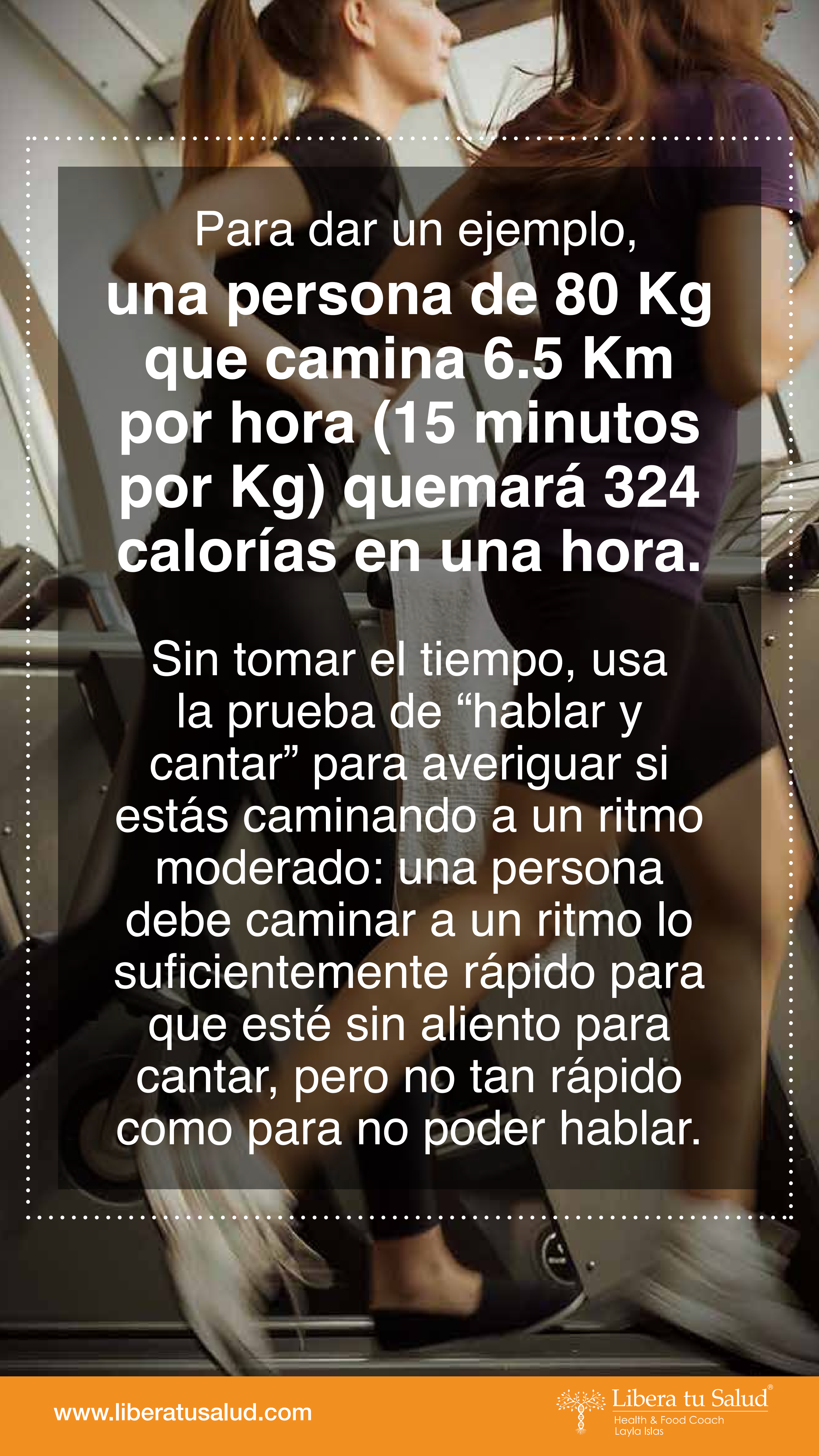




Claves para adelgazar, caminando

Recuerda que requiere tiempo y esfuerzo.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda que **los adultos realicen mínimo 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso a la semana.** Sin embargo, todo es relativo cuando intentas quemar más calorías de las que ingieres.



Para dar un ejemplo,
**una persona de 80 Kg
que camina 6.5 Km
por hora (15 minutos
por Kg) quemará 324
calorías en una hora.**

Sin tomar el tiempo, usa
la prueba de “hablar y
cantar” para averiguar si
estás caminando a un ritmo
moderado: una persona
debe caminar a un ritmo lo
suficientemente rápido para
que esté sin aliento para
cantar, pero no tan rápido
como para no poder hablar.

Varía tu velocidad.

Para llevar la quema de calorías al siguiente nivel, agrega intervalos de ritmo rápido a tu caminata constante y moderada.

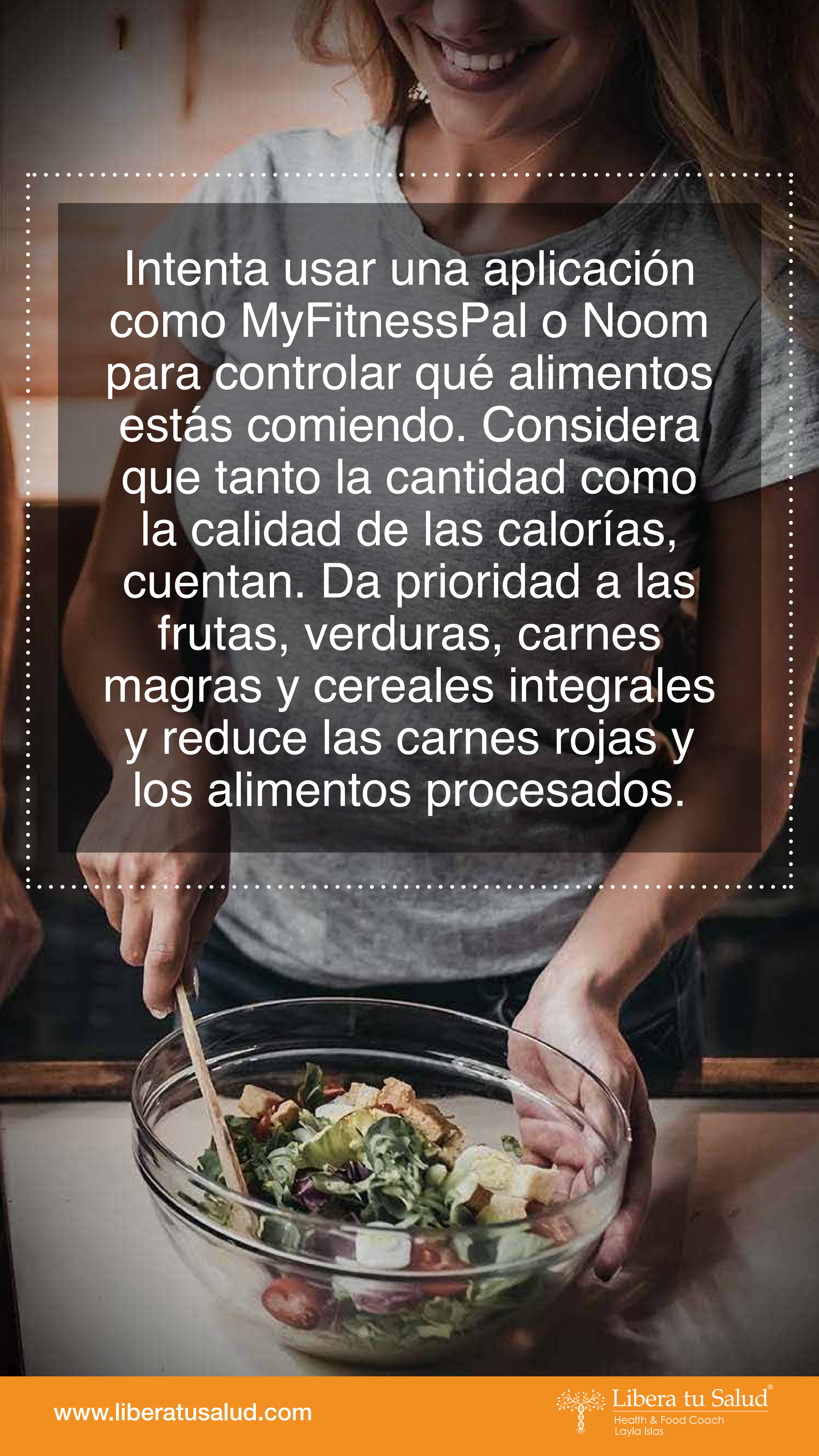
Las investigaciones muestran que incluir intervalos más intensos, ayuda a perder más peso. Aumentar la cadencia durante unos minutos y volver a la caminata normal tiene grandes beneficios para el sistema cardiorrespiratorio.

Sigue una dieta

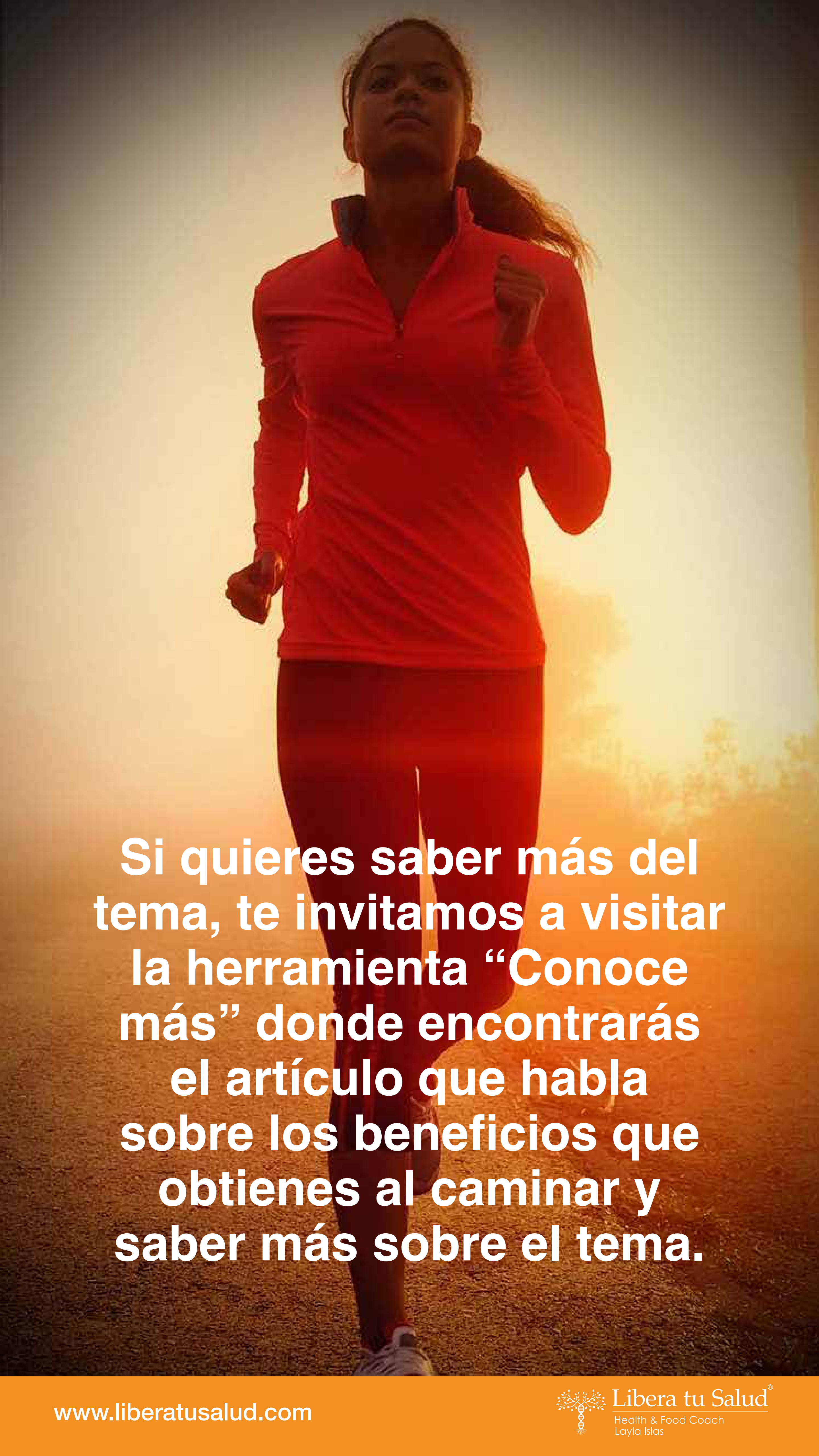
Hacer más ejercicio no cambia realmente qué o cuánto debes comer.

Una persona puede consumir más calorías en 5 minutos de las que puede quemar en un día entero.

Entonces, si tu objetivo principal es perder peso, deberás reducir las calorías.



Intenta usar una aplicación como MyFitnessPal o Noom para controlar qué alimentos estás comiendo. Considera que tanto la cantidad como la calidad de las calorías, cuentan. Da prioridad a las frutas, verduras, carnes magras y cereales integrales y reduce las carnes rojas y los alimentos procesados.



Si quieres saber más del tema, te invitamos a visitar la herramienta “Conoce más” donde encontrarás el artículo que habla sobre los beneficios que obtienes al caminar y saber más sobre el tema.