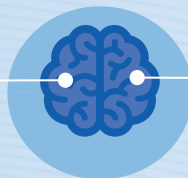


Los beneficios de la actividad física

PARA LOS NIÑOS

Desempeño académico

Mejora la atención y la memoria



Salud cerebral

Reduce el riesgo de depresión

Condición muscular

Desarrolla músculos fuertes y la resistencia



Salud del corazón y los pulmones

Mejora la presión arterial y la condición aeróbica

Salud cardiometabólica

Ayuda a mantener niveles normales de azúcar en la sangre



Salud a largo plazo

Reduce el riesgo de varias enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes tipo 2 y la obesidad

Fortaleza de los huesos

Fortalece los huesos



Peso saludable

Ayuda a regular el peso y reducir la grasa en el cuerpo



Fuente: *Las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses*, 2da. edición

Para aprender más visite: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/la-actividad-fisica-para-los-ninos.html>

Octubre 2021