Publicado en el 04/09/2015

La vuelta al cole es buen momento para incorporar hábitos saludables en la rutina de los niños

La vuelta al cole es buen momento para incorporar hábitos saludables en la rutina de los niños
Con motivo del comienzo de las clases, la Asociación Española de Pediatría (AEP) recuerda que es un momento apropiado para incorporar hábitos saludables a la rutina de los niños, ya que un estilo de vida sano durante la infancia contribuye a una buena salud durante la edad adulta. Así, en la web de la Campaña "Únete a la Tropa Supersana. Descubre tus poderes" (www.tropasupersana.es)la AEP ha publicado una serie de recomendaciones en torno a la alimentación, el ejercicio y la prevención para afrontar el próximo curso. Entre ellas, destaca cómo es un desayuno ideal y la importancia de no saltárselo antes de ir al colegio; la relevancia de que al menos una actividad extraescolar sea de carácter deportivo o consejos para prevenir enfermedades infecciosas.

Alimentación: desayunar antes de ir al cole

El desayuno es la comida más importante del día. Además de mejorar el rendimiento en la escuela, ayuda a mantener un peso adecuado. Según explica el doctorJosé Manuel Moreno, coordinador del Comité de Nutrición, el desayuno ideal debe "proporcionar al niño entre el 20 y el 35% de la ingesta energética diaria, y debe estar compuesto por leche o derivados lácteos, cereales y fruta fresca o zumo natural para aportar energía, proteínas y vitaminas al niño". Además, los pediatras recuerdan que debe tomarse sin prisas y sin estrés "porque comer relajado ayuda a tener una mejor digestión de los alimentos" y, siempre que sea posible, en familia.

Por otro lado, aconsejan a los padres tener en cuenta los menús de los comedores escolares a la hora de confeccionar las cenas con el propósito de "asegurarse de que tienen una dieta variada y equilibrada y que todos los días consumen fruta o verdura". En este sentido, este experto recomienda decantarse por las frutas y verduras de temporada, puesto que además de estar más sabrosas, contribuyen a tener un menú diverso y a que los niños aprendan a comer todo tipo de alimentos. Asimismo hace hincapié en la relevancia de reducir el consumo de sal "a 3 gramos al día en los menores de 7 años; 4 gramos diarios entre los 7 y 10 años y 5 gramos/día para los adultos".

Ejercicio: Al menos, una actividad extraescolar deportiva

Puesto que es el momento de planificar los horarios y las actividades extraescolares, el doctor Gerardo Rodríguez, coordinador del Comité de Actividad Física, recomienda que "al menos una de ellas, esté relacionada con el deporte, ya que los niños en edad escolar deben hacer como mínimo 1 hora diaria de actividad física moderada-intensa".Entre otras cosas, este hábito previene la aparición de obesidad, mejora el rendimiento escolar y el estado anímico de los niños.

Para la realización de deportes, apunta que los niños deben ir convenientemente equipados con la indumentaria y calzados adecuados, así como con los elementos de seguridad correspondientes. "Aunque argumenten que les resultan incómodos, los niños deben comprender que son esenciales para evitar lesiones", subraya.

También invita a hacer caminando aquellos recorridos que sean asumibles "como puede ser, en algunos casos, ir o volver al colegio o hacer unas compras", fomentar las actividades al aire libre y limitar el tiempo frente a las pantallas.

Prevención: el colegio, lugar de contagio

Puesto que los espacios cerrados, como son las aulas escolares, facilitan el contagio de aquellas

enfermedades que se transmiten por contacto o por vías respiratorias (al toser, estornudar, etcétera) como es el caso de infecciones frecuentes como la gastroenteritis, el resfriado o la conjuntivitis, pero también lo puede ser de otras como la tosferina, el sarampión o las meningitis, entre otras, el doctor David Moreno, coordinador del Comité Asesor de Vacunas, señala que “es un buen momento para revisar el calendario vacunal y, si es necesario, ponerlo al día, ya que así evitamos las enfermedades prevenibles mediante vacunación”. Para aquellas patologías que no tienen vacuna, este experto subraya la importancia de las medidas higiénicas, como el lavado de manos frecuente, la ventilación adecuada de los espacios cerrados o la limpieza de materiales comunes en el aula.

Por otro lado, se recomienda a los padres de niños con enfermedades crónicas como asma, diabetes, celiaquía… o que padezcan alergias u otros problemas relevantes de salud que, de alguna manera, pudieran verse afectadas, informen a los profesores o la dirección de la situación, así como de las pautas de actuación.

Para prevenir los dolores de espalda, recuerdan que el peso de la mochila escolar no debe superar nunca el 10 – 15% del peso corporal del niño. Así, son recomendables aquellas con correas anchas y acolchadas o los carritos.

Por último, los pediatras recomiendan que los niños en edad escolar duerman entre 9 y 11 horas, ya que una correcta higiene del sueño favorece el aprendizaje, la asimilación de experiencias y el crecimiento.
Más información sobre la “Vuelta al Cole” en:

www.tropasupersana.es
enfamilia.aeped.es
La Tropa Supersana
Con el lema“Alimentación, Ejercicio, Prevención… ¡Activaos!”, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha puesto en marcha la campaña “Únete a la tropa supersana. Descubre tus poderes” para ayudar a las familias –padres y niños- a enfrentarse a los enemigos de la salud Infantil como la obesidad, el sedentarismo o los virus. Esta iniciativa de la AEP está dirigida a adoptar hábitos de vida más sanos, y a concienciar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable desde las primeras etapas de la vida.

Para ello, la AEP ha diseñado una serie de materiales informativos (cómics, vídeo, microsite…) donde se da vida a un nuevo superhéroe, Álex, cuya misión es luchar con los villanos que atacan la salud de los niños y buscar a nuevos miembros que se unan a la “Tropa Supersana”. Todos los materiales están disponibles en la web www.tropasupersana.es
Adjunto Tamaño
Nota de prensa 307.31 KB

Facebook Like
Tweet Widget
Google Plus One

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Infantil

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es