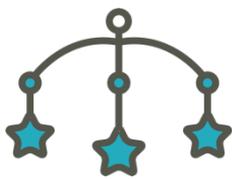


QUIERO MOVERME MÁS TIENE MENOS DE 5 AÑOS, ¿CUÁNTO SE TIENE QUE MOVER?

Buena pregunta. De acuerdo con su edad, la Organización Mundial de la Salud recomienda que practique lo siguiente para que su salud se vea beneficiada:

Hasta 1 año



Deben estar físicamente activos/as mediante juegos que se realicen en el suelo, al menos 30 minutos al día, evitando estar restringidos en su movimiento en sillas altas o en los brazos por más de una hora. Evitar el contacto con todo tipo de dispositivos con pantallas, incluida la televisión. Recomendamos leerles cuentos o historias.

Entre 1 y 2 años



Deben hacer al menos tres horas de actividad física de moderada a intensa, la cual se debe repartir a lo largo del día. No deben estar restringidos en su movimiento más de una hora. Los/las menores de dos años no deben pasar tiempo delante de pantallas, incluida la televisión.

Entre 3 y 4 años



Recomendamos tres horas diarias de actividad física. De esas tres horas, al menos una de moderada a vigorosa. Su tiempo frente a una pantalla no debe ser mayor a una hora.