

¿Cómo mantenerse activo en casa?



El sedentarismo es un problema a nivel mundial, para niños y adolescentes. Este se ve afectado aún más en época de cuarentena.

COVID-19.

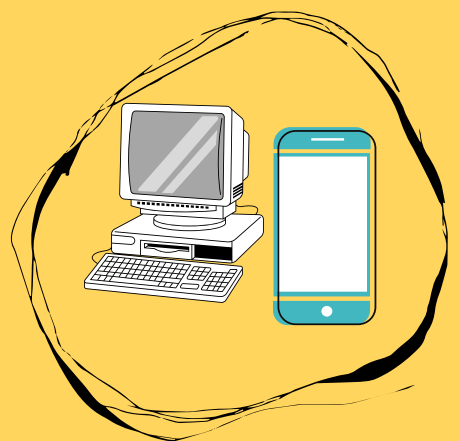
➔ Realizar algún tipo de ejercicio físico adaptado a la disponibilidad en casa.



Seguir una alimentación saludable, evitando productos ultraprocesados.



➔ Marcar tiempos para el uso de las nuevas tecnologuias.



Recomendación de pasos por día:

- Niños/as de 6-11 años 10.600-9.500 pasos/día.
- Adolescentes de ambos sexos 8.800-6.700 pasos/día.