

## Ventajas de la actividad física

4

### Previene el sobrepeso y la obesidad

- Disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular
- Control del peso corporal



5

### Músculos y huesos en buen estado

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones



6

### Salud Mental

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño



## Guía de actividad física para niños



- Jugar al aire libre
- Utilizar la escalera en vez del ascensor
- Deportes
- Ayudar en las tareas de la casa



Dirección Nacional de Nutrición y Salud Escolar  
Tel.: 515-7373



## Actividad Física para el Escolar



## La actividad física, un componente del estilo de vida saludable

### » La actividad física es:

Cualquier actividad que conlleve un movimiento muscular, esfuerzo físico y gasto de energía.



### » El ejercicio es:

Movimiento corporal planeado, estructurado, y repetitivo, realizado para mejorar el estado físico y la salud.



### » El deporte es:

Actividad física ejercida como competencia, practicada en conjunto o individualmente.



## ¿Por qué debes realizar actividad física?

» Ayuda a tu desarrollo y crecimiento, mejora tu salud.



» Mantiene tu peso corporal.

» Desarrolla tu capacidad para resolver problemas y ayuda a tu inteligencia



» Aprendes a conocer tu cuerpo y a saber lo que puedes y no puedes hacer.

» Te permite compartir e interactuar con tu entorno



## Ventajas de la actividad física

1

### Menor Riesgo de enfermedades cardíacas

- Fortalece el músculo cardíaco.
- Aumenta el colesterol bueno.

2

### Reduce el riesgo de enfermedades como:

- Diabetes, Hipertensión, diferentes tipos de cáncer y depresión.

3

### Mejora el tránsito intestinal

- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de colon.

