

¡¡REGALA SALUD!!

★ ★ ★ ★ ★ A NIÑOS Y NIÑAS ★ ★ ★ ★ ★



CONOCE EL **TIEMPO MÍNIMO RECOMENDADO** DE ACTIVIDAD FÍSICA, SUEÑO Y TIEMPO MÁXIMO FRENTE A PANTALLAS O SENTADOS



1 a 2 años



ACTIVIDAD FÍSICA:

- **180 MIN/DÍA** (AL MENOS 60 MIN. DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA)
- TIEMPO **SUJETADOS A ANDADERAS, CARRITOS, SILLAS, ETC. MÁXIMO 1 HORA POR VEZ**



SUEÑO ADECUADO:

11-14 HORAS



TIEMPO FRENTE A PANTALLA:

EVITAR (1 AÑO)
MÁXIMO 60 MIN. AL DÍA
EVITAR SU USO AL MÁXIMO



Fuente: 1.WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. 2019 | 2. OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. 2020 | 3. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep