





| | Primera infancia Niños de 0 a 1 años | Preescolares Niños de 1 a 4 años | Escolares Niños de 5 a 10 años | Adolescentes De 11 a 17 años |
|-------------------|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |
| RECOMENDAR | <p>Actividades para interactuar con el niño que impliquen gatear, caminar, control del cuerpo, equilibrio, coordinación, ritmo</p> <p>Planificar actividades al aire libre con juguetes y equipos que animen a los niños a ser activos (sonajeros, juguetes con efectos, pelotas, bloques grandes)</p> | <p>Percepción del cuerpo en el espacio, coordinación espacial, mejora de la fuerza y la flexibilidad</p> <p>AF no estructurada, principalmente juego: Necesitan por lo menos 60 minutos</p> <p>AF estructurada: De 1 a 3 años 30 minutos. Mayores de 3 años al menos 60 minutos</p> <p>Actividades al aire libre supervisadas por adultos. El adulto debe realizar actividades diarias que sirvan de modelo</p> <p>Desarrollar AF divertidas, variadas y apropiadas a su edad. Utilizar juguetes y equipos adecuados que estimulen al niño. saltar, correr, juegos tradicionales, triciclo</p> <p>Fomentar actividad en familia por lo menos 1 vez/semana</p> | <p>Ejercicios para mejorar la lateralidad y la velocidad.</p> <p>Mínimo 60 minutos/día de AF moderada-intensa y además AF intensa 3 días/ semana</p> <p>Aumentar la implicación en actividades recreativas o deportivas</p> <p>Recomendar educación física diaria en las escuelas</p> <p>Recomendar equipación segura y apropiada para cada deporte.</p> <p>Ingesta adecuada al ejercicio físico</p> <p>Fomentar actividad en familia al menos 1 vez/semana</p> | <p>Actividades con componente aeróbico y de fortalecimiento óseo</p> <p>AF moderada a intensa 60 minutos/día. Además actividad intensa 3 días/semana</p> <p>Algunos chicos se inician en el deporte de competición</p> <p>Se aumenta el nivel de complejidad y de toma de decisiones</p> <p>Estimular la participación en AF durante todo el año</p> <p>Recomendar equipación segura y apropiada</p> <p>Ingesta adecuada al ejercicio físico</p> <p>Fomentar actividad en familia al menos 1 vez/semana. La familia debe apoyar el programa de AF de los adolescentes</p> |
| LIMITAR | <p>Los menores de 1 año no debe permanecer o descansar más de 30 minutos en mecedoras, sillas infantiles, sillas de transporte y de coche</p> | <p>A partir de 2 años limitar el tiempo de pantalla a un máximo de 1 hora al día. Este tiempo debe ser supervisado</p> | <p>Limitar el tiempo de ocio con pantallas de 1 a 2 horas al día de programas de calidad. Deben pedir permiso para usar TV, ordenador o videojuegos</p> | <p>Limitar el tiempo con pantallas a 1 a 2 horas/día de programas de calidad</p> |



| | | | | |
|---------------|---|---|---------------------|---------------------|
| EVITAR | Los < de 2 años no deben ver la TV. Mantenerse quietos <60' salvo para dormir | No TV en dormitorio Actividades sedentarias menos de 60' (excepto para el sueño). Evitar juegos de mesa. | No TV en dormitorio | No TV en dormitorio |
|---------------|---|---|---------------------|---------------------|

PIRÁMIDES DE EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

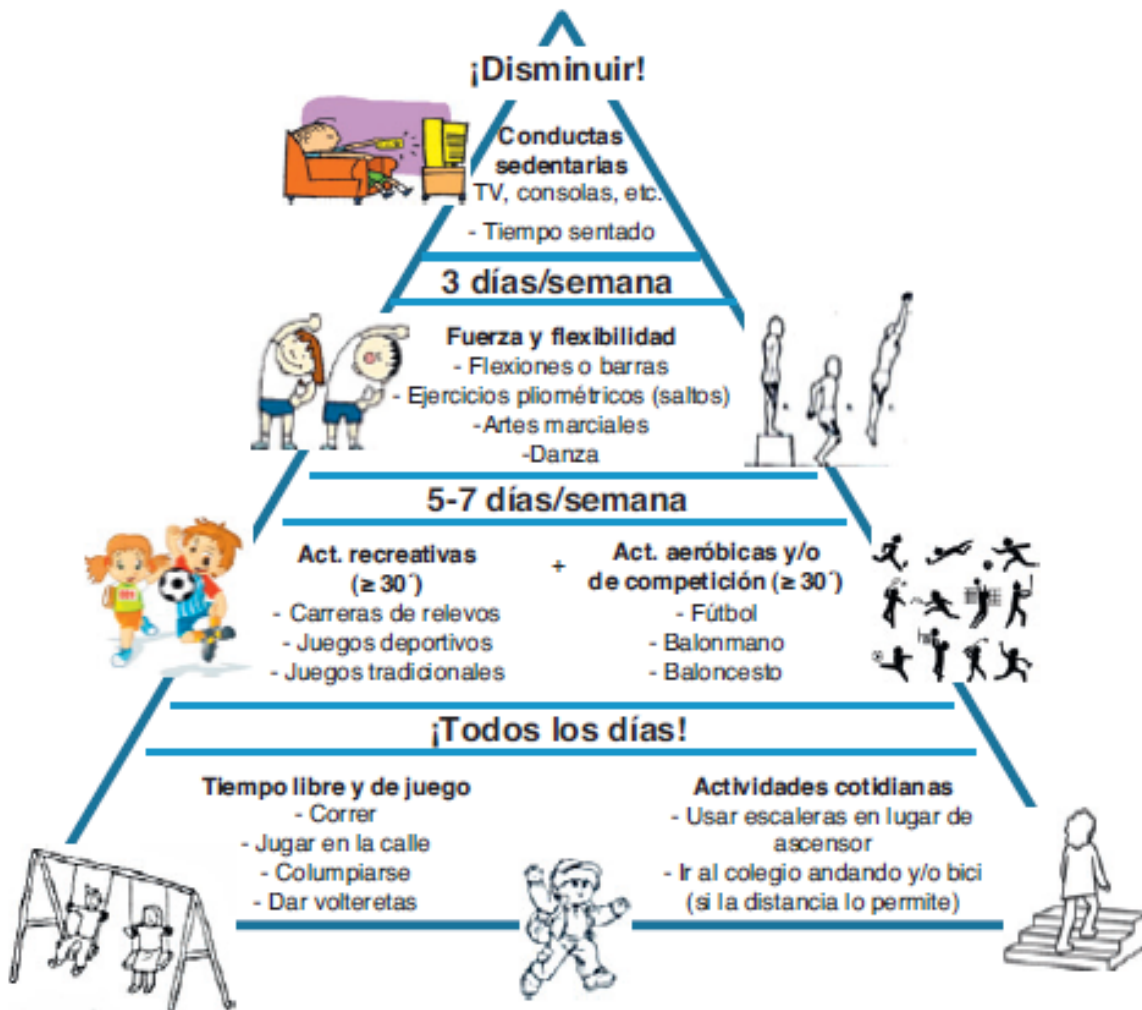


Figura 1 Pirámide de actividad física en niños y adolescentes.

Prevención de la obesidad desde la actividad física: del discurso teórico a la práctica

Tomado de Moreno L A, Gracia-Marco L y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Prevención de la obesidad desde la actividad física, del discurso teórico a la práctica. Obesity prevention from physical activity, from theoretical discourse to practice. An Pediatr (Barc). 2012;77(2):136.e1---136.e6 <http://bit.ly/1pprYPt>