



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

ACTIVIDAD FÍSICA

PHYSICAL ACTIVITY



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió hoy la importancia de hacer actividad física todos los días. Es bueno para la salud hacer ejercicio físico durante 60 minutos casi todos los días. Sea un buen ejemplo y muéstrele como hace actividad física. Usted necesita hacer al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:



- Ofrezca a su hijo/a oportunidades para hacer actividad física, jugando con él/ella. Llévelo/a a lugares donde puedan jugar.
- Asegúrese que la actividad física que realiza es apropiada y segura para su edad.
- Limite el tiempo que su hijo/a pasa sentado, mirando televisión o jugando a videojuegos.

Dear Parent,

Today your child learned it is important to be physically active every day. It is good for your child's health to be active 60 minutes most days. Be a good role model. Let your child see you physically active. You need at least 30 minutes of moderate intensity physical activity on most days of the week. If you have questions, contact your local Extension office:



- Provide opportunities for your child to be active. Play with your child. Take your child to places where they can be active.
- Make sure the physical activity is age-appropriate to keep your child safe.
- Limit the time your child sits and watches television or plays video games.

Algunas ideas de actividad física

Sugerencias para los niños:

caminata rápida
saltar la cuerda

jugar a la mancha
nadar

patinar
jugar en el parque

Sugerencias para jóvenes y adultos:

Actividad física moderada

trabajar en la huerta/jardín
bailar
caminata rápida
andar de bicicleta a ≤ 10 mph

Actividad física intensa

correr
andar de bicicleta a > 10 mph
nadar
hacer gimnasia aeróbica



Ideas for Physical Activities

Suggestions for children:

brisk walking
jumping rope

playing tag
swimming

skating
playground activities

Suggestions for teens and adults:

Moderate physical activity

gardening and yard work
dancing
brisk walking
bicycling ≤ 10 mph

Vigorous physical activity

running and jogging
bicycling > 10 mph
swimming
aerobics

University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.