



American Heart Association®

Healthy for Good™



EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

Recomendaciones de actividad física para niños

Los niños activos tienen más posibilidades de vivir una vida adulta saludable.
¿Cuánta actividad necesitan?



Estar activos

Los niños deben estar activos a lo largo del día. Cuando sea posible reemplacen el comportamiento sedentario por actividad.



Aprender y crecer

Los niños activos tienen mejor salud ósea, salud física, función cerebral, atención y desempeño académico. Se mantienen en un peso saludable y tienen menos síntomas de depresión.



Salir a jugar

Motiven a los niños de preescolar (3-5 años) a jugar de manera activa y con movimientos estructurados. Una buena meta son **3 horas al día** con una variedad de actividades (ligeras, moderadas y vigorosas).



Sanos en 60+

Los niños y jóvenes de edad escolar (6-17 años) deben intentar hacer por lo menos **60 minutos al día** de actividad de intensidad de moderada a vigorosa. Pueden dividir el tiempo en sesiones más cortas durante el día.



Vivir sano

Mantengan a los niños activos en casa y en la escuela. Hay que apoyar la educación física, las comunidades donde se pueda caminar y los lugares seguros para jugar. Su salud futura depende de eso.



Senarse menos y moverse más.

Conozcan más del tema en heart.org/movemore.