Realiza actividad física con tus hijos y haz de ella un hábito de todos los días

- Disminuir actividades sedentarias, como ver televisión, videojuegos o estar frente a la computadora
- Caminar o trasladarte en bici, en lugar de utilizar automóvil
- Si es posible, utiliza las escaleras en lugar del elevador

1.2.3 por mí...
Como saludable, hago actividad física y tomo agua

Corre, baila, juega a la pelota, anda en bicicleta, etc. por lo menos 60 minutos al día y tendrás mas energía

www.salud.gob.mx
www.promocion.salud.gob.mx

SÍGUENOS EN:

Dirección General de Promoción de la Salud

@SaludDGPS

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

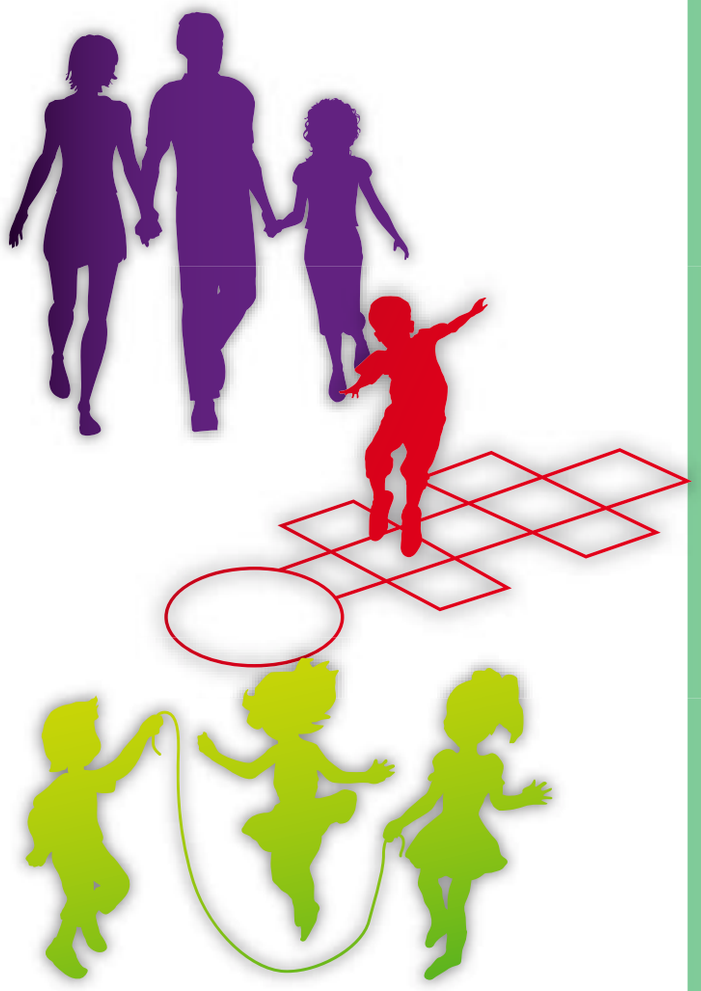
¿Por qué es importante **mantener activos** a tus hijos y a todos los miembros de la familia?

La actividad física ayuda a nuestro cuerpo a liberar la energía que obtiene de los alimentos, consiguiendo que nuestro cuerpo se mantenga en equilibrio y funcione adecuadamente.

Es importante que nuestro cuerpo elimine la misma cantidad de energía que consume, de lo contrario la almacena en forma de grasa.

La actividad física diaria, combinada con una alimentación correcta trae como beneficios:

- Mejora el funcionamiento del corazón
- Ayuda a que circule mejor la sangre
- Fortalece músculos y huesos
- Evita el sobrepeso y la obesidad
- Ayuda a dormir bien y tener buen humor
- Libera del estrés



¿Cómo puedo activarme con mi familia?

La actividad física no sólo se refiere a la práctica de algún deporte, también son todas las actividades que realizamos día con día. Puedes aprovechar las tardes con tu familia para salir a caminar, pasear al perro, jugar, bailar, brincar la cuerda, jugar avión, encantados, bote pateado, etc.; hasta acumular 60 minutos al día.