

¡SUBE HASTA 150!

Tu viaje de un mes a un plan de ejercicio semanal de 150 minutos para prevenir la diabetes

Si no estás activo en este momento, no te preocupes, no necesitas llegar a los 150 minutos de inmediato. Es mejor empezar poco a poco y lograrlo poco a poco. Incluso los episodios cortos de actividad pueden acumularse y generar grandes beneficios para la salud.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Minutos esta semana
SEMANA 1 Ponte en movimiento	Descanso	Descanso	Rutina de estiramiento de 30 minutos	Descanso	30 minutos a pie por el barrio	Descanso	Descanso	60 minutos <i>¡Felicitaciones!</i>
SEMANA 2 Mejora la aptitud física	Descanso	Entrenamiento para fortalecer la parte superior del cuerpo por 30 minutos	Descanso	30 minutos a pie o entrenamiento de baile por 30 minutos	Descanso	Entrenamiento para fortalecer la parte inferior del cuerpo por 30 minutos	Descanso	90 minutos <i>¡Estás en movimiento!</i>
SEMANA 3 Ponte a prueba (Aumenta la intensidad)	Caminata de intensidad moderada de 30 minutos	Entrenamiento físico total de 30 minutos	Descanso	Caminata de intensidad moderada de 30 minutos	Entrenamiento de baile de 30 minutos: ¡Invita a un amigo/a!	Descanso	Descanso	120 minutos <i>¡Casi lo logras!</i>
SEMANA 4 Desarrolla la independencia	Entrenamiento físico completo de 30 minutos	Descanso	Caminata de intensidad moderada de 30 minutos	Quemando grasa en los músculos centrales por 30 minutos: ¡empújate!	Descanso	Intensidad moderada de 30 minutos caminando	Estiramiento de 30 minutos	150 minutos <i>¡Lo lograste!</i>

[Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\) recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana para reducir significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y otras afecciones crónicas.](#)



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE
Oficina de Salud de Minorías y Disparidades en Salud

ncdhs.gov/mdpp

Programa de Prevención de Diabetes de Minorías de Carolina del Norte (NC MDPP)
NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 9/2025

Documento creado por: Tatiana Moore, MPH, RDN, LDN, Coordinadora del Programa MDPP • DeNita Nash, MAED, Gerente de Participación y Colaboración Comunitaria • Na'Kiah Smith, pasante - Senior, Catawba College - Salisbury, NC - Especialización en Ciencias del Ejercicio