

# ¿Sabías qué...?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

**150 a 300 minutos semanales**

de actividad física moderada



Existen múltiples actividades que son divertidas, te hacen estar en movimiento:



En la casa,



en el trabajo



y en la escuela

ayudándote a prevenir enfermedades.



Puedes jugar, caminar, correr, saltar, andar en bicicleta, sacar de paseo a tu mascota, utilizar utensilios de casa y muchas más actividades; ya sea en la comodidad de tu hogar, en el parque, al aire libre o en el espacio que tengas a tu alcance.