



Biblioteca
virtual

Esta versión forma parte de la
Biblioteca Virtual de la
Comunidad de Madrid y las
condiciones de su distribución
y difusión se encuentran
amparadas por el marco
legal de la misma.

www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección
Comunidad de Madrid



Observatorio Regional
de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sociedad de Pediatría
de Madrid y Castilla La Mancha



Asociación Madrileña de
Pediatría de Atención Primaria



Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria



Sociedad Madrileña de Medicina
Familiar y Comunitaria



Sociedad Enfermería Madrileña
de Atención Primaria



Guía de Recomendaciones al Paciente

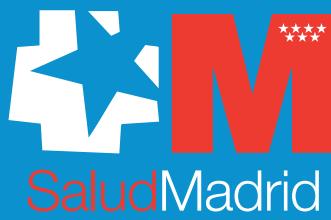
Calidad Sanitaria



Hábitos Saludables en los Niños



Nuestra guía
es tu Salud

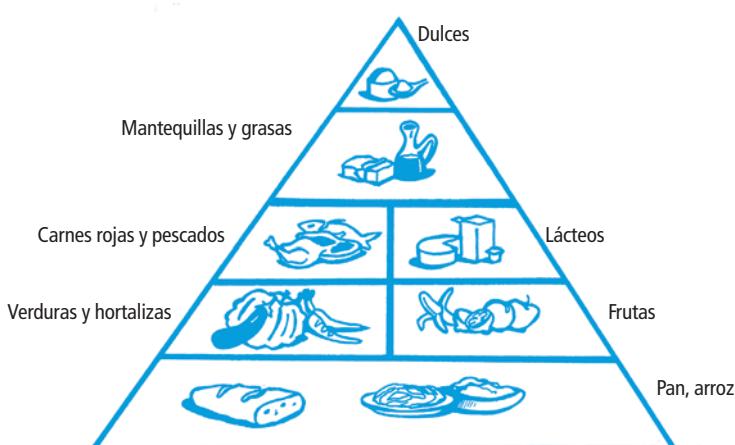


Recuerde

- Esta Guía pretende dar unos consejos básicos en cuanto a alimentación, higiene, ejercicio, ocio y sueño, para que nuestros hijos disfruten de una vida más saludable. Tenga presente, aun así, que cada niño es diferente y no hay una única forma de hacerlo bien.

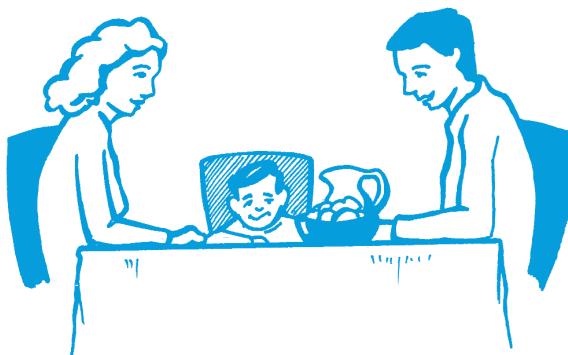
ALIMENTACIÓN

- La alimentación en los niños juega un papel de gran importancia a nivel social y sanitario, tanto por las necesidades para su crecimiento como por el papel preventivo de ésta para promover y proteger su salud, evitando trastornos que se pueden presentar en la edad adulta y que tienen su origen en la infancia.
- Los primeros años de vida son cruciales para el aprendizaje de buenos hábitos. El objetivo de la educación nutricional es que el niño conozca los alimentos, valore las necesidades de todos ellos y que **aprenda a comer de todo**.



■ Hoy día crece la preocupación por el aumento del número de niños con exceso de peso. El intentar corregir esa tendencia pasa por adoptar medidas en distintos ámbitos. Desde el punto de vista alimentario, éstos son algunos consejos para conseguir que nuestros hijos sigan una dieta equilibrada:

- La comida tiene un fuerte valor simbólico para el niño. La relación que establece con su madre tiene en la comida uno de sus pilares básicos. Por tanto, nunca utilice la comida como sistema de castigo o premio.
- Es recomendable que la familia se reúna, al menos una vez al día, para comer juntos. Es importante para hablar, compartir impresiones, hacer proyectos, etc.



- Lo ideal es que el niño haga cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- El desayuno es una comida importante, porque le va a aportar la energía que su cerebro necesita para rendir adecuadamente en el colegio. Por tanto, despierte al niño con tiempo suficiente para que pueda desayunar tranquilo. Procure acompañarle mientras desayuna. Lo ideal es que tome leche (yogurt o queso), cereales y una ración de fruta (en forma de pieza entera o zumo).
- A media mañana (durante el recreo del colegio generalmente) su hijo debe tomar algún tentempié, intente evitar la bollería y los

zumos industriales. Sustitúyalo por fruta fresca o un pequeño bocadillo.

- La comida del mediodía suele ser la más copiosa. Debe ser variada e incluir como primeros platos legumbres, arroz, pasta o verduras y alternar segundos platos entre carne, huevos y pescado. Es recomendable que el niño se habitúe a tomar ensalada (y no patatas fritas) como guarnición y acabar tomando como postre fruta y/o un lácteo.
- La merienda, al igual que la toma de media mañana, debe ser ligera y adecuada a la edad y grado de actividad del niño. La merienda ideal debe contener fruta fresca y/o un bocadillo.
- Aproveche la cena para incluir en ella nutrientes que no hayan consumido durante el día. Es recomendable acabarla tomado un vaso de leche u otro derivado lácteo. No le dé la cena inmediatamente antes de irse a la cama. Así dormirá mejor.
- Los niños comen la cantidad que necesitan, no la que nosotros queremos que coman.
- Procure evitar que los niños coman delante de la televisión, el niño mal comedor se distrae y no come, y el niño que come mucho lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.



- Limite el consumo de golosinas pero permítalas de manera ocasional. La prohibición total las hará más apetecibles.

HIGIENE



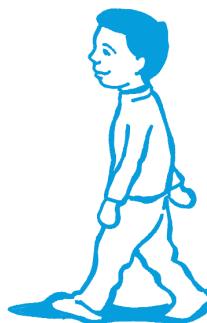
- El ensuciarse forma parte de la vida de los niños, por tanto es materialmente imposible que el niño esté siempre limpio y aseado. Sin embargo, es importante que desde pequeños les insistamos en el aprendizaje de unas normas básicas de higiene:
 - Lavado de manos antes de tomar cualquier alimento y siempre después de haber ido al cuarto de baño o de venir de jugar. No se olvide de las uñas.
 - Fomente la autonomía de su hijo a la hora del baño. Es beneficioso que los niños aprendan a hacerse su aseo, siempre bajo la supervisión de un adulto.
 - La ducha o el baño debe ser diario, salvo en niños con la piel muy delicada. La duración del mismo debe ser de pocos minutos, y el secado ha de ser por contacto (no dar "restregones"). Se hará especial hincapié en el lavado de axilas, genitales, culete, y ombligo en los más pequeños.
 - La temperatura ideal del baño es de 34 a 36°. Vigile que el agua no esté demasiado caliente.
 - La bañera puede ser un lugar propicio a la aparición de accidentes (caídas, tropiezos, etc.). Extreme la precaución.

- Los niños aprenden a través de la observación de sus padres y/o hermanos mayores. Cepíllense los dientes delante de ellos. El ejemplo es muy importante.
- Desde los dos años de edad, se recomienda cepillar los dientes, al menos dos veces al día, siendo una de ellas antes de acostarse. En los niños muy pequeños, deje que se los cepille él, y usted revise el cepillado a continuación.
- No se recomienda usar toallitas perfumadas para la higiene íntima de las niñas. Enséñele que los genitales se limpian desde delante hacia atrás.



EJERCICIO

- Es importante incluir actividades físicas en la rutina diaria de los niños, éstas les ayudan a mantenerse en forma, a divertirse, a dormir mejor, a socializarse y a prevenir la obesidad y las enfermedades del corazón.



- Se recomienda hacer al menos media hora de deporte al día, tres días a la semana.
- Lo ideal es que el ejercicio sea continuo, ameno y no sobrecargue demasiado las articulaciones. El deporte ideal en este aspecto es la natación.

- Anime a sus hijos a que jueguen al aire libre con otros niños. Asegúrese de que lo hacen en un lugar seguro y que utilizan medidas protectoras adecuadas al deporte que realicen, esto ayudará a prevenir accidentes.



- Ofrezca al niño la posibilidad de elegir las actividades que más le gusten, y que mejor se adapten a sus características. Recuerde que no todos los niños son “de medalla de oro”. Para algunos niños, pasear deprisa es un buen deporte.
- Participe con ellos y cuando sea posible organice actividades en familia en las que todos puedan disfrutar juntos.
- Lo importante es que el niño se lo pase bien haciendo deporte, no que sea competitivo.
- El niño no debe hacer pesas. Eso puede dañar su espalda seriamente.

Ocio

- El juego es una parte muy importante del desarrollo infantil. Los niños invierten buena parte de su tiempo de ocio en jugar. Clásicamente, el juego del niño implicaba que se moviera, que cantara canciones, que bailara. En los últimos años, cada vez más, los niños pasan muchas horas viendo la televisión, o jugando con

videoconsolas y ordenadores. Esto es, el juego y el ocio se están haciendo más sedentarios, pasivos e individualistas. Para mejorar este aspecto, les recomendamos las siguientes pautas:

- Intente que sus hijos se interesen por otras formas de ocio que no sean “estáticas”, sino “dinámicas”, como el deporte, las salidas al campo o las visitas culturales.
- La lectura es una estupenda forma de ocio que contribuye además a fomentar la creatividad y la imaginación de sus hijos. Si usted se interesa por los libros, su hijo le imitará.



- Limite la cantidad de tiempo que los niños pasan delante del televisor y las videoconsolas.



- Seleccione los programas adaptados a la edad de sus hijos.
- Enséñales a hacer una lectura crítica de lo que ven, haciendo que sean capaces de rechazar los contenidos sexistas, sensacionalistas, o que fomenten la violencia o competitividad.
- Hay una gran cantidad de videojuegos amenos y divertidos. Pero trate de evitar aquellos que no sean adecuados a su edad, violentos o no constructivos.
- Procure dedicar tiempo, atención y afecto a sus hijos. Invítelle a que juegue con otros niños. Intente que las nuevas tecnologías no sean “el mejor amigo de sus hijos”.

SUEÑO



- Un porcentaje importante de niños presenta problemas para dormir. El niño que no duerme crea un estado de ansiedad a su alrededor que va creciendo de día en día y que genera en él y en sus padres irritabilidad y mal humor.
- Debemos enseñar a nuestro hijo a que aprenda a dormir adecuadamente. Les damos las siguientes orientaciones:

- Establezca una hora y una rutina (contar un cuento, cantar una canción de cuna) para que su hijo se acueste.
- La hora de acostarse debe ser aproximadamente la misma, tanto a diario como los fines de semana.
- Envíe al niño a la cama, con sueño pero no dormido, y deje que inicie el sueño él solo. Así, por la noche, si se despierta, no reclamará su presencia inmediatamente.
- Es conveniente que el niño duerma en compañía de un objeto inanimado (muñeco, trapo, etc), y que asocie ese objeto al hecho de conciliar el sueño.
- Evite las actividades intensas o excitantes (juegos físicos, ver la televisión, jugar al ordenador) en la hora previa a irse a la cama.
- Evite las bebidas con cafeína, el café, el té y el chocolate, varias horas antes de acostar al niño.
- El ejercicio realizado de forma regular ayudará a conciliar y mantener el sueño. Es recomendable que el niño salga a la calle todos los días, al menos para dar un paseo.
- Procure que el niño no se vaya a la cama con el estómago vacío o inmediatamente después de una cena abundante.
- Procure que la habitación del pequeño esté en silencio y sin luz. Modere el volumen del televisor, si éste está cerca de la habitación de su hijo.
- No instale un televisor en la habitación de su hijo.
- El sueño normal de los niños pequeños incluye varios despertares nocturnos. Conviene esperar unos minutos antes de ir a verle si se despierta llorando, pues es posible que se vuelva a dormir solo.
- No todos los niños necesitan dormir el mismo número de horas. Unos necesitan más y otros menos. Por tanto, no insista en que se duerma si ve que realmente no tiene sueño.

EN RESUMEN:

- Tenga en cuenta que la educación es un proceso complicado.
- No se agobie.
- Utilice el sentido común.
- Comparta la crianza de sus hijos con su pareja.
- No sea autoritario, pero no tenga miedo a poner límites. Razone con su hijo. Favorezca la autonomía del pequeño. Lo que puede hacer solo, lo debe hacer solo.
- No hay una única manera de hacer las cosas bien.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**