

# Los beneficios de la actividad física

## PARA LOS NIÑOS

### Desempeño académico

Mejora la atención y la memoria

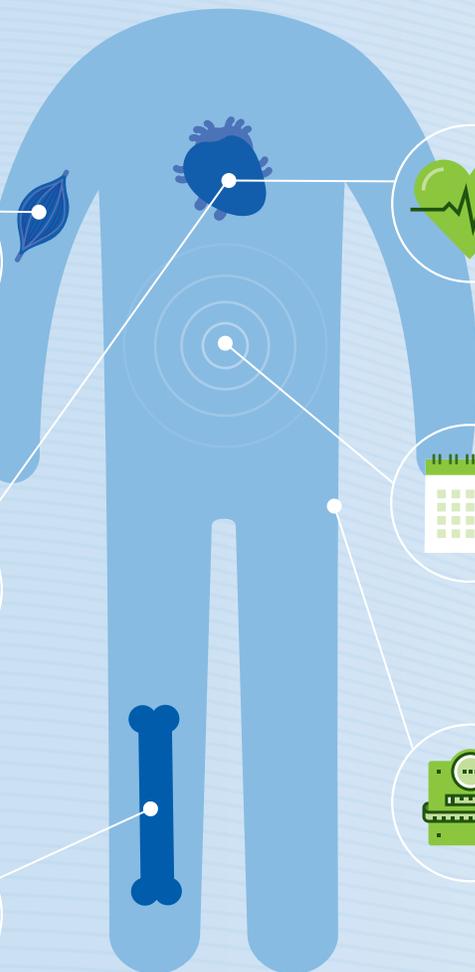


### Salud cerebral

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