

# ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que requieran de un esfuerzo

Incluye juegos activos (ej. escondidillas), correr, patear la pelota, bailar, subir escaleras, caminar, saltar, etc.

## DATOS RELEVANTES

- La inactividad física (IF) es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial.

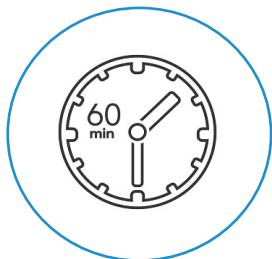
- La IF se asocia aproximadamente al **6%** de las muertes en todo el mundo.



## BENEFICIOS

- Promueve un crecimiento y desarrollo adecuados
- Disminuye el riesgo de sobrepeso y obesidad
- Mejora la salud mental y ayuda en las interacciones sociales

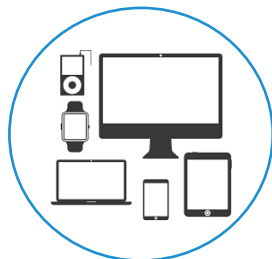
## RECOMENDACIONES EN NIÑOS:



Realizar por lo menos 60 min/día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa



Fomentar actividades en grupo, divertidas, y al aire libre



Disminuir el tiempo en pantallas (tv, tablet, celular, computadora) a menos de 1 hora al día



En niños con alguna enfermedad es importante acercarse con un especialista



Tomar agua potable antes, durante y después (sobre todo en lugares cálidos)

Infografía de libre distribución sin modificaciones

Publique sus mensajes en redes sociales usando las etiquetas #LASPGHAN #nutriciónLASPGHAN



**LASPGHAN**  
**NUTRITION**  
LATIN AMERICAN SOCIETY  
For Pediatric Gastroenterology  
Hepatology and Nutrition



**LASPGHAN**  
LATIN AMERICAN SOCIETY  
For Pediatric Gastroenterology  
Hepatology and Nutrition