



Recursos y materiales de apoyo

Tabla Recomendaciones diarias de actividad física

Grupo de edad	Recomendación
Menores de 1 año	<p>Varias actividades.</p> <p>No estar retenidos durante más de una hora (ejemplo, andaderas, cochecitos, entre otros).</p> <p>De 14 a 17 hrs de sueño (de 0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 hrs (de 4 a 11 meses de edad).</p>
1 a 2 años	<p>180 minutos diarios repartidos durante el día en diversas actividades.</p> <p>No estar retenidos durante más de una hora (ej., andaderas, cochecitos, entre otros).</p> <p>De 11 a 14 horas de sueño.</p>
3 a 4 años	<p>Al menos 180 minutos de diversas actividades, de los cuales al menos 60 minutos deberán de ser de moderada a intensa.</p> <p>De 10 a 13 horas de sueño.</p>
De 5 a 17 años	<p>60 minutos al día de actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas a lo largo de la semana. Al menos tres días d la semana.</p>
De 18 a 64 años	<p>Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.</p> <p>Actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.</p>
De 65 o más	<p>Mismas recomendaciones del grupo anterior + actividad de equilibrio funcional y entrenamiento de fuerza moderado de tres o más días en la semana.</p>

Elaboración de la Coordinación de Cultura y Educación para un Estilo de Vida Saludable del SEMS a partir de las propuestas de la Organización Mundial de la Salud en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.