



## ¡Sé activo!

Toda la familia puede beneficiarse de ser físicamente activa. La actividad física es un movimiento del cuerpo que usa energía. Incluye andar en bicicleta, trabajar en el jardín, bailar y ¡hasta limpiar la casa! Caminar es otra actividad maravillosa que las familias pueden hacer juntos.

**Los adultos deben proponerse ser activos por lo menos de 30 a 60 minutos al día, 5 días a la semana para prevenir el aumento de peso o perder peso.**

**La Academia de Pediatría recomienda que los niños tengan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día.**

Este tiempo puede dividirse en actividades de 10 a 15 minutos durante todo el día. Recuerde escoger actividades de las cuales usted y su familia disfrutan y reserve tiempo cada día para la actividad física. La actividad física diaria puede mejorar la salud y los niveles de forma física de su familia y aumentar la cantidad de tiempo que pasan juntos.

### Las familias que se mueven juntos

- Mejoran la autoestima y ayudan a controlar el peso.
- Mejoran sus niveles de forma física y disminuyen el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.
- Mejoran la actividad del cerebro y la capacidad de centrar la atención.

Mueva su cuerpo  
mejore su

## SALUD

### ¡Diviértanse todos los días!

- Juegue en el piso con sus hijos.
- Caminen en el parque.
- Bailen en la cocina o la sala.

