

Veinte actividades con niños para fomentar un estilo de vida saludable durante el confinamiento

La emergencia sanitaria mantiene a familias enteras en casa. Es la ocasión perfecta para estrechar lazos familiares y promover actividades divertidas y creativas que estimulen las capacidades de los más pequeños. Herbalife Nutrition ofrece veinte propuestas para el fomento de la educación nutricional y la vida saludable activa orientadas a los más pequeños de la casa

Una de las grandes preocupaciones de los padres durante estas semanas de confinamiento por el coronavirus es cómo aprovechar adecuadamente este tiempo. Canalizar la inmensa cantidad de energía de los niños requiere paciencia, la creación de rutinas y horarios y la puesta en práctica de ideas originales que los mantengan entretenidos, pero que al mismo tiempo contribuyan a su crecimiento personal.

La compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha preparado estas 20 ideas para mantener ocupados a los niños de forma positiva, estimulándolos física y mentalmente.

En el campo de la alimentación

Consumo de más alimentos con vitamina C: Pasar más tiempo en casa puede ser una buena excusa para aumentar el consumo de comidas saludables. Frutas como naranjas, pomelos, mandarinas, fresas, o verduras como las espinacas o el brócoli pueden formar parte de las comidas y meriendas y son una potente fuente de vitamina C, capaz de estimular el sistema inmunológico de toda la familia. Implicarles en su preparación favorece su educación nutricional.

Comienzo del día con un desayuno saludable: Más que nunca, en estas circunstancias es importante crear un horario de comidas constante para los niños y evitar saltarse el desayuno. Un desayuno saludable proporciona a los niños los nutrientes esenciales que necesitan para comenzar su día.

Preparación de comidas saludables: Como padres, es importante involucrarles en la planificación y preparación de las comidas, y aprovechar este tiempo extra para enseñarles hábitos saludables.

Comer todos juntos: Las prisas de la rutina diaria dejan poco tiempo para que padres e hijos disfruten juntos en la mesa. Los horarios más relajados que impone la cuarentena son una oportunidad para charlar en la mesa. Compartir comidas también tiende a promover hábitos alimenticios más saludables y a hacer que todos los miembros de la familia interactúen.

Cocinar galletas: Las recetas de galletas permiten grandes dosis de creatividad. Se pueden elegir la forma de la galleta, los ingredientes y su decoración.

Un picnic bajo techo: Una simple merienda a base de sándwiches y frutas en un mantel, permiten un picnic “bajo techo”.

Preparar postres y recetas más elaboradas: Cocinar postres es una experiencia que estimula los sentidos y además ayuda a incorporar en la dieta de los niños gran cantidad de frutas y vegetales. Se pueden preparar postres y tartas de zanahoria, remolacha, limón, naranja, manzana, pera. O quizás optar por tartaletas saladas de champiñones, calabacín, cebolla o salmón. En todo caso, se trata de recetas relativamente complejas paso a paso que también contribuyen a desarrollar en los niños habilidades como la atención y la concentración.

En el campo de la actividad física e intelectual

Bailar: Es el momento perfecto para aprender a bailar con los hijos. Bailar ayuda a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, desarrolla huesos fuertes y reduce los síntomas de la ansiedad y la depresión. Es una forma de mantenerse activo e interactuar con la familia de una manera diferente y divertida.

Carreras de obstáculos: Los muebles del salón se pueden disponer de forma creativa para crear laberintos u organizar carreras de obstáculos dentro de la casa. Es importante incluir desafíos mentales o físicos específicos en la dinámica del juego para mantener a los niños en movimiento y enseñarles nuevas habilidades.

Creación de un espacio de lectura: es un espacio especial en la casa para promover el gusto por la lectura. Se trata de ayudar al niño a elegir un libro interesante que le pueda gustar. Hay muchos géneros adaptados por edades, como la fantasía, el misterio, la ciencia ficción o el suspense.

Realización de un campamento casero: unos sacos de dormir, una tienda de campaña y juegos de mesa, son los únicos elementos necesarios para preparar un campamento en casa.

Noche de cine familiar: unas palomitas de maíz, una selección de películas favoritas y a disfrutar de una noche de cine en familia. Plataformas como Disney+, Netflix, Amazon Prime, HBO, YouTube, entre otras, se han colado entre las más populares, y en ellas es posible encontrar clásicos familiares de la filmografía mundial como Mary Poppins, Los Goonies, Solo en casa, El Mago de Oz, La guerra de las galaxias, Jumanji, Matilda o Charlie y la Fábrica de Chocolate.

Visitar un museo virtual de forma gratuita: Muchos de los museos más grandes del mundo han cerrado temporalmente para cumplir con las medidas de emergencia sanitaria, pero su catálogo virtual se encuentra disponible en más de 1.200 galerías.

Conexión con la familia: Las videollamadas a miembros de la familia son una forma de aumentar la conexión con los seres queridos, a pesar de la distancia.

Rompecabezas y puzzles: Esta divertida actividad mejora y promueve el juego cooperativo entre los miembros de la familia.

Ajedrez: Según la Universidad de Memphis, jugar al ajedrez ayuda a mejorar la memoria visual y la concentración.

Una búsqueda del tesoro en casa: se trata de esconder de 10 a 20 artículos alrededor de la casa y pedir a los niños que exploren cada una de las habitaciones para buscarlos. Esta actividad los mantendrá entretenidos durante horas.

Origami: El arte del origami estimula la concentración y la conciencia espacial. También ayuda a mejorar las habilidades motoras y el desarrollo del cerebro.

Edición de una película con las fotos familiares: Seleccionar entre todas las mejores fotos de las últimas vacaciones y preparar una película con un software básico de edición de vídeo.

Escuchar música a través de podcasts: Plataformas como Spotify, Ivoox, iTunes, SoundCloud o incluso YouTube ofrecen una gran cantidad de opciones de podcasts para educar y motivar conversaciones entre toda la familia.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

NURIA SANCHEZ

917818090

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

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Entretenimiento](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>