

# RECOMENDACIONES GENERALES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO PARA MENORES DE 5 AÑOS

## CUANDO AÚN NO ANDAN

### REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA VARIAS VECES AL DÍA

Promover que realicen actividad física **varias veces al día** en entornos seguros, particularmente mediante juegos en el suelo o actividades supervisadas en el agua (ya sea en piscinas o a la hora del baño en casa)

### REDUCIR LOS PERIODOS SEDENTARIOS



**Reducir los periodos sedentarios prolongados:** Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas, carritos o balancines, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida

### LIMITAR EL TIEMPO DELANTE DE PANTALLAS



Para menores de dos años se recomienda **evitar que pasen tiempo delante de pantallas** de TV, ordenador, teléfonos móviles, etc.

## CUANDO YA ANDAN

### REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 180 MINUTOS AL DÍA

Promover que sean físicamente activos durante al menos **180 minutos al día** (3 horas), distribuidos a lo largo del día, incluyendo todo tipo de actividad física:

- Actividades estructuradas y juego libre.
- Tanto dentro como fuera de casa.
- De cualquier grado de intensidad. A medida que los niños y niñas crecen es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad

### REDUCIR LOS PERIODOS SEDENTARIOS



**Reducir los periodos sedentarios prolongados:** Se recomienda no dedicar más de 1 hora seguida, cuando están despiertos, a actividades sedentarias como estar sentados o sujetos en sillas, carros o balancines, o ver la televisión, jugar con el teléfono móvil, ordenador, videojuegos, etc.

### LIMITAR EL TIEMPO DELANTE DE PANTALLAS



De 0 a 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla  
De 2 a 4 años: No se recomienda pasar más de 1 hora al día delante de una pantalla

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA

[WWW.ESTILOSDEVIDASALUDABLE.MSSSI.GOB.ES](http://WWW.ESTILOSDEVIDASALUDABLE.MSSSI.GOB.ES)

En esta web encontrarás además vídeos con ejemplos de ejercicios sencillos para menores de 1 año