

REGISTRO DE PASOS EN EL PODÓMETRO PARA ADULTOS

Nombre del participante _____

Fecha de inicio _____

Fecha en que se terminó _____

Instrucciones: registre el número de pasos y el tiempo que camina diariamente. Al final de cada semana, sume el total de minutos y pasos que caminó y compare los totales con otras semanas.

La Guía de Actividad Física para adultos (18 años o más) recomienda **150 minutos por semana** (o 30 minutos diarios, cinco días a la semana) de actividad física y vigorosa y debe incluir actividades de fortalecimiento óseo y muscular dos o más días a la semana.

Se recomienda un mínimo de 10,000 pasos al día para una buena salud. Aproximadamente 2,000 pasos = 1 milla.

| SEMANA 1 | Día | # de minutos | # de pasos en el podómetro |
|----------|--------------|--------------|----------------------------|
| | Domingo | | |
| | Lunes | | |
| | Martes | | |
| | Miércoles | | |
| | Jueves | | |
| | Viernes | | |
| | Sábado | | |
| | Total | | |

| SEMANA 2 | Día | # de minutos | # de pasos en el podómetro |
|----------|--------------|--------------|----------------------------|
| | Domingo | | |
| | Lunes | | |
| | Martes | | |
| | Miércoles | | |
| | Jueves | | |
| | Viernes | | |
| | Sábado | | |
| | Total | | |

| SEMANA 3 | Día | # de minutos | # de pasos en el podómetro |
|----------|--------------|--------------|----------------------------|
| | Domingo | | |
| | Lunes | | |
| | Martes | | |
| | Miércoles | | |
| | Jueves | | |
| | Viernes | | |
| | Sábado | | |
| | Total | | |

| SEMANA 4 | Día | # de minutos | # de pasos en el podómetro |
|----------|--------------|--------------|----------------------------|
| | Domingo | | |
| | Lunes | | |
| | Martes | | |
| | Miércoles | | |
| | Jueves | | |
| | Viernes | | |
| | Sábado | | |
| | Total | | |

