



Pirámide de actividad física para niñ@s

Programa MOVI

Limitar las actividades sedentarias

- Ver la TV
- Jugar a la videoconsola
- Navegar por Internet

Evitar periodos de inactividad de 2 ó más horas al día.



Actividades de resistencia y fuerza muscular

- Subir una cuerda
- Escalada
- Juegos de fuerza-resistencia (de arrastrar, empujar, trepar, etc.)

F: 2-3 días/semana.
I: Usar los músculos más de lo normal.
D: Varias veces al día.



Actividades de flexibilidad

- Estiramientos
- Gimnasia y acrobacias
- Juegos específicos para estirar los músculos

F: 3-7 días/semana.
I: Estirar más de lo normal.
D: Varias veces al día.

Actividades aeróbicas, juegos, deportes y recreación

- Juegos y deportes de movimiento. (correr, saltar, atrapar, etc.)
- Montar en bici.
- Nadar, patinar, saltar a la cuerda.

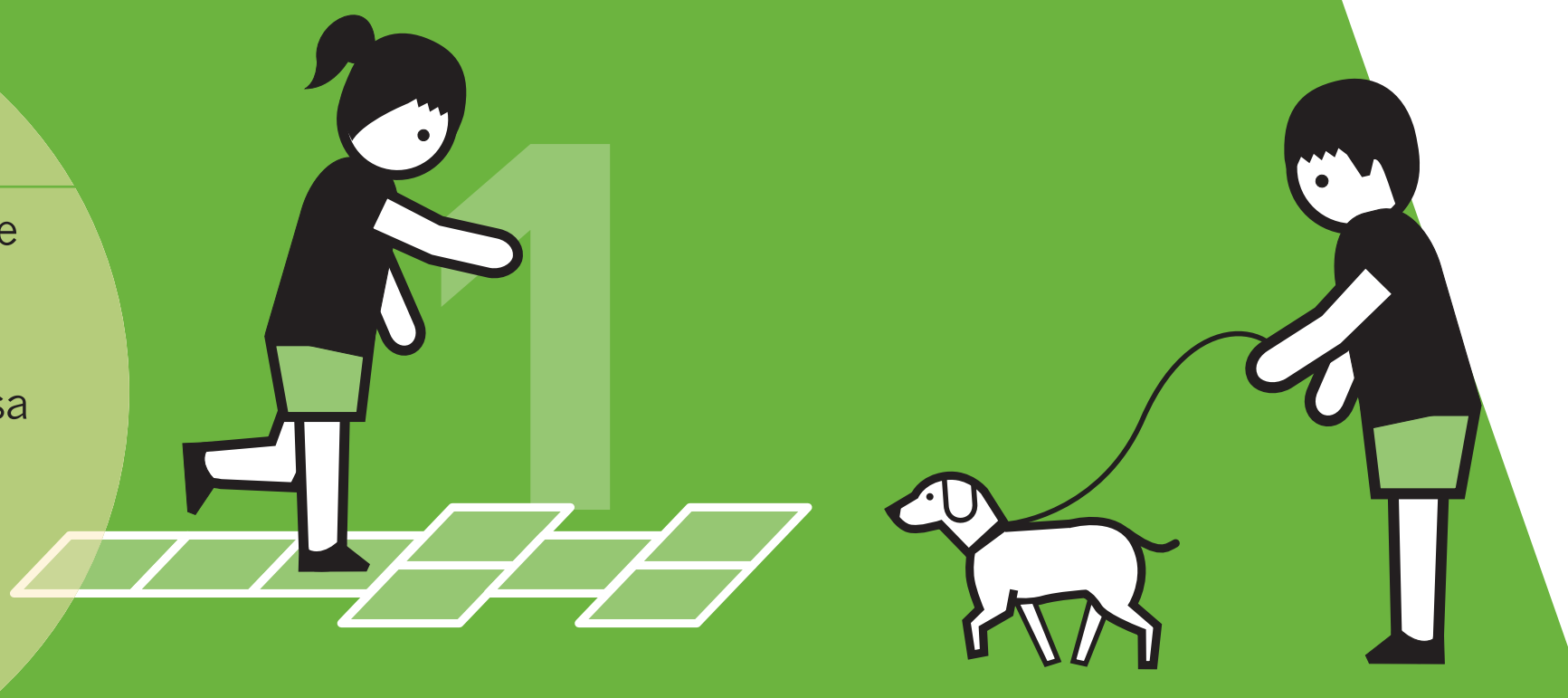
F: 3-6 días/semana.
I: Hacer que tu corazón lata más rápido de lo normal.
D: Acumular 30 minutos o más al día.



Estilo de vida activo

- Mejor andar que ir en coche
- Utilizar las escaleras.
- Jugar en la calle a juegos o deportes de movimiento.
- Ayudar en las tareas de casa (sacar el perro, recoger tu habitación, etc.)

F: Tdos los días de la semana.
I: Moderada (debes sentir que tu respiración está agitada).
D: Acumular 60 minutos o más.



F= Frecuencia I= Intensidad D= Duración

- ! -Acumular un mínimo de 60 minutos y hasta varias horas de actividad de la pirámide cada día.
- -Comer bien te ayuda a estar sano y en forma.