

Una vuelta al cole más activa con estos consejos de Herbalife Nutrition

El verano es una época de cambio de hábitos, especialmente en la población adolescente e infantil: rutinas relajadas, más incremento de la comida calórica y el peso o las alteraciones del sueño son algunas de las consecuencias que la época estival deja entre los más jóvenes. La clave para volver con motivación y energía es marcar una rutina física, nutricional y de descanso

Septiembre es sinónimo de rutina, pero también de nuevos comienzos. Se dejan atrás los meses de verano, una época de mayores excesos y permisividad, para adentrarnos en la realidad del otoño. Este cambio es especialmente importante para los niños y los adolescentes, a quienes el nuevo curso escolar se les puede hacer cuesta arriba. Para evitar esto, la multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, recomienda tener marcada una rutina, a nivel físico, nutricional y de descanso, para emprender la vuelta al cole con la mayor energía posible. Estos son los tres ámbitos que, si se cumplen, aseguran unos hábitos saludables a los adolescentes:

Nutrición equilibrada

La alimentación es fundamental, sobre todo en la etapa de la niñez y la adolescencia, en la que, para favorecer un correcto crecimiento, la dieta debe ser equilibrada y rica en vitaminas y minerales tan necesarios, como el hierro, la vitamina B o el calcio.

A medida que los cuerpos cambian y van creciendo, se debe ir adaptando la alimentación para favorecer estos procesos. Si algo no debe faltar en la nutrición de los niños y adolescentes es el desayuno, una de las comidas más importantes del día. Leche, fruta y cereales, ingredientes imprescindibles, serán los encargados de aportarles la energía que necesitan para afrontar su día.

La hora del recreo es un buen momento para reponer fuerzas después de las primeras horas de clase. Los bocadillos hechos en casa con ingredientes saludables, queso, o frutas, son las opciones más adecuadas para este almuerzo y las meriendas. Además, deberán acompañarse de agua, en lugar de bebidas azucaradas.

Las comidas, ya se hagan en el comedor escolar o en casa, deben incluir cereales, arroz, proteínas, verduras y frutas. Las carnes, los pescados y huevos deben consumirse entre 3 y 4 veces por semana, y las legumbres, entre 2 y 3 veces a la semana. Por otro lado, en las cenas deben predominar las ensaladas, los quesos y las frutas, además de un plato principal de pescado o sopa, por ejemplo. Compartir los desayunos y las cenas inculca valores en los niños relacionados con una alimentación saludable. Otra buena opción es involucrarlos en la compra y la preparación de los alimentos.

El descanso correcto

El sueño de calidad es básico para el bienestar general. Como dice David Heber, presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife Nutrition, es "tan esencial para la supervivencia como la comida o el

agua". Dormir favorece a una gran variedad de funciones importantes, incluyendo el metabolismo y salud mental, a la vez que se forman conexiones neuronales de manera constante. Por ese motivo, sin un sueño adecuado es imposible desarrollar capacidades como el aprendizaje o la concentración. Además, dormir mal hará que los niños y adolescentes estén sin energía y fatigados durante el día.

Para evitar este problema, es importante crear una rutina del sueño; esto es, acostarse y levantarse siempre a la misma hora, en la medida en que esto sea posible, usar la cama solo para dormir, fomentando así que la mente asocie la cama con el sueño, evitar las siestas durante el día y evitar el uso de aparatos electrónicos durante al menos una hora antes de acostarse.

Ejercicio físico diario

La actividad física es esencial para mantener unos hábitos saludables en niños y adolescentes. Estar activos les permitirá, no solo alejarse del sedentarismo, sino también concentrarse mejor y tener una mayor capacidad de memoria a la hora de estudiar.

Samantha Clayton, vicepresidenta del área Deporte y Rendimiento Físico en Herbalife Nutrition, recomienda actividades físicas divertidas y que exijan movimientos motrices para niños; y montar en bicicleta, patinar, practicar deportes de equipo o individuales para los adolescentes. Además, subir escaleras y no utilizar el ascensor, o caminar en vez de coger el coche o el autobús para acudir al colegio son buenas maneras de mantenerse activo y en forma.

La niñez y la adolescencia son etapas importantes para un adecuado crecimiento y desarrollo, tanto a nivel físico como mental. La vuelta al cole supone reencontrarse con los amigos, pero también dar lo mejor de uno mismo para obtener buenos resultados en los estudios. Con energía y predisposición, mediante el ejercicio diario, ya sea a través de juegos o deportes, y una alimentación equilibrada, afrontar este nuevo curso será más sencillo. ¡Feliz vuelta al cole!

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>