

### ¿DÓNDE MOVERSE?

- En la casa
- En la escuela
- En el club
- En la plaza



### ¿CON QUIÉN?

- Jugando
- Con su familia
- Con sus amigos



### Pirámide de la Actividad Física para los Niños

NO MÁS DE  
2 HORAS  
AL DÍA



SUMÁ 60  
MINUTOS  
POR DÍA

3 A 5  
VECES A  
LA SEMANA



ACTIVIDADES  
HABITUALES



[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)  
[http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013\\_manual-actividad-fisica\\_2013.pdf](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf)

# ¿Sabe Usted recomendar Actividad Física en cada edad?



**Sociedad Argentina de Pediatría**  
Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF)  
CABA - Argentina (54-11) 4821-8612  
institucional@sap.org.ar  
www.sap.org.ar



Por un niño sano  
en un mundo mejor

**Sociedad  
Argentina  
de Pediatría**

**FUNDASAP**  
FUNDACION SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRIA  
Construyendo puentes con el niño, su familia y la comunidad