

Apoyo a la salud física infantil: Un guía para las familias



La importancia del ejercicio

Todos los niños deben realizar al menos una hora de actividad física a diario, sin permanecer inmóviles por más de 60 minutos seguidos.

Para fomentar la actividad física, las familias deben:

- Disponer de un espacio en el que los niños, de forma segura, puedan correr y recrearse con juguetes y equipamiento (un área de 7 m2 es adecuada).
- Disponer de un espacio para andar en bicicleta, correr y jugar a la pelota.
- Comprar pelotas y juguetes con ruedas que estimulen la actividad de los niños.
- Planear actividades que promuevan el desarrollo motor perceptivo y la habilidad de interactuar con el propio entorno usando los sentidos.
- Alentar a los niños a bailar con canciones y cantos infantiles para ayudarles a desarrollar el ritmo.



Beneficios del ejercicio

- Favorece el desarrollo de las habilidades motoras fundamentales para los niños, como caminar, lanzar, patear, correr, mantener el equilibrio, saltar en un solo pie y alternando.
- Además de ayudar a los niños a moverse mejor, la actividad física les ayuda a mantener un peso corporal saludable y contribuye al desarrollo saludable de los huesos, los músculos, el corazón y los pulmones.
- Combate la depresión, la ira y la ansiedad en las primeras etapas de vida.
- Estimula la creatividad y facilita la resolución de los problemas.

La importancia de la nutrición

Tomar decisiones saludables en materia de alimentos y nutrición es un desafío, no solo para los adultos, sino también para los niños.

Una comida equilibrada ayuda a reducir el riesgo de muchas afecciones de salud, por ejemplo:

- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares

Los alimentos frescos como las frutas y las hortalizas constituyen opciones nutritivas y una excelente fuente de fibra.

La ingesta de frutas y hortalizas en cada comida de los niños debe ser como se indica a continuación:

- Niños de 2 a 3 años
 - Una taza de hortalizas y una taza de frutas al día.
- Niños de 4 a 8 años
 - Una taza y media de hortalizas por comida y una taza y media de frutas al día.
- Niños a partir de 9 años
 - Dos tazas de hortalizas con cada comida y una taza y media de frutas al día.

CONSEJO: Es divertido hacer batidos con los niños. ¡A los niños les encanta ver cómo se trituran las frutas enteras para hacer jugo!

Beneficios de los alimentos nutritivos

- Favorecen la buena salud de los sistemas digestivo e inmunológico de los niños.
- Constituyen una buena fuente de vitaminas.
- Ayudan a combatir las infecciones.
- Suponen en sí mismos deliciosos refrigerios que se pueden envasar fácilmente.

Agradecimientos

La autoría de este documento corresponde a Darnell Campbell, en colaboración con Trying Together, como un recurso para la parte II: Salud física infantil de la serie «Crianza apropiada para el desarrollo». Darnell Campbell es profesor de Educación Física en Winchester Thurston, instructor de RCP y entrenador personal.

«Crianza apropiada para el desarrollo» es una serie de contenidos sobre recursos para las familias, que ha sido desarrollada por Trying Together como un esfuerzo por empoderar a los cuidadores a generar experiencias de gran calidad en las primeras etapas de la vida de su hijo.

Estrategias para una rutina saludable

Crear una rutina que incluya tiempo para desarrollar actividades físicas durante el día.

- Bailar
 - Una forma creativa y divertida para mantener el cuerpo en movimiento, aumentar el ritmo cardíaco y favorecer un buen flujo sanguíneo.
- Pillapilla
 - Un juego que puede ayudar a fomentar y acelerar el movimiento de forma divertida.
- Búsqueda del tesoro
 - Una forma creativa de hacer que los niños se muevan. Se puede jugar tanto en casa como al aire libre. Es una manera fantástica de fomentar los juegos de exploración con los niños más pequeños.
- Juegos
 - Es importante incorporar reglas a algunos juegos y dar instrucciones generales en el caso de otros. Esto ayuda a los niños a aprender a crear sus propias reglas, lo que mejora su capacidad de pensar.
 - Algunas reglas: solo se puede saltar durante el pillapilla, no se puede pillar a la persona que te haya pillado, permanecer inmóvil al ser pillado, etc.
- Planificación de las comidas
 - Crear un menú de comidas. Esto no solo ayuda a ahorrar dinero, sino que también permite llevar un control de lo que se come.
 - Permita que los niños ayuden a sazonar los alimentos; clasificarlos por tipo o color e incluso, probar las hortalizas antes de cocinarlas. A algunos niños les gustan las hortalizas crudas como refrigerio.

CONSEJO: Al crear un horario para facilitar una rutina saludable, intente reservar tiempo para actividades que se puedan realizar en 60 minutos.

Para obtener más información, visite la página tryingtogether.org/parenting-resources

