



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

Recomendaciones Actividad Física

Primera Infancia





La promoción de la actividad física desde la infancia se ha convertido en una de las prioridades en salud a nivel mundial, ya que ayuda a disminuir los riesgos de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la obesidad, la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, varios tipos de Cáncer, así como enfermedades mentales, estrés y un menor rendimiento escolar.





Los lactantes (menores de 1 año) deben:

Estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras, en particular mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más, mejor. Para los que todavía no son capaces de desplazarse, esto incluye **al menos 30 minutos en posición prona** (tiempo acostado de barriguita) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.



No permanecer inmovilizados más de **1 hora seguida** (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador). No se recomienda que permanezcan ante una pantalla. Cuando estén quietos, se anima a que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.



Tener de **14 a 17 horas** (entre los 0 y 3 meses de edad) o de **12 a 16 horas** (entre los 4 y los 11 meses de edad) **de sueño de buena calidad**, incluidas las siestas.





Los/las niños/as de 1 a 2 años de edad deben:

Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador) o sentados largos períodos de tiempo. En los lactantes de 1 año, no se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla (por ejemplo, viendo la televisión o videos, jugando con la computadora). En las/los niñas/os de 2 años, no deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora; menos es mejor. Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Tener entre 11 y 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con períodos regulares de sueño y vigilia.





Las/los niñas/os de 3 a 4 años de edad deben:

Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de **actividad física** de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

No permanecer inmovilizados más de **1 hora seguida** (por ejemplo, en cochecitos) o sentados por largos períodos. **No se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla más de 1 hora; cuanto menos, mejor.** Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Tener entre 10 y 13 horas de **sueño de buena calidad**, lo que puede incluir una siesta, con períodos regulares de sueño y vigilia.

ACTIVIDAD FÍSICA



de los cuales al menos **60** sean de actividad física de moderada a enérgica

TIEMPO SEDENTARIO FRENTE A LA PANTALLA



SUEÑO DE BUENA CALIDAD





**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

Gracias