

# ¿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

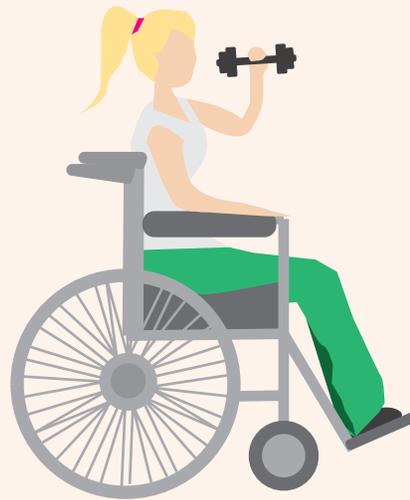
Usted puede convertirse en un mejor atleta disfrutando de actividad física fuera de su práctica deportiva. Hay muchas formas de estar físicamente activo. Ciertos ejercicios pueden ayudarlo a mejorar las destrezas necesarias para su deporte.

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

## Tipos de ejercicio:



**RESISTENCIA**



**FUERZA**



**FLEXIBILIDAD**



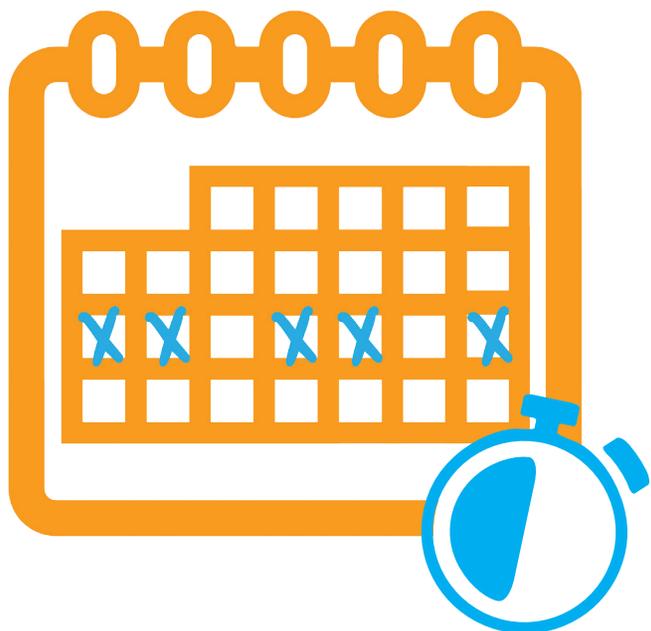
**EQUILIBRIO**

# 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

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

# 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
- Queso

## 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

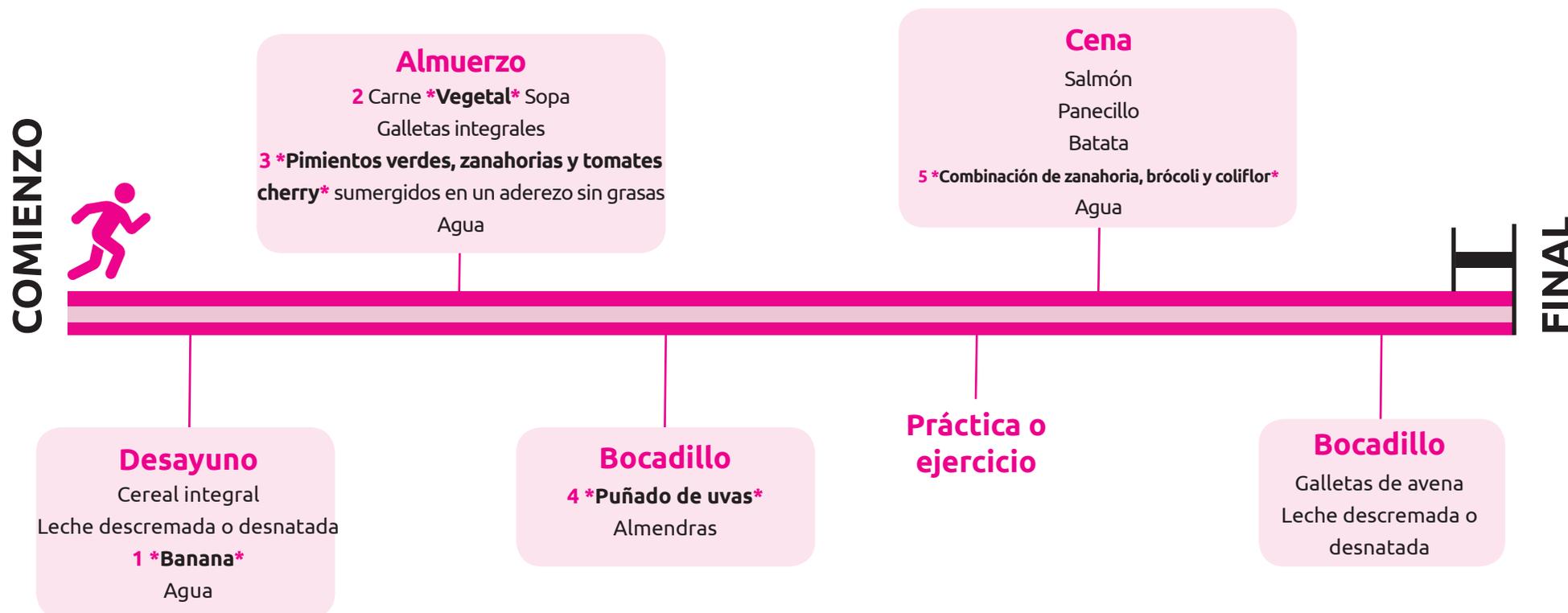
## Vegetales

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

# 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*

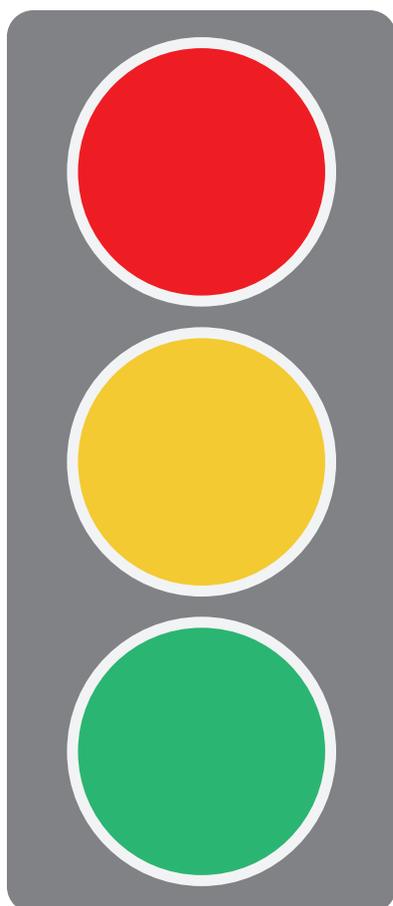


**SUGERENCIA:** Beba de una botella de agua deportiva para hacer el seguimiento de su FIT 5. Las botellas deportivas pueden ser rellenadas y pueden contener 16-20oz o 500-600ml de agua.

# 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
<b>Ejercicio</b> ¡Marque el casillero si hizo ejercicios hoy!  Escriba la cantidad de minutos	<input type="checkbox"/>  _____ Minutos						
<b>Nutrición</b> ¿Cuántas frutas y vegetales en total?	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
<b>Agua</b> ¿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.

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



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.