

# Actividad Física sin límites

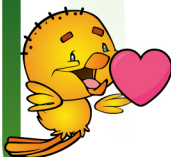


## Beneficios:

Previene la **obesidad**



Favorece un **corazón sano**



Mantiene el **peso saludable**



Facilita la **coordinación y flexibilidad**



Fomenta el **trabajo en equipo**

Desarrolla **músculos fuertes**



## ¡Hagamos Actividad Física!

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS



Brincando la **cuerda**



Haciendo **lagartijas**

ACTIVIDAD FÍSICA, INTENSA O VIGOROSA



Jugar **Fútbol**



Jugar **Basquetbol**

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA



Andar **bicicleta**



**Bailar**

ACTIVIDAD FÍSICA LEVE



**Caminata suave**



**Estiramientos**

Niveles de actividad física recomendados por la OMS

¡Lo que no me beneficia!



Pasar largas horas frente a la **computadora, laptop, tablet, celular, televisión o videojuegos.**



Gobierno de **México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

**POTOSÍ sin límites**  
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

**DIF**  
ESTATAL  
DIF POTOSÍ