

# niños

## Actividad convertida en pasos

¡Las actividades físicas pueden ser divertidas Y saludables!



Existen muchas maneras de estar físicamente más activo sin tener que participar en deportes organizados o ir al gimnasio. Contar pasos es una forma divertida de determinar si estás haciendo suficiente actividad física cada día. La siguiente tabla muestra cuántos pasos da el muchacho o muchacha promedio de escuela secundaria al realizar algunas de sus actividades preferidas.



ACTIVIDAD	PASOS POR MINUTO: H <sup>1</sup>	M <sup>2</sup>
Bicicleta (moderada)	226	218
Fútbol	301	291
Baloncesto	226	218
Baile	113	146
Natación (por placer)	150	182
Caminata	75	109
Lavar el auto	75	73
Hacer compras en el centro comercial	75	73
Patinaje en línea	237	237
Vóleibol	113	109
Hockey sobre césped	226	218
Porrista	113	109
Bolos	75	73
Béisbol	150	146
Despejar la mesa	75	75
Esquí (ladera abajo, moderado)	150	182
Fútbol americano de banderas	226	218
Arrojar el frisbee	226	218
Cabalgata	113	109
Mini golf	75	73

La chica promedio de secundaria daría 1460 pasos con sólo hacer compras en el centro comercial durante 20 minutos. El niño promedio daría un equivalente a 1500 pasos mientras lava el auto de la familia en 20 minutos. Como puedes ver, hacer estas divertidas actividades a lo largo del día puede hacer que tus pasos realmente se sumen.

<sup>1</sup> De acuerdo con las tablas de crecimiento del CDC, el muchacho promedio de 13 años mide 62 pulgadas y pesa 98 libras.

<sup>2</sup> De acuerdo con las tablas de crecimiento del CDC, la muchacha promedio de 13 años mide 62 pulgadas y pesa 102 libras.



VISITE: [www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org) • LLAME AL: 1-800.807.0077

