LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS ES SALUD

RedVital SALUD

El Grupo de Actividad Física de la Asociación Española de Pediatría hace constar que la inactividad física supone un riesgo importante para la salud

¿Por qué es importante el ejercicio físico?

La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención y tratamiento de la obesidad, enfermedades del corazón, alteraciones psicológicas y enfermedades de los huesos.

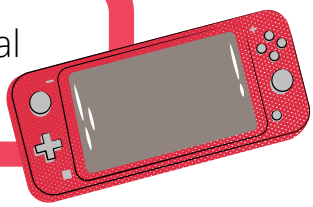
El ejercicio físico y la práctica de deportes favorecen un desarrollo global óptimo, su integración, el fomento de valores positivos y la adquisición de estilos de vida saludables.

Recomendaciones sobre la actividad física de niños y adolescentes

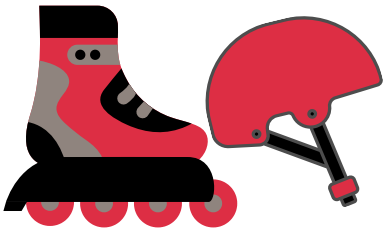
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA, principalmente aeróbica, durante un mínimo de **60 minutos diarios.**

DIVERSIÓN Y JUEGO. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre.

NO AL SEDENTARISMO. Limita el tiempo frente al televisor y otro aparatos electrónicos.



RedVital SALUD



ENTORNO SEGURO. Sigue las normas de seguridad para la práctica de deporte.

REALIZA ACTIVIDADES EN FAMILIAS. Planifica actividades al aire libre, realizar rutas andando, en bicicleta...etc. ¡Qué sigan vuestro ejemplo!

CREA UN HÁBITO. Realiza ejercicio físico de manera habitual en la vida diaria. ¡Mantenlo en el tiempo y lo echarás de menos!

MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y BUEN APORTE DE LÍQUIDOS. Pilar fundamental para la salud junto con la actividad física

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES SALUD Y ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS

Fuente: Asociación Española de pediatría.

RedVital
SALUD