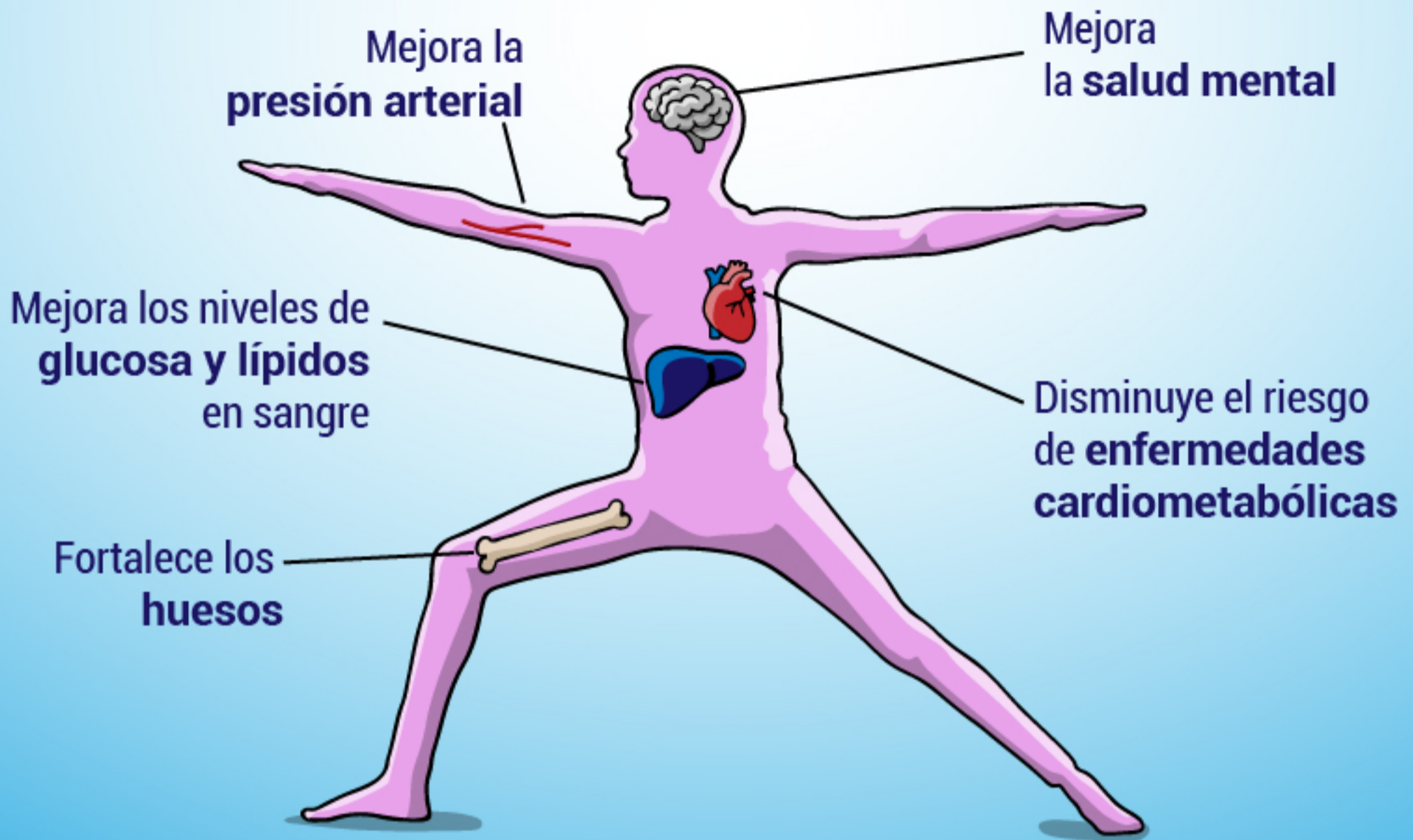


# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Estos beneficios incrementan conforme aumentas el tiempo que eres físicamente activo.



**NIÑOS:**  
RECOMENDABLE  
60 MINUTOS  
DE ACTIVIDAD  
VIGOROSA  
O MODERADA  
AL DÍA



**ADULTOS:**  
RECOMENDABLE  
150 MINUTOS  
DE ACTIVIDAD VIGOROSA  
O MODERADA  
POR SEMANA

Fuente:

1. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de actividad física  
2. Galaviz et al. ¿Se nos va el avión! Es hora de activar a nuestros niños. Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes 2016. Guadalajara, JAL, México; 2016.



CINyS.INSP



1CINyS



CINyS

