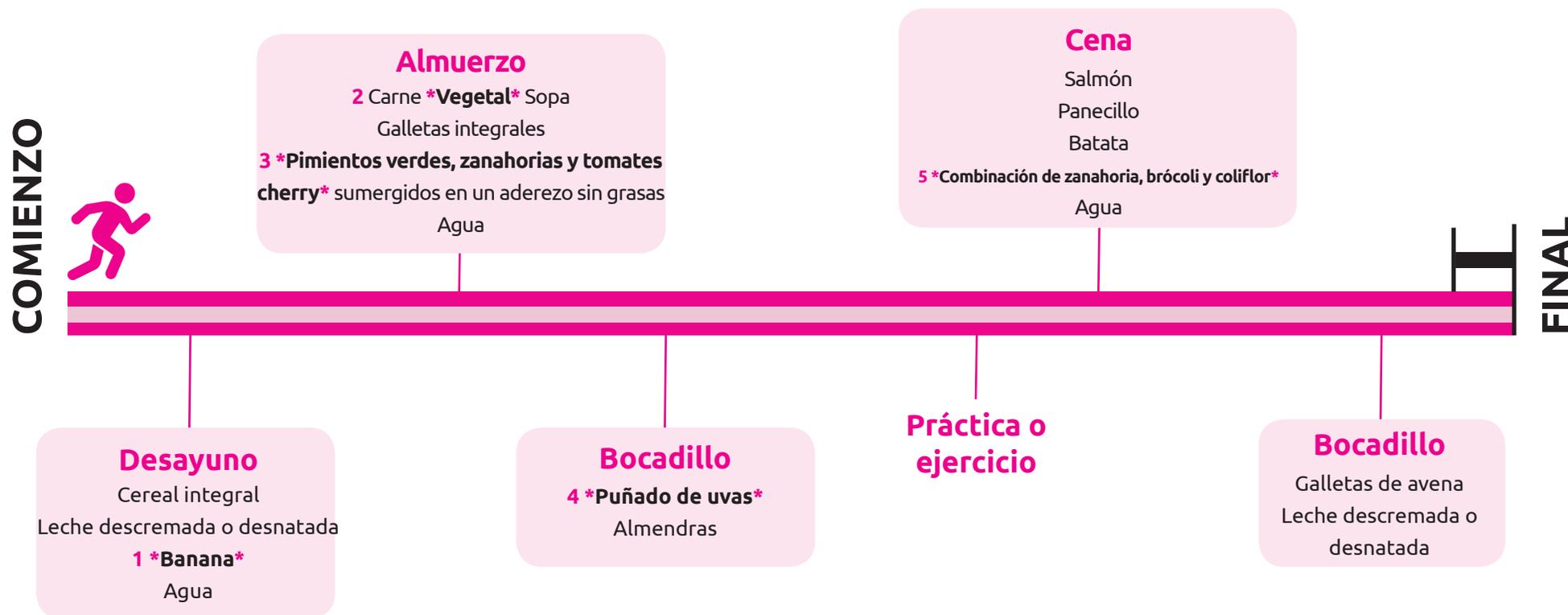


Apio acompañado de manteca de maní y pasas de uva

Alcance su meta de nutrición de Fit 5



Es fácil comer 5 frutas y vegetales en un día. Siga el mismo plan de comidas y vea lo fácil que es alcanzar su meta.



¡Con comidas y bocadillos saludables, es fácil lograr su FIT 5! Pruebe con sus propias combinaciones de comidas y bocadillos de esta guía, y podrá alcanzar su meta cada día.

Hidratación

El agua es otro combustible importante para el deporte y la vida. Beber la cantidad correcta de agua es importante para su salud, y también puede ayudarlo en su desempeño atlético.

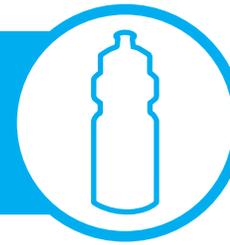
¡Su meta con FIT 5 es beber 5 botellas de agua cada día!

La botella deberá ser de 16-20oz o 500-600ml



SUGERENCIA: Beba de una botella de agua deportiva para hacer el seguimiento de su FIT 5. Las botellas deportivas pueden ser rellenadas y pueden contener 16-20oz o 500-600ml de agua.

Señales de deshidratación

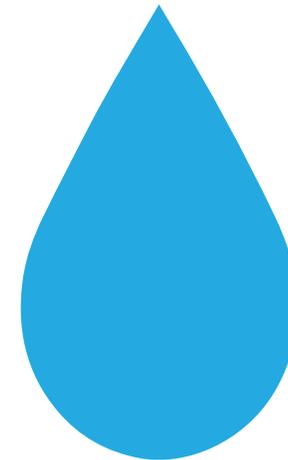


El agua ayuda a mantener el cuerpo funcionando correctamente. Usted pierde agua cuando va al baño, cuando transpira, hace ejercicios y aun cuando respira. Si usted pierde demasiada agua sin beber más, su cuerpo no funcionará tan bien. **Esto se llama deshidratación.**

Señales de deshidratación:

- Usted siente sed
- Se siente cansado o perezoso
- Usted tiene dolor de cabeza
- Su boca está seca
- La orina es amarillo oscuro o marrón

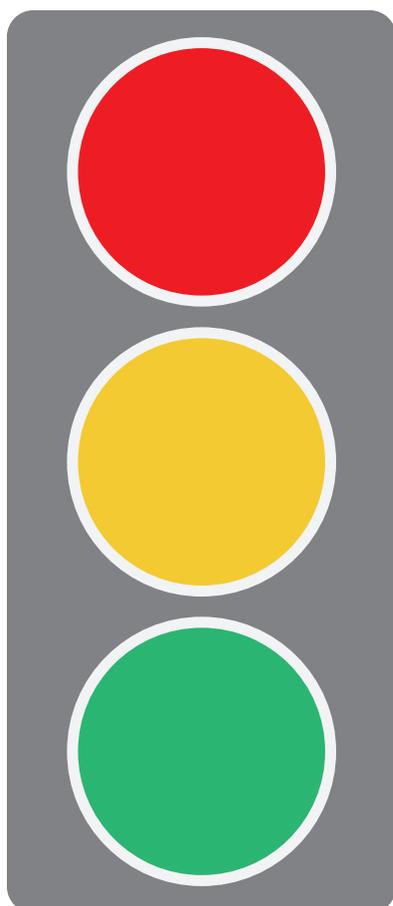
¿Sabía que la deshidratación de 1-2% de su peso corporal puede reducir su desempeño deportivo?



Opciones de bebidas saludables



Hay muchas opciones de bebidas posibles, pero algunas son opciones más saludables que otras. **Esta guía puede ayudarlo a elegir las mejores opciones para mantenerse hidratado y tener el mejor desempeño.**



Las gaseosas, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas NO son buenas opciones de bebidas.

Las gaseosas, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas tienen azúcar agregado, y pueden hacer que aumente de peso. Las bebidas energéticas y las gaseosas también tienen cafeína. La cafeína no lo ayuda a mantenerse hidratado.



Cantidades moderadas de leche descremada y 100% jugo también son buenas opciones en cantidades reducidas.

La leche descremada y el jugo de fruta 100% son buenas opciones con las comidas. Mantenga pequeños los tamaños de las porciones. Un máximo de 3 tasas de leche y 1 tasa de jugo por día.



¡El agua es la mejor opción para una bebida!

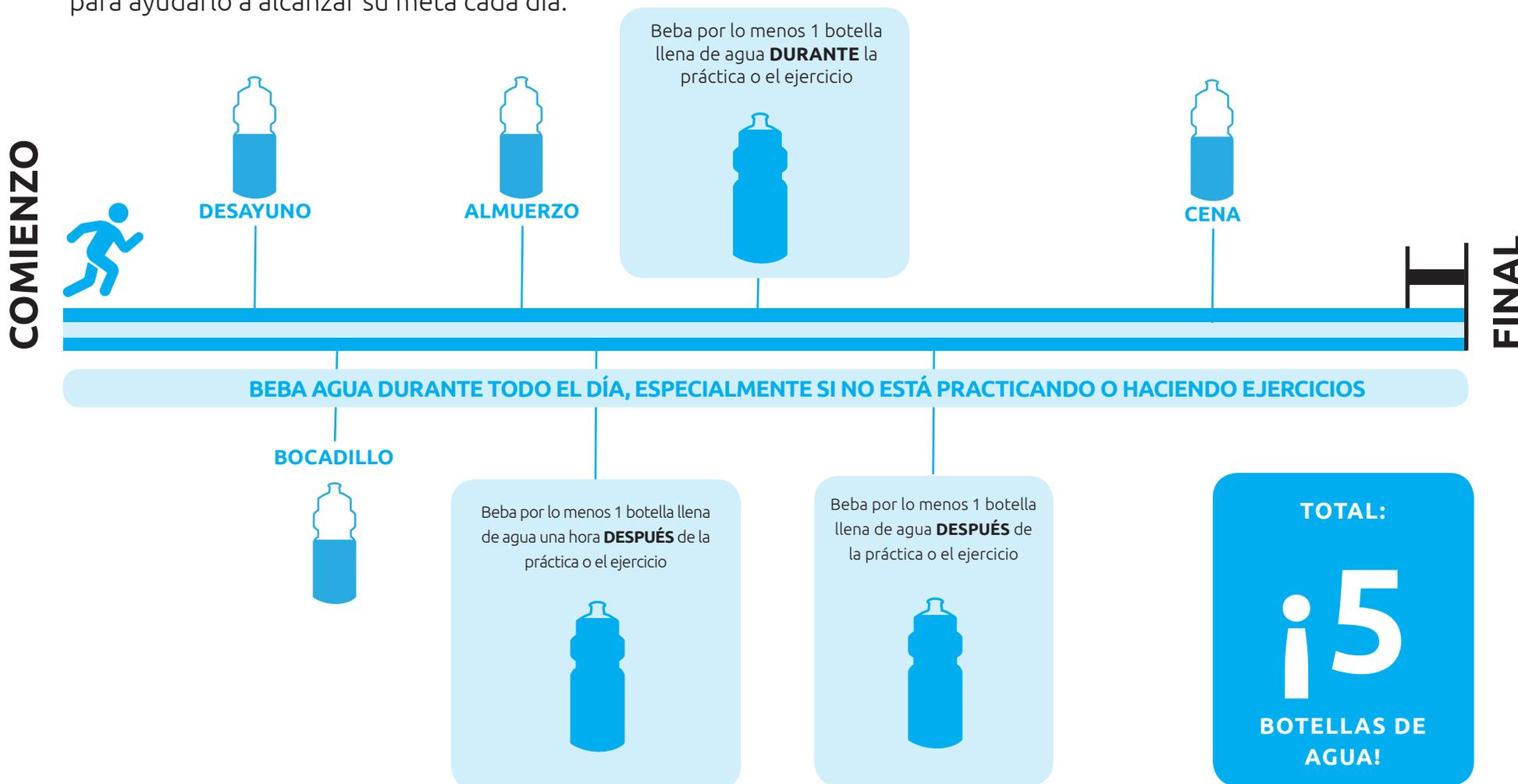
¡Tome agua todos los días! Si le gustan las bebidas saborizadas, intente beber agua mineral o agregue algunos pedazos de fruta a la botella de agua.



Alcance su meta de hidratación de Fit 5



¡Mantenerse hidratado es fácil cuando sabe los mejores momentos para beber agua! Use la guía abajo para ayudarlo a alcanzar su meta cada día.



Seguimiento semanal de los ejercicios, la nutrición y la hidratación

Nombre del atleta: _____

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Ejercicio ¡Marque el casillero si hizo ejercicios hoy! Escriba la cantidad de minutos	<input type="checkbox"/> _____ Minutos						
Nutrición ¿Cuántas frutas y vegetales en total?	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Agua ¿Cuántas botellas (16oz) de agua bebió?	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

Complete la estrella si alcanzó su meta de Fit 5 esta semana:

Ejercicio

 Nutrición

 Agua

Seguimiento anual de los ejercicios, la nutrición y la hidratación

Use esta hoja de seguimiento para ayudarlo a hacer el seguimiento de sus metas de Fit 5. Complete la estrella **naranja** si hizo ejercicios 5 días esa semana. Complete la estrella **rosada** si comió por lo menos un total de 5 frutas/vegetales cada día de esa semana. Complete la estrella **azul** si bebió por lo menos 5 botellas (16oz/500mL) de agua cada día esa semana.

SEMANA:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ejercicio	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrición	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Agua	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SEMANA:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ejercicio	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrición	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Agua	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SEMANA:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Ejercicio	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrición	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Agua	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SEMANA:	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Ejercicio	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrición	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Agua	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SEMANA:	49	50	51	52								
Ejercicio	☆	☆	☆	☆								
Nutrición	☆	☆	☆	☆								
Agua	☆	☆	☆	☆								

Recursos



¡Consulte estos excelentes sitios web para aprender más acerca de los ejercicios, la nutrición y la hidratación!

NCHPAD.org

Este sitio web tiene un montón de recursos sobre la salud para personas con discapacidad. Tienen artículos, videos e incluso planes de ejercitación.

- Si busca un programa de ejercicios para un principiante, consulte: <http://www.nchpad.org/14weeks/>
- Para personas que hacen ejercicios avanzados, pruebe el programa Champion's Rx: <http://www.nchpad.org/CRx>

ChooseMyPlate.org

¡Este sitio web lo tiene todo! Aprenda cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesita, haga el seguimiento de lo que come para ver si está comiendo de manera saludable, e incluso encuentre vínculos a recetas saludables.

EatRight.org

Este sitio web también tiene un montón de información sobre nutrición, recetas saludables e incluso una sección para encontrar un nutricionista en su zona.

Heart.org (haga click en el título "Getting Healthy")

American Heart Association tiene excelentes recursos para llevar un estilo de vida saludable, que incluyen un centro de nutrición con un montón de recetas y videos de cocina para recetas saludables para el corazón.

Diabetes.org (clicquee en el título "Food & Fitness")

American Diabetes Association tiene un montón de artículos para personas que tienen diabetes. ¡Hay también muchas recetas adecuadas para la diabetes!







Este recurso fue apoyado por el Número de Subsidio o Acuerdo Cooperativo U27 DD001156, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.