

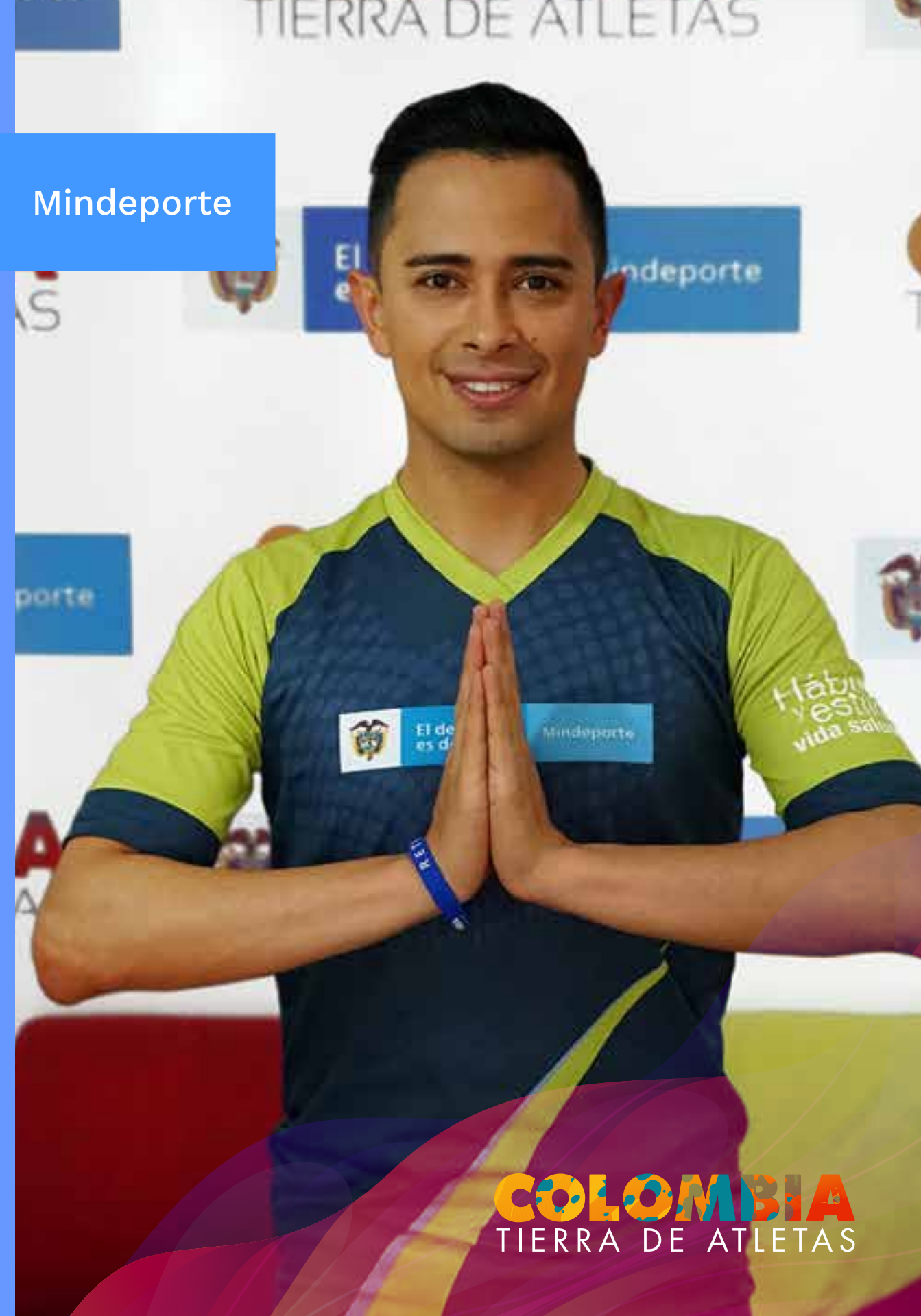


El deporte
es de todos

Mindeporte

Me mantengo activo y me cuido **en casa**

Guía interactiva de Actividad
Física para el hogar



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS



El deporte
es de todos

Mindeporte

Recuerda que estar en casa es una oportunidad para ejercitarte, cuidar tu salud física y mental. Por eso el **Ministerio del Deporte te comparte rutinas de actividad física**, tips psicológicos, nutricionales y médicos mantén tu cuerpo y mente saludable.

¡No te pierdas un bonus al final!

Inicia el recorrido...



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS



El deporte
es de todos

Mindeporte

#YoEntrenoEnCasa

Sesiones de actividad física

Disfruta de estas sesiones y recuerda acumular por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana donde a través de diferentes modalidades podrás activarte y mantener tu cuerpo saludable.



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS

#YoEntrenoEnCasa

Sesiones de actividad física



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

▶ Ver el vídeo

Sesión de artes marciales mixtas



Sesión de rumba aeróbica

#YoEntrenoEnCasa

Sesiones de actividad física



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

Sesión de **estimulación muscular**



▶ Ver el vídeo

Sesión de **gimnasia aeróbica**

#YoEntrenoEnCasa

Sesiones de actividad física



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

▶ Ver el vídeo

Sesión de **gimnasia de mantenimiento**



Sesión de **gimnasia psicofísica**

#YoEntrenoEnCasa

Sesiones de actividad física



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

▶ Ver el vídeo

Sesión de **actividad rítmica**
para niños y niñas



Sesión **mixta de actividad**
física desde tu casa



El deporte
es de todos

Mindeporte

Consejos nutricionales

Sigue las recomendaciones de los **expertos en nutrición**. En esta época se pueden presentar problemas de salud debido a la sobrealimentación o falta de **algunos nutrientes importantes para el cuerpo**.



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS

Consejos nutricionales



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

▶ Ver el vídeo

Fortalecimiento **del sistema inmunológico**



Nutrición y sistema inmunológico

Consejos nutricionales



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

Vitamina D para sistema inmunológico



▶ Ver el vídeo

Sobrealimentación **en casa**

Consejos nutricionales



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

▶ Ver el vídeo

**Hidratación para
actividad física en casa**



**Suplementos para
sistema inmunológico**



El deporte
es de todos

Mindeporte

Recomendaciones generales

Al hacer cualquier tipo de actividad física **es importante tener en cuenta los consejos de los expertos en deporte.** Conoce aquí algunos.



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS

Recomendaciones generales



El deporte
es de todos

Mindeporte



▶ Ver el vídeo

▶ Ver el vídeo

Importancia de actividad
y ejercicios en casa



Formas de **contrarrestar** el virus



El deporte
es de todos

Mindeporte

Consejos psicológicos

La salud mental también **hace parte del cuidado integral** durante esta cuarentena. Sigue las recomendaciones



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS

Consejos psicológicos



El deporte
es de todos

Mindeporte



Recarga de información



Prográmate con las
personas de tu hogar



El deporte
es de todos

Mindeporte

Actividad Física en Noticias Red+

Sigue el contenido de Mindeporte
que te trae Red más



► Ver galería de videos



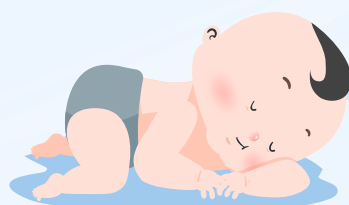
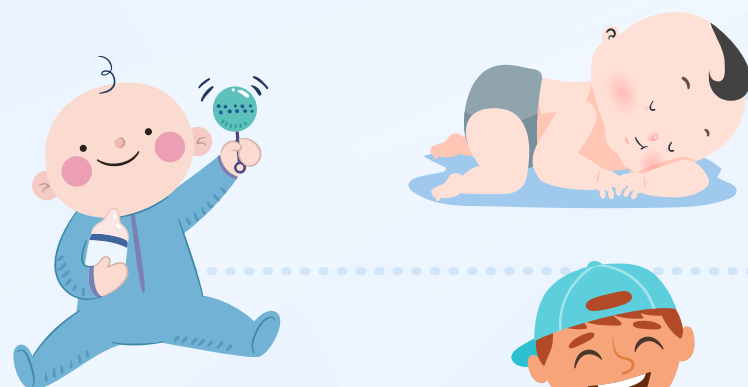
COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS



El deporte
es de todos

Mindeporte

Información básica sobre la actividad física



- **Para niños menores de un año** por lo menos 30 minutos de actividad física en posición prona, varias veces al día.



- **Niños de 1 a 2 años** por lo menos 180 minutos de actividad física al día, de cualquier intensidad.



- **Niños de 3 a 4 años** por lo menos 180 minutos de actividad física al día, de los cuales 60 minutos deben ser de intensidad moderada a vigorosa.



- **Los niños entre los 5 y 17 años** deben acumular por lo menos **60 minutos diarios de actividad física**, más tres días a la semana con actividades que fortalezcan sus músculos y huesos.
- **Los adultos de 18 a 64 años** deben realizar por lo menos **150 minutos semanales de actividad física aeróbica**. Además, deben realizar dos o más veces por semana ejercicios de fortalecimiento muscular.

COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS



Información básica sobre la actividad física



- En **madres gestantes** se recomienda también realizar, por lo menos, **150 minutos de actividad física a la semana**. Recuerda que las actividades deben ser de bajo impacto y con la supervisión u aprobación de tu médico.
- Cabe recordar que **las personas mayores** deben realizar por lo menos **150 minutos de actividad física a la semana**, de intensidad moderada o vigorosa, también es conveniente realizar ejercicios que fortalezcan sus principales grupos musculares, dos o más días a la semana. Es aconsejado realizar actividades físicas para mejorar el equilibrio y la coordinación y cuando las personas mayores no puedan realizar la actividad física recomendada, debido a su condición de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.



El deporte
es de todos

Mindeporte

Bonus

Programa 'Entrenando Juntos'

Disfruta de los capítulos de este programa realizado en convenio con RTVC y transmitido por los canales Señal Colombia y Canal Trece.

▶ Ver temporada 1

▶ Ver temporada 2

COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS





El deporte
es de todos

Mindeporte

Si buena salud quieres tener...

Por lo menos **150 minutos de actividad física** a la semana debes hacer,
5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer,
y espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger.

► **Conoce más de nosotros**



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS

