

## [Recomienda SSM realizar 30 minutos de ejercicio al día \[1\]](#)



[2]

En el Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra este 06 de abril, Servicios de Salud de Morelos (SSM) conminó a la población a tener una correcta alimentación y promover el movimiento corporal para tener una vida saludable.

Sobre el tema, el organismo público descentralizado sugirió realizar al día, 30 minutos de ejercicio, consumir dos litros de agua simple, además, incluir frutas y verduras en las comidas, para mejorar la salud física, emocional y mental.

Recomendó a menores de edad y adolescentes una actividad física de 60 a 150 minutos de moderado a intenso, mientras que, en adultos mayores se puede ejercitar 30 minutos al día de manera ligera.

Al destacar que la actividad física previene enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, entre otras, SSM recordó que la persona interesada en buscar asesoría puede acercarse a la unidad médica más cercana con un promotor o promotora de salud, para recibir orientación gratuita y eficaz.

**Nota: este material es de carácter informativo.**

[VIDEO: Recomendación SSM realizar 30 minutos de ejercicio al día \[3\]](#)

0

**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/6987>

**Enlaces**



[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-ssm-realizar-30-minutos-de-ejercicio-al-dia>

[2] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp\\_image\\_2024-04-04\\_at\\_3.50.16\\_pm.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2024-04-04_at_3.50.16_pm.jpeg)

[3] [https://youtu.be/Snlw9a\\_61hM](https://youtu.be/Snlw9a_61hM)