

# Ejercicio y la salud

Lee las siguientes lecturas para aprender cómo ser saludable

## Explicación

### Vocabulario en contexto

**Estar en forma** no es sólo tener mucho **músculo** y poca grasa en el cuerpo. Algunas personas hacen ejercicios como entrenamiento para una competencia o porque el médico les dice que lo necesitan. Pero muchos más hacen ejercicio para eliminar **el estrés** y dar a su cuerpo **fuerza** y energía. **Estar en forma** es también sentirse bien con uno mismo, estar saludable.



# Ejercicio y la salud

## Tipos de ejercicio

**Estar en forma** no es sólo tener mucho **músculo** y poca grasa en el cuerpo. Algunas personas hacen ejercicios como entrenamiento para una competencia o porque el médico les dice que lo necesitan. Pero muchos más hacen ejercicio para eliminar **el estrés** y dar a su cuerpo **fuerza** y energía. Estar en forma es también sentirse bien con uno mismo, estar saludable.

### Para estar en forma

hacer flexiones



hacer cinta



hacer ejercicios de step



hacer ejercicios aeróbicos

hacer yoga



hacer abdominales



hacer bicicleta

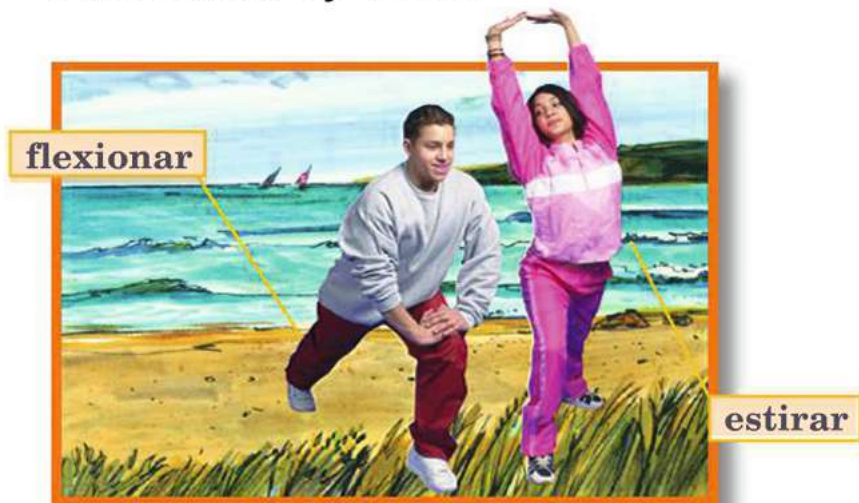


¿Se siente débil? ¿Quiere estar más fuerte?  
Estar en forma

# Ejercicio y la salud

## Para hacer ejercicio 1

### Para hacer ejercicio



- 1** Antes de comenzar una sesión de ejercicio, es importante tener unos minutos para estirarse. Es necesario que flexiones y estires los músculos para evitar **calambres**.

# Ejercicio y la salud

## Para hacer ejercicio 2



- 2** Debemos comenzar a correr despacio, para evitar calambres. Después de un tiempo, podemos correr más rápido.

# Ejercicio y la salud

## Para hacer ejercicio 3



- 3** Es importante no hacer demasiado ejercicio sin descansar. Debemos siempre cuidar nuestro **corazón** y saber cuándo debemos parar.

# Ejercicio y la salud

## Para hacer ejercicio 4



**4** Igualmente, al terminar el ejercicio, debe haber un tiempo para **relajarse** y **respirar** normalmente. ¡Ah, qué bien se siente uno después del entrenamiento!

# Ejercicio y la salud

## lectura: Día mundial de la salud



The image shows a screenshot of a web browser window. The browser's menu bar includes options like 'Archivo', 'Editar', 'Ver', 'Ir a', 'Favoritos', and 'Ayuda'. The address bar is empty. The main content area has a green header with the World Health Organization logo on the left, the text 'Día mundial de la salud' in large red letters, the slogan 'Por tu salud, muévete' in smaller red letters, and the date '7 de abril' below it. To the right of the text is a red circular icon with silhouettes of people running. Below the header, the title 'LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS JÓVENES' is written in blue. The main text, in black, discusses the importance of physical activity for young people according to the WHO, mentioning benefits like developing bones and muscles, maintaining healthy weight, and reducing stress. The text includes the words 'desarrollar' and 'confianza en sí mismos' in red. A green silhouette of a person running is on the left side of the text area.

**Día mundial de la salud**  
"Por tu salud, muévete"  
7 de abril

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS JÓVENES**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), el ejercicio es muy importante para la salud de los jóvenes. La práctica regular del ejercicio o del deporte ayuda a los niños y a los jóvenes a **desarrollar** y mantener saludables los huesos y los músculos. También ayuda a cuidar el peso, a reducir las grasas y al buen funcionamiento del corazón.

Los juegos, los deportes y otras actividades físicas permiten a los jóvenes expresarse, tener **confianza en sí mismos** y desarrollar sentimientos de éxito. Estos efectos positivos reducen el estrés de la vida de los jóvenes de hoy.

# Ejercicio y la salud

## preguntas sobre la lectura

### ▼25 ¿Comprendiste?

**Escribir • Hablar**

1. ¿Por qué es buena la práctica regular de ejercicios?
2. ¿Cuáles son cuatro beneficios de hacer ejercicio?
3. ¿Cuáles son algunos efectos positivos de reducir el estrés con el ejercicio?
4. ¿Estás de acuerdo con que los juegos y deportes permiten a los jóvenes expresarse? Explica tu respuesta.