

¿Para qué caminar?

- ▲ Mejora la salud y previene enfermedades
- ▲ Reduce el estrés
- ▲ Consigue calentar los músculos y te prepara para otras formas de ejercicio
- ▲ Ayuda a cumplir la meta de 30 minutos de actividad física diaria

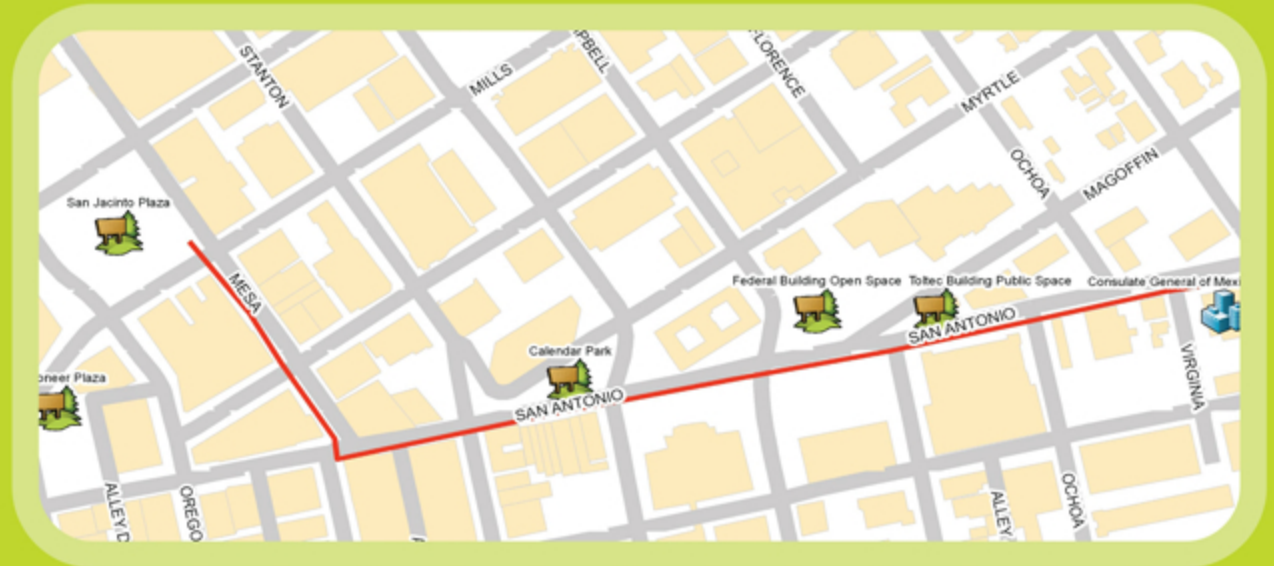
La actividad física beneficia la salud

- ▲ Caminar es una gran forma de realizar actividad física; es adecuada para todos
- ▲ Solo se requiere de un par de zapatos cómodos y 30 minutos de tu tiempo
- ▲ Camina rápido para acelerar la respiración y lograr un calentamiento adecuado
- ▲ Debes poder hablar a este ritmo

A continuación hay una lista de la energía utilizada durante 30 minutos de caminata, ciclismo o natación.

Actividad	Distancia (millas)	Gasto energético	Calorías en alimentos
Caminata			
Despacio (3.00mph)	1.50	112 cal.	2 galletas oreo
Mediano (3.5mph)	1.75	129 cal.	1/2 barra de Hershey
Rápido (4.00mph)	2.00	170 cal.	1 bolsa chica de Cheetos
Ciclismo			
Moderado (11mph)	4.38	204 cal.	1 bola de nieve
Rápido (17.5mph)	8.75	408 cal.	1 browni mediano
Natación			
Estilo libre moderado	.50	238 cal.	20 oz. botella de Coke
Estilo libre, vigoroso	.75	340 cal.	1 rebanada de pizza de chorizo

Move! El Paso



RUTA DEL CONSULADO GENERAL DE MÉXICO - 1 MILLA