

HAZ ACTIVIDAD FÍSICA

Preescolares

180 minutos diarios
actividad física
de cualquier intensidad

En escolares y adolescentes

60 minutos diarios
actividad física
moderada o vigorosa
+ actividades que fortalezcan



Músculos
y huesos

3 días a la semana

Adultos y persona mayor
minutos semanales de
150 minutos semanales de
actividad física
moderada

75 minutos de vigorosa + fortalecimiento muscular
Equilibrio, fuerza y coordinación **2** veces/semana

