

DOS MIL DIECISIETE

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MUÉVETE
POR TU
SALUD

¡Y COME
SANO!

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NECESIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA POR GRUPO DE EDAD



6-17
AÑOS

UN MÍNIMO
DE 60
MINUTOS
DIARIOS

- **Limitar el tiempo frente a la televisión** u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.
- **Minimizar el tiempo de transporte motorizado** (en coche, en autobús,...) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos una parte del camino.
- Fomentar las **actividades al aire libre**.

● **Reducir los periodos sedentarios** prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.

● **Fomentar el transporte activo** (andar, bicicleta,...)

● **Limitar el tiempo de pantalla** (televisión, tablets, consolas, teléfonos u ordenadores).



18-64
AÑOS

UN MÍNIMO
DE 30
MINUTOS
DIARIOS

○ Las personas mayores de 65 años, especialmente aquellas con dificultades de movilidad, se recomienda que realicen **actividades para mejorar el equilibrio**, realizándolas poco a poco y que tengan una dificultad progresiva.

○ Practicar **actividades de fortalecimiento muscular** progresivas y adaptadas a la condición de la persona.

○ En aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier **aumento de actividad física**, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.



MÁS DE
65
AÑOS

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD - ORGANIZACIÓN PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

Delegación de Participación
Salud y Consumo

Unidad de Salud



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS