

Datos Concretos para los Niños

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



¿Sabías que...?

Estar activo físicamente significa utilizar energía para mover tu cuerpo. La actividad física durante al menos una hora cada día es importante para mantener el cuerpo fuerte y sano.

Trata de hacer por lo menos una hora de actividad física por día.

No es necesario que hagas lo mismo durante toda la hora. Puedes hacer una combinación de actividades y sumar todos los minutos para llegar a una hora.

Por ejemplo:

20 minutos de caminata a la escuela
+
20 minutos tirando pelotas al aro de básquetbol
+
10 minutos barriendo hojas de los árboles
+
10 minutos paseando al perro

= 60 minutos (1 hora)

Datos divertidos sobre la actividad física:³

- Mantiene tu cuerpo sano para que puedas correr más rápido, pensar mejor y sentirte muy bien.
- Es buena para tu corazón. Cuando haces latir el corazón más rápido, se fortalece.
- Hace que tus huesos y músculos se fortalezcan ya que tienen que trabajar más para mantener a tu cuerpo en movimiento.
- Te puede dar energía y ayudarte a sentirte mejor cuando estás triste o preocupado.
- Puedes ayudar a tu familia y estar activo al mismo tiempo. Puedes saltar para alcanzar los lugares muy altos al ayudar a limpiar el auto, fingir que levantas pesas cuando guardas las compras del supermercado, imaginar que lanzas pelotas cuando tiras la ropa en la lavadora o cantar y bailar con la escoba como micrófono cuando barres la terraza. Puedes ser un ejemplo para tu familia al mostrarle maneras fáciles para mantenerse activo.



Actividades físicas que puedes hacer con tus amigos y tu familia:

Sugerencia: Pon una marca al lado de tu actividad física favorita y coloca esta lista en la refrigeradora donde tanto tú como tu familia puedan verla.

Jugar a encontrar diferentes cosas
Hacer una pista con obstáculos
Jugar al fútbol americano con el objetivo de quitarse una bandera
Jugar a la mancha
Jugar al kickball
Establecer un día de excursión

Jugar a atajar la pelota
Jugar a cuatro cuadras
Jugar al vóleibol
Jugar al fútbol americano con tackle
Jugar al hockey
Jugar al Frisbee

Actividades físicas que puedes hacer solo:

Barrer hojas del jardín
Palear la nieve
Hacer saltos de tijera
Andar en bicicleta
Usar el aro para hula-hula
Jugar a la rayuela
Sacar a caminar a la mascota (no a tu tortuga... ¡se puede cansar mucho!)
Saltar la soga
Caminar, saltar o correr

Tirar pelotas al aro
BAILAR
Patinar (asegúrate de llevar rodilleras y casco)
Correr o caminar en la pista de la escuela
Jugar a la pelota hacky
Andar en patineta
Nadar
Hacer flexiones de brazos o abdominales
Ir a la YMCA y tomar una clase
Tomar una clase de artes marciales

¿Qué pasa si está lloviendo?

Salta en los charcos y fíjate quién puede salpicar más.
Baila al ritmo de la música que más te guste.
Pídele a tu mamá un video de ejercicio físico.
Juega al WiiFit u otro videojuego de ejercicio.

Mantén un historial de actividad física.

Utiliza la siguiente tabla para anotar la actividad que realizaste y el tiempo que te llevó. Intenta hacer ejercicio una hora cada día. Puedes hacer copias de esta tabla para usar en el futuro ya que probablemente la llenarás rápidamente.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1	Whiffleball 1 hora						
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							