

Snacks de ejercicio: qué son y cómo incorporarlos a la rutina

Subir escaleras, caminar rápido o moverse por un par de minutos al día: estas pequeñas acciones, conocidas como “snacks de ejercicio”, se están convirtiendo en una tendencia para mantenerse activo sin dedicar horas al gimnasio, siempre que estas microdosis de actividad se acumulen a lo largo de la jornada.

“Se caracterizan por actividades que se pueden realizar

en un periodo de menos de dos minutos. Estas aportan importantes beneficios para la salud en general”, explicó la académica de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de Talca, Scarlett Jiménez.

De acuerdo con la experta, lo ideal es incorporar breves ráfagas de movimientos varias veces al día, sobre todo si se pasa mucho tiempo sentado. Entre las opciones más

simples se encuentran subir escaleras, caminar de manera más rápida, sentadillas, flexiones, bailar o cualquier otra actividad breve que interrumpa el sedentarismo.

“Por ejemplo, uno puede tomarse una pausa cada hora y realizar un snack saludable. Ojalá, si es posible, hacerlo unas ocho veces al día, siempre de manera espaciada, cada 30 o 60 minutos según la rutina de cada persona”,

detalló.

Más allá de los snacks de ejercicio, la kinesióloga destacó que lo importante es incorporar la actividad física de manera regular. “Al iniciar cualquier tipo de ejercicio, lo recomendable es comenzar con actividades que se puedan mantener de forma constante y gradual. Idealmente, llevarlas a cabo durante al menos 12 semanas permite que se instale el hábito y sea

más fácil continuar de manera regular sin abandonar el proceso”, señaló la académica.

La especialista aconsejó que cada persona busque espacios y momentos que se adapten a su estilo de vida, ya sea caminar al trabajo, aprovechar pausas en el día o usar escaleras en lugar de ascensores. Estas pequeñas modificaciones hacen que la actividad física sea más llevadera y fácil de mantener.