

# HÁBITOS NO SALUDABLES EN NIÑAS Y ADOLESCENTES



En Chile el 52% de los escolares tiene sobre peso u obesidad. El bajo consumo de frutas , una elevada ingesta de azúcar (dulces, bebidas) y un alto sedentarismo, son factores que debemos cambiar en forma urgente para mejorar la salud y bienestar emocional de nuestras niñas.

Esto puede impactar en el rendimiento académico, están más propensas a sufrir problemas de adaptación con sus pares, baja autoestima y escasa conexión social.

## Estudiantes entre 5 a 17 años

Deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Se deben incluir actividades que fortalezcan músculos y huesos, al menos 3 veces a la semana. Hacer más de 60 minutos de actividad física diaria proporcionará beneficios de salud adicionales.



#cuidemonosentretodos

