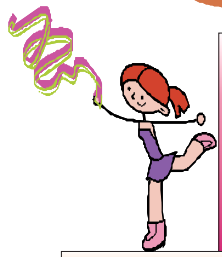
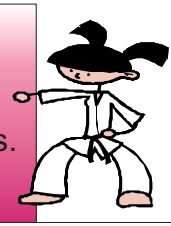
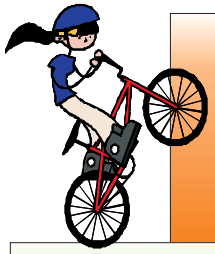
La Pirámide de Actividad Física

ACTIVIDADES NO ACTIVAS
Ver televisión, jugar video juegos, usar computadora, hablar por teléfono, entre otras.
Evita realizar estas actividades



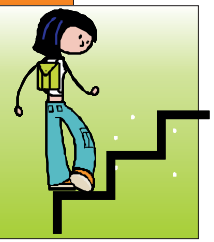
ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD
Estiramiento, gimnasia.
ACTIVIDADES DE FUERZA
Trepar, artes marciales, jalar la cuerda, entre otras.
2 ó 3 veces por semana





ACTIVIDADES DE RESISTENCIA
Correr, saltar, andar en bicicleta, nadar, patinar, entre otras.
3 a 6 veces por semana

ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA VIDA DIARIA
Caminar, tareas domésticas, subir y bajar escaleras, entre otras.
TODOS LOS DÍAS



¡Juego y me activo más de 1 hora al día!