Publicado en el 24/12/2015

Consejos de la Asociación Española de Pediatría para una Navidad sana

Ya está aquí la Navidad y con ella, los días de descanso vacacional para los más pequeños de la casa. Aunque en estos días de fiesta la rutina del día a día se ve alterada por las citas navideñas, la Asociación Española de Pediatría – a través de su campaña "Únete a la tropa supersana. Descubre tus poderes" – recomienda mantener ciertos hábitos de vida saludable, como mantener los horarios de sueño y siesta de los niños para mantener sus horas de descanso. Desde la web de la Tropa Supersana ya pueden consultarse los consejos sobre #Alimentación, #Ejercicio y #Prevención pensados para que estas sean unas sanas y seguras Navidades para todos los miembros de la familia.

#Alimentación: Aprovecha la Navidad para descubrir nuevos sabores

La Navidad es característica por sus señaladas citas familiares, donde la comida es el elemento central de la celebración. Es un buen momento para comer en familia y disfrutar de la compañía sin distracciones. Asimismo, los tradicionales platos navideños ofrecen gran variedad de sabores para los más pequeños todavía por descubrir: "La variedad de productos da la oportunidad a los niños de ampliar su paladar, siempre teniendo en cuenta las edades recomendadas para comenzar a tomar cada alimento", señala el Dr. José Manuel Moreno, coordinador del Comité de Nutrición.

Ante la gran cantidad de comidas familiares en poco espacio de tiempo, el doctor pone el acento en la importancia de la moderación a la hora de comer en Navidad. Para que los niños puedan probar distintos platos, es recomendable que lo hagan en pequeñas cantidades, para evitar atracones y favorecer la degustación de distintos alimentos. Una buena forma de ayudar a hacer la digestión es acabar la comida con fruta. El Dr. Moreno recomienda también enseñarles que masticar despacio y en tragos pequeños es bueno para evitar atragantamientos y digestiones pesadas. Asimismo, recuerda que los niños pueden probar los turrones y dulces típicos de Navidad, pero solo de forma puntual.

#Ejercicio: En Navidad realiza actividades en familia

La AEP recuerda que los niños deben mantener una hora de ejercicio diaria incluso en vacaciones, ya que debido a los días libres, la interrupción de las actividades extraescolares y el frio, las fiestas de Navidad pueden favorecer el sedentarismo. Para evitarlo, los expertos recomiendan aprovechar el tiempo libre para organizar actividades que impliquen la realización de una actividad física con los pequeños de la casa: ir a ver las luces de Navidad, dar un paseo por el campo o una excursión en bici son algunas actividades aeróbicas muy recomendables para practicar en familia.

"Una buena forma de inculcarles la importancia del ejercicio en su salud es regalándoles juguetes que animen a practicarlo: una pelota, una bicicleta o unos patines son regalos ideales para que se diviertan a la vez que ejercitan su cuerpo", comenta el Dr. Gerardo Rodríguez, coordinador del Comité de Actividad Física de la AEP. Además, comenta el doctor, si se realizan este tipo de regalos, no hay que descuidar las protecciones necesarias para practicar ciertas actividades – como el casco, las

rodilleras y las coderas – para poder practicarlo de forma segura.

#Prevención: dentro y fuera de casa, extrema la seguridad

La seguridad es un elemento importante a tener en cuenta estas fechas. Las decoraciones de Navidad de los hogares y los invitados hacen que las casas estén más ajetreadas que de costumbre. Por ello hay que ser más cautos y no descuidar las medidas de seguridad, especialmente si hay niños alrededor. El Dr. Santiago Mintegi, coordinador del Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones no Intencionadas en la Infancia, recuerda que “los adornos y las luces son elementos muy atractivos para los niños, que quieren cogerlos y jugar con ellos. Para evitar posibles accidentes, es conveniente identificar posibles peligros (escaleras, bolas, chimeneas, enchufes…) y tomar medidas preventivas para evitar que se acerquen a ellos”. Una buena forma de distraer la atención de los niños es preparar un espacio especial para ellos, con decoración adecuada a su edad que no suponga un peligro, como figuras de plástico de tamaño medio del Belén o adornos de tela. De esta forma, saciarán su curiosidad y podrán jugar sin miedo a hacerse daño.

El frío es otro elemento a prevenir en Navidad. Además de abrigarse correctamente (con abrigo, gorro, guantes y bufanda). Por otro lado, las reuniones familiares pueden favorecer la trasmisión de otras enfermedades como la gripe entre los miembros más vulnerables. Según el Dr. David Moreno, coordinador del Comité Asesor de Vacunas, “es bueno valorar la posibilidad de vacunarse de la gripe si uno va a rodearse de bebés y personas mayores, además de extremar las medidas de higiénicas para evitar posibles contagios”, asegura el doctor.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Infantil Entretenimiento Ocio para niños

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es