

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA
ACTIVIDAD FÍSICA
TODOS LOS DÍAS

Menores de 5 años:

- Si **no andan**, actividad física **varias veces** al día.
- Si ya **andan**: al menos **180 minutos** (3 horas) al día.

De 5 a 17 años:

Al menos **60 minutos**
(1 hora) de Actividad Física
al día.

Incluir al menos **3 días** a la semana actividades **vigorosas** y actividades que **fortalezcan** los músculos y mejoren la masa ósea.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA
ACTIVIDAD FÍSICA
TODOS LOS DÍAS

Menores de 5 años:

- Si **no andan**, actividad física **varias veces** al día.
- Si ya **andan**: al menos **180 minutos** (3 horas) al día.

De 5 a 17 años:

Al menos **60 minutos**
(1 hora) de Actividad Física
al día.

Incluir al menos **3 días** a la semana actividades **vigorosas** y actividades que **fortalezcan** los músculos y mejoren la masa ósea.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA
ACTIVIDAD FÍSICA
TODOS LOS DÍAS

Menores de 5 años:

- Si **no andan**, actividad física **varias veces** al día.
- Si ya **andan**: al menos **180 minutos** (3 horas) al día.

De 5 a 17 años:

Al menos **60 minutos**
(1 hora) de Actividad Física
al día.

Incluir al menos **3 días** a la semana actividades **vigorosas** y actividades que **fortalezcan** los músculos y mejoren la masa ósea.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA
ACTIVIDAD FÍSICA
TODOS LOS DÍAS

Menores de 5 años:

- Si **no andan**, actividad física **varias veces** al día.
- Si ya **andan**: al menos **180 minutos** (3 horas) al día.

De 5 a 17 años:

Al menos **60 minutos**
(1 hora) de Actividad Física
al día.

Incluir al menos **3 días** a la semana actividades **vigorosas** y actividades que **fortalezcan** los músculos y mejoren la masa ósea.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA
ACTIVIDAD FÍSICA
TODOS LOS DÍAS

Menores de 5 años:

- Si **no andan**, actividad física **varias veces** al día.
- Si ya **andan**: al menos **180 minutos** (3 horas) al día.

De 5 a 17 años:

Al menos **60 minutos**
(1 hora) de Actividad Física
al día.

Incluir al menos **3 días** a la semana actividades **vigorosas** y actividades que **fortalezcan** los músculos y mejoren la masa ósea.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS

Menores de 5 años:
Minimiza el tiempo que pasan sentados, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.

De 5 a 17 años:
Fomenta el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre.

Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA

Menores de 2 años: evitar.
2 a 4 años: menos de 1 h/día.
5 a 17 años: menos de 2h/día.



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio, pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.



REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS

Menores de 5 años:
Minimiza el tiempo que pasan sentados, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.

De 5 a 17 años:
Fomenta el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre.

Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA

Menores de 2 años: evitar.
2 a 4 años: menos de 1 h/día.
5 a 17 años: menos de 2h/día.



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio, pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.



REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS

Menores de 5 años:
Minimiza el tiempo que pasan sentados, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.

De 5 a 17 años:
Fomenta el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre.

Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA

Menores de 2 años: evitar.
2 a 4 años: menos de 1 h/día.
5 a 17 años: menos de 2h/día.



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio, pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.



REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS

Menores de 5 años:
Minimiza el tiempo que pasan sentados, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.

De 5 a 17 años:
Fomenta el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre.

Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA

Menores de 2 años: evitar.
2 a 4 años: menos de 1 h/día.
5 a 17 años: menos de 2h/día.



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio, pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.



REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS

Menores de 5 años:
Minimiza el tiempo que pasan sentados, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.

De 5 a 17 años:
Fomenta el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre.

Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA

Menores de 2 años: evitar.
2 a 4 años: menos de 1 h/día.
5 a 17 años: menos de 2h/día.



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio, pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.

