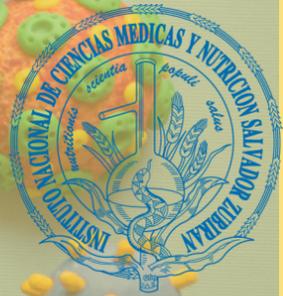




Registro Nacional  
de Peso y Talla



# ACTIVIDAD FÍSICA EN CUARENTENA

La inactividad física es una de los 10 principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, hipertensión, enfermedades cerebrovasculares y cáncer.



La cuarentena puede generar un desafío mental y producir estrés adicional

La actividad física ayudará a sentirnos relajados y reducir síntomas de ansiedad, depresión y fortalecer el sistema inmunológico.



## PRE-ESCOLARES (3 h/día)



Andar en  
bicicleta



Bailar



Nadar

## ESCOLARES, ADOLESCENTES Y ADULTOS (30-60 min/día)



Ligero



Moderado



Intenso