

Snacks de Ejercicio: sumá movimientos simples a tu rutina.



MOVERSE PUEDE SER MÁS SIMPLE DE LO QUE SE IMAGINA. DE HECHO, CADA PEQUEÑO MOVIMIENTO CUENTA Y PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA EN TU SALUD.

Por eso, te proponemos 7 snacks de ejercicio que podés hacer en casa o en cualquier lugar, de forma:



SIMPLE



EFFECTIVA



RÁPIDA



**Y CON DISTINTOS
NIVELES DE INTENSIDAD**



Solo necesitás unos minutos, un poco de espacio y ganas de moverte.



¿QUÉ ES UN SNACK DE EJERCICIO?

Se trata de actividades de corta duración y de entre mediana y alta intensidad que pueden ayudar (y mucho) a reducir los efectos negativos de un estilo de vida sedentario.¹⁻⁴



PARA COMENZAR, SON MUY IMPORTANTES LOS EJERCICIOS DE “MOVILIDAD ARTICULAR”.

- El objetivo de ellos es preparar las articulaciones, músculos y sistema cardiovascular para el movimiento.
- Los beneficios se centran en ayudar a mejorar la circulación, reducir la rigidez y disminuir el riesgo de lesiones antes del ejercicio principal.
- La duración recomendada es de 3 a 5 minutos.



CÓMO HACERLOS PASO A PASO:

Realizá los siguientes movimientos de forma suave, lenta y controlada, sin dolor ni rebotes.

Podés hacerlo de pie o sentado, según tu condición.



CUELLO

Movimientos suaves de “sí” y “no” (flexión y rotación), sin forzar.



HOMBROS

Círculos amplios hacia atrás y hacia adelante con ambos hombros.



CODOS

Flexioná y extendé los brazos varias veces.



MUÑECAS

Hacé círculos con las manos, en ambos sentidos.



CINTURA

Con las manos en la cadera, realizá movimientos de rotación suaves.



CADERAS

Círculos lentos con la pelvis, como dibujando un aro en el aire.



RODILLAS

Extendé y flexioná varias veces las piernas desde las rodillas.

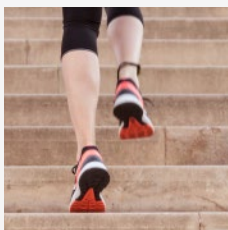


TOBILLOS

Apoyate en una pared o silla, levantá un pie y hacé círculos con el tobillo, luego cambiá de lado.

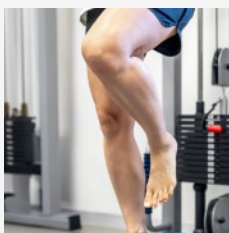
1

SUBIR/BAJAR ESCALERAS



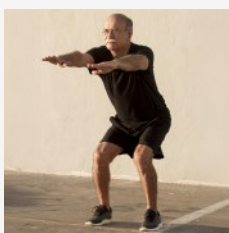
Evitá usar ascensores y sumá pasos a tu día a día subiendo escaleras.

2 ELEVACIONES DE RODILLAS



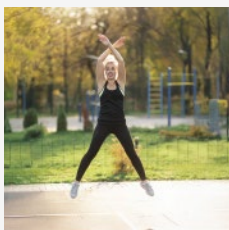
Podés hacerlo estando sentado o parado. Este es un ejercicio de fuerza que ayuda a fortalecer tu cuerpo. Se pueden hacer varias repeticiones por día.

3 SENTADILLAS



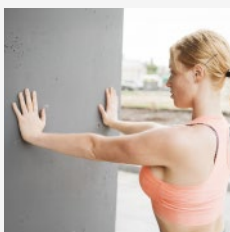
Podés hacerlo estando sentado o parado también. Extendé los brazos hacia adelante y hacé las sentadillas.

4 SALTOS TIJERA O "JUMPING JACKS"

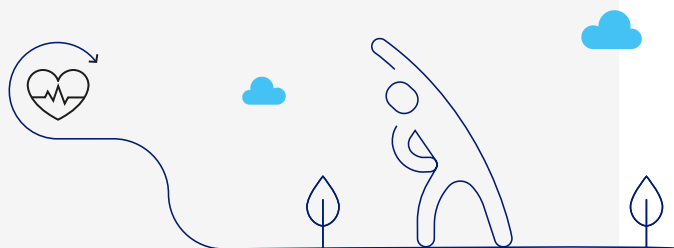


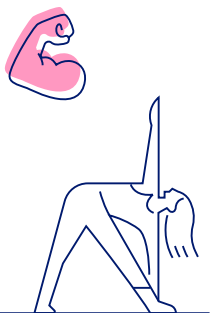
Posición inicial de pie, con los pies juntos y los brazos relajados a los costados del cuerpo. Dar un pequeño salto separando las piernas hacia los costados mientras elevás los brazos por encima de la cabeza. Volvé a la posición inicial juntando los pies y bajando los brazos. Si resulta incómodo, podés hacerlo sin despegar los pies del suelo, alternando un paso lateral a cada lado mientras levantás los brazos.

5 FLEXIONES DE BRAZOS



Buscá una pared y apoyá las manos.... Podés hacer varias repeticiones durante el día, entre reuniones o durante el fin de semana, o ¡mientras ves una serie!



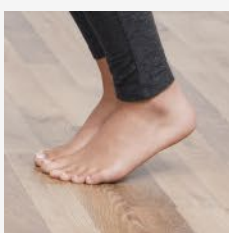


6 ESTOCADAS



Dar un paso amplio hacia adelante con una pierna. Flexioná ambas rodillas, bajando el cuerpo en línea recta. Empujá con la pierna delantera para volver a la posición inicial y repetir. Si cuesta mantener el equilibrio, podés apoyarte en la pared o respaldo de silla. También podés hacer mini estocadas, con menor amplitud de movimiento.

7 PONERSE EN PUNTA DE PIE



Elevá los talones hasta quedar en puntas de pie. Mantené la posición 1 o 2 segundos, sintiendo la contracción de los gemelos. Bajá hasta apoyar completamente y repetir.



Si estás dando tus primeros pasos, esta escala te servirá para reconocer el nivel de esfuerzo adecuado y progresar de manera segura.

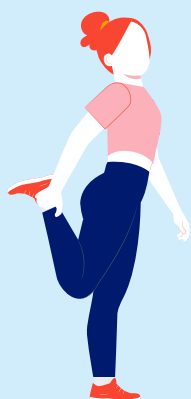
INTENSIDAD	ESFUERZO PERCIBIDO	EJERCICIOS
LEVE	Esfuerzo mínimo: podés moverte sin dificultad y mantener una conversación cómoda. Ideal para empezar o intercalar entre actividades sedentarias.	Subir y bajar escaleras, elevaciones de rodillas en el lugar.
MODERADA	Esfuerzo perceptible: la respiración se acelera y necesitás pausas cortas para recuperar aire. El cuerpo empieza a beneficiarse significativamente.	Sentadillas a velocidad.
ELEVADA	Esfuerzo considerable: hablar es casi imposible. La respiración se hace más profunda. Aporta mayores beneficios cardiovasculares y mejora la resistencia.	Salto tijera (Jumping Jacks), Flexiones de brazos.

Usá esta tabla para registrar tus snacks de ejercicio durante la semana:



Te ayudará a organizar tus movimientos diarios, llevar un control de qué ejercicios realizaste y visualizar tu progreso a lo largo de la semana.

DÍA	SUBIR/BAJAR ESCALERAS	ELEVACIONES DE RODILLAS	SALTOS TIJERA	FLEXIONES DE BRAZOS	COMENTARIOS/ CÓMO ME SENTÍ
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					



RECORDÁ:

Realizar **sesiones diarias** de entre 5 y 7 minutos de ejercicio es suficiente para **empezar a** obtener beneficios comprobados en la salud. ⁵ **¡La clave es moverte con regularidad y escuchar cómo responde tu cuerpo!**

Referencias:

1. Islam H, Gibala MJ, Little JP. Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. *Exerc Sport Sci Rev.* 2022;50(1):31-37. doi:10.1249/JES.0000000000000275
2. Harris E. Short Bouts of Movement Linked With Lower Risk of Death. *JAMA.* 2023;330(17):1612. doi:10.1001/jama.2023.19802
3. Stamatakis E, Ahmadi MN, Friedenreich CM, et al. Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity and Cancer Incidence Among Nonexercising Adults: The UK Biobank Accelerometry Study. *JAMA Oncol.* 2023;9(9):1255-1259. doi:10.1001/jamaoncol.2023.1830
4. Holmstrup M, Fairchild T, Keslacy S, Weinstock R, Kanaley J. Multiple short bouts of exercise over 12-h period reduce glucose excursions more than an energy-matched single bout of exercise. *Metabolism.* 2014;63(4):510-519. doi:10.1016/j.metabol.2013.12.006
5. Kirk BJC, Mavropalias G, Blazeovich AJ, Cochrane-Wilkie JL, Molan A, Nosaka K. Effects of a daily, home-based, 5-minute eccentric exercise program on physical fitness, body composition, and health in sedentary individuals. *Eur J Appl Physiol.* 2025 Mar 25. doi: 10.1007/s00421-025-05757-7.