

Gasto de calorías (energía): recomendaciones para la actividad física diaria

La actividad física (</spanish/healthy-living/fitness/paginas/encouraging-your-child-to-be-physically-active.aspx>) en los niños y adolescentes mejora la fuerza y la resistencia, construye músculos magros y huesos saludables, desarrolla habilidades motoras (</spanish/ages-stages/toddler/fitness/paginas/from-motor-skills-to-sports-skills.aspx>) y coordinación, reduce la grasa y promueve el bienestar emocional (*reduce sentimientos de depresión y ansiedad*). Las actividades deben ser apropiadas para su edad y deben ser divertidas y variadas.



La recomendación para la actividad física de los niños mayores de 6 años es de por lo menos de 60 minutos al día. El juego activo es el mejor ejercicio para los niños más pequeños.

Los tipos de actividad física deben ser de moderados a vigorosos. Una actividad vigorosa es la actividad que lo hace respirar fuerte y sudar. Durante la actividad vigorosa, es difícil tener una conversación con alguien. Algunas actividades, tales como montar en bicicleta (</spanish/healthy-living/sports/paginas/biking.aspx>), pueden ser de intensidad moderada a vigorosa, dependiendo el nivel de esfuerzo.

Los 60 minutos no necesitan hacerse todos a la vez. La actividad física puede dividirse en cortos periodos de tiempo. Por ejemplo, 20 minutos caminando y regresando de la escuela (</spanish/safety-prevention/on-the-go/paginas/safety-on-the-way-to-school.aspx>), 10 minutos de saltar la cuerda y 30 minutos en el patio de recreo suman 60 minutos de actividad física. Si su niño no está activo, empiece poco a poco de donde está y vaya aumentando con el tiempo.

Tipos de deportes y actividades para niños y jóvenes (¡y para los padres, también!)

Ejercicios aeróbicos

- Utilice el grupo de músculos grandes del cuerpo
- Fortalezca el corazón y los pulmones
- Ejemplos de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada:
 - Caminar de prisa
 - Montar en bicicleta
 - Danza (</spanish/healthy-living/sports/paginas/ballet-and-dance.aspx>)
 - Practicar el senderismo
 - Patinaje sobre ruedas
 - Montar en patín
 - Artes marciales (</spanish/healthy-living/sports/paginas/martial-arts.aspx>) como el karate o tae kwon (puede también ser actividades vigorosas)
- Ejemplos de actividades aeróbicas de intensidad vigorosa:
 - Baloncesto (</spanish/healthy-living/sports/paginas/basketball-and-volleyball.aspx>)
 - Montar en bicicleta
 - Juegos como la pilla-pilla o la traes
 - Hockey sobre césped o hielo
 - Saltar la cuerda

- Artes marciales
- [Correr/Atletismo](/spanish/healthy-living/sports/paginas/running.aspx)
- [Fútbol soccer](/spanish/healthy-living/sports/paginas/soccer.aspx)
- [Natación](/spanish/healthy-living/sports/paginas/swimming.aspx)
- Tenis

Actividades de fortalecimiento muscular (o resistencia)

- Trabajar los grupos musculares principales del cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros, brazos)
- Ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular:
 - Juegos como el tira y afloja
 - Flexiones de brazos o lagartijas modificadas (con las rodillas en el piso)
 - Ejercicios de resistencia utilizando las bandas de peso o resistencia del cuerpo
 - Escalar cuerda o árboles
 - Abdominales (flexiones o sentadillas)
 - Columpiar en equipos del patio de recreo/barras

Actividades para fortalecer los huesos (cargar peso)

- Tonificar y desarrollar músculos y masa ósea
- Pueden ser ejercicios [aeróbicos](/spanish/healthy-living/fitness/paginas/aerobic-training.aspx) y actividades para fortalecer los músculos
- Ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular:
 - Baloncesto
 - Saltar, brincar, saltar con un pie
 - [Gimnasia](/spanish/healthy-living/sports/paginas/gymnastics.aspx)
 - Saltar la cuerda
 - Correr/Atletismo
 - Tenis
 - [Voleibol](/spanish/healthy-living/sports/paginas/basketball-and-volleyball.aspx)
 - Abdominales, lagartijas
 - Ejercicios de resistencia utilizando las bandas de peso o resistencia del cuerpo

Sobre el entrenamiento de fuerza

[El entrenamiento de fuerza](/spanish/healthy-living/sports/paginas/strength-training.aspx) (*o el entrenamiento de resistencia*) utiliza una resistencia para aumentar la capacidad del individuo para ejercer fuerza. Implica el uso de máquinas de pesas, pesas, bandas o tubos o el peso del cuerpo del individuo. Esto no es lo mismo que [levantamientos](/spanish/healthy-living/fitness/paginas/weight-training-and-lifting.aspx) olímpicos, levantamiento de pesas o fisiculturismo, que no son recomendables para niños. Consulte con el médico de su hijo antes de comenzar cualquier ejercicio de entrenamiento de fuerza.

Información adicional:

- [Motivando a su hijo a la actividad física](/spanish/healthy-living/fitness/paginas/encouraging-your-child-to-be-physically-active.aspx)
- [Encuentre tiempo para ser activo](/spanish/healthy-living/fitness/paginas/finding-time-to-be-active.aspx)
- [Cómo aumentar la actividad física en los años de preescolar](/spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/paginas/increasing-physical-activity-in-preschool-years.aspx)
- [¿Cómo pueden los adolescentes mantenerse en forma?](/spanish/ages-stages/teen/fitness/paginas/how-teens-can-stay-fit.aspx)

Fuente Energy In Energy Out: Finding the Right Balance for Your Children (Copyright © 2014 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Source

Gasto de calorías (energía): recomendaciones para la actividad física diaria. (2015, November 21). American Academy of Pediatrics. Retrieved September 24, 2024, from <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Energy-Out-Daily-Physical-Activity-Recommendations.aspx>