



Guía de Hábitos Saludables en Infancia y Adolescencia

**Salseo no significa
echarle ketchup a todo**

APRENDER A CUIDARSE DESDE LA INFANCIA

La infancia y la adolescencia son etapas en las que se debe prestar especial atención, tanto a la alimentación como a las actividades que los niños y adolescentes realizan a diario. Es bueno que conozcan qué hábitos les van a ayudar a desarrollarse correctamente.

Alimentación saludable

- Tener una alimentación rica y variada.
- 5 comidas al día: todas son importantes.
- Comer despacio, a ser posible en familia y sin distracciones (juguetes, TV...).
- Para beber, lo mejor es el agua.
- Previene la obesidad infantil y enfermedades asociadas.

CANTIDADES RECOMENDADAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



Ejercicio Físico

- Los niños y adolescentes deben realizar:
 - a) Actividad física diaria, principalmente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa, una media de 60 minutos diarios.
 - b) Actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, que refuercen músculos y huesos, al menos 3 días a la semana.
- Utilizar las escaleras.
- Ir al cole caminando.

Ocio

- Limitar el tiempo de TV y videoconsolas.
- Usar otras alternativas: leer, jugar al aire libre...

Sueño

- Dormir 10-11 horas al día.
- Tener una buena rutina de sueño.
- No consumir excitantes.
- No acostarse con el estómago vacío, ni recién cenado.
- Ambiente tranquilo antes de ir a dormir.
- Un consejo: leer antes de dormir.

Posturas

- Sentarse bien en la silla.
- Tumbarse en la cama de lado o boca arriba.
- Mochilas bien puestas.

Higiene

- Lavado de manos antes de comer, después de ir al wc y después de jugar (uñas).
- Ducha o baño a diario. Importancia del secado.
- Higiene dental.
- Limpieza de genitales.
- ¡Cuidado con el sol!

“Chuches”

- No sustituyen a ninguna comida.
- Siempre con control.
- Deben tomarse con precaución y en pequeñas cantidades.
- De buena calidad.
- Lavarse después bien los dientes.