Curridabat
CIUDAD DULCE

Guía cantonal de hábitos saludables
para niños de 2 a 12 años

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud integral como el **estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo.** Los hábitos saludables son pilares importantes para obtener bienestar a lo largo de las distintas etapas de la vida.

El objetivo principal de esta guía es proporcionar a la ciudadanía del cantón de Curridabat, información práctica y recomendaciones generales para promover hábitos saludables en la niñez.

Nutrición

En la etapa de la niñez se forman los hábitos alimentarios de la adultez, por esta razón, es de suma importancia promover el consumo de alimentos saludables. Procurá que el ambiente al momento de realizar las comidas sea tranquilo y positivo, ya que los comportamientos de la familia son aprendidos por los menores de la casa.

En la infancia puede ocurrir que haya fases donde el crecimiento es lento y por lo tanto el apetito es menor, por esta razón los alimentos deben ser muy nutritivos. El aporte de nutrientes debe venir de todos los grupos de alimentos; por esto, deben consumir verduras, frutas, legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas), huevos, pollo, pescado, semillas, frutos secos y cereales saludables como la avena y derivados del maíz.

Para las meriendas se recomienda ofrecerles frutas frescas, semillas secas o yogurt, si no presenta intolerancias a esos alimentos.

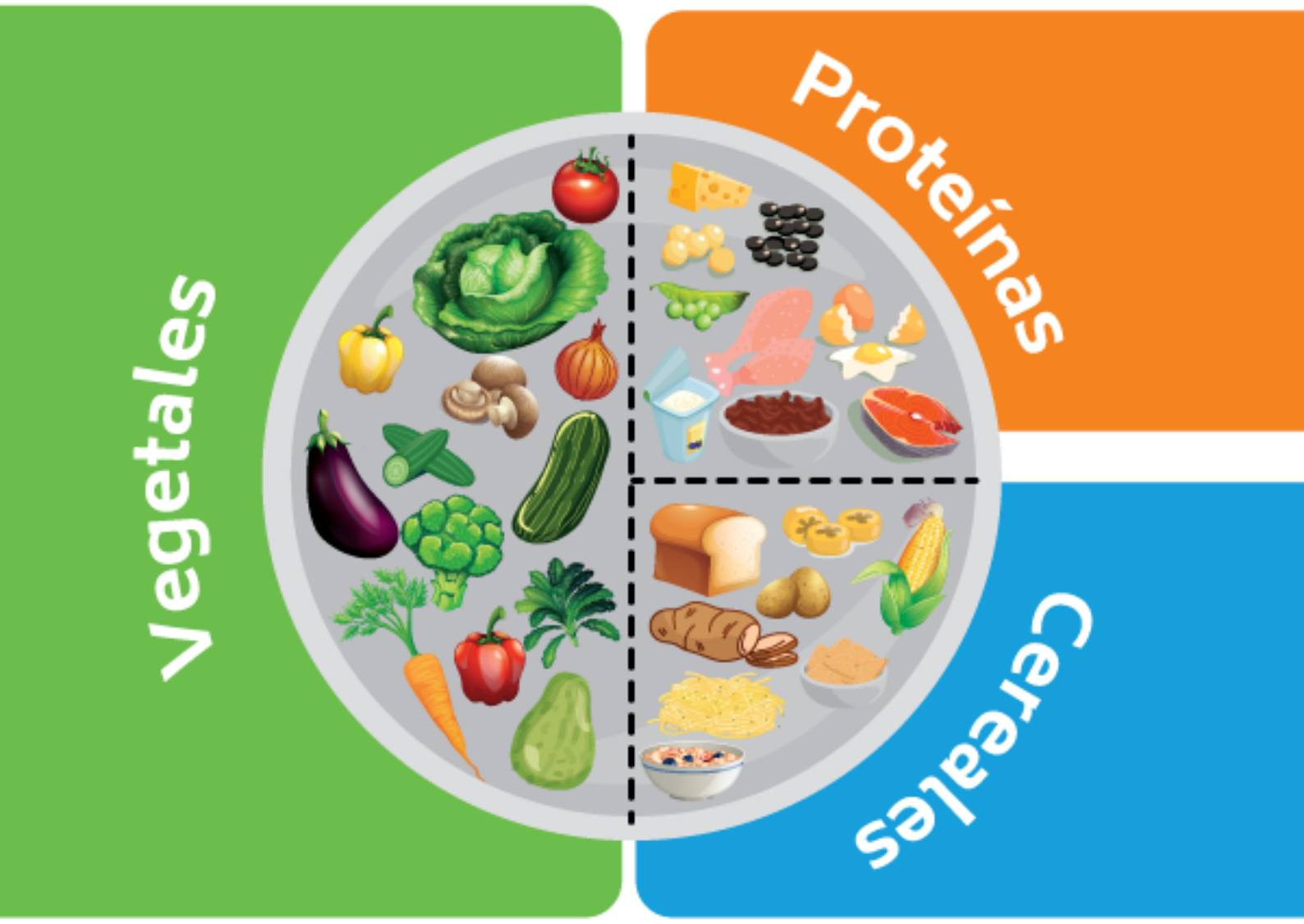
Hidratación
De 6 a 8 vasos al día

Frutas
Consumir 2 o 3 diarias

Grasas saludables
Aguacate, semillas, nueces o aceites

El método del
plato saludable

A continuación, te presentamos el método del plato; una guía visual para realizar una **comida completa, variada y saludable.** El método consiste en dividir el plato en 4 partes y llenar la mitad del plato de verduras y hortalizas, una cuarta parte de cereales o tubérculos y la otra cuarta parte del plato de alimentos proteícos. **Este método se puede aplicar a las 3 comidas principales del día como desayuno, almuerzo y cena.**



1/2 Plato de vegetales crudos o cocinados:
Ensaladas, picadillos, vegetales salteados o al horno, cremas o sopas de verduras.
Grupo de vegetales: Lechuga, pepino, hongos, tomate, palmito, zanahoria, coliflor, brocoli, chile dulce, cebolla, espinacas, vainicas, limón, kale, chayote, zucchinni, berenjena y chicasquil.

1/4 Plato de alimentos proteicos: Leguminosas (garbanzos, lentejas, frijoles, chícharos, cubaces) quinoa, carnes bajas en grasa, pollo sin piel, pescado, huevos y yogurt natural

1/4 Plato de cereales o tubérculos: pasta, pan o avena integral, tortillas, yuca, papas, camote, plátano maduro, arroz integral, elote o maiz.

Recomendaciones nutricionales para la niñez:

Acompañá las comidas principales con una pieza de fruta, preferiblemente de temporada porque tienen mayor cantidad de nutrientes.

Evitá darles alimentos altos en grasas saturadas y colesterol y harinas refinadas como galletas, cereales azucarados, panes o repostería, entre otros. Estos se relacionan con la aparición de caries, estreñimiento, sobrepeso, diabetes, entre otros. Para la escuela es mejor las meriendas preparadas en casa que los alimentos de paquetes y golosinas.

Respecto al tipo de cocción, preferí los alimentos a la plancha, al horno o hervido y evitá los fritos y los empanizados. Si vas a freír, hacelo con la menor cantidad de aceite.

No forcés a que coman demás ya que ellos tienen su propio sistema de regulación del apetito de acuerdo a lo que su cuerpo va necesitando. Sin embargo, esta autoregulación se va a ir perdiendo con el tiempo, por lo tanto, los niños más grandes pueden pedir comida por capricho y no por hambre. ¡Vigilá las porciones!"

Evitá que se brinque tiempos de comida, establecé un horario. Los escolares que no desayunan tienen un peor rendimiento en sus estudios.

Permití que participe en la elección y preparación de los alimentos, haciendo tareas acordes con la edad que tienen, sin que estas sean peligrosas.

Tené en mente la presentación de la comida, colores, olores y la distribución en el plato para que les sea apetecible.

Procurá que el tiempo de comida se realice en compañía y sin distracciones.

El tener huertas donde participen ayuda a que tengan deseo por probar los alimentos que cosecharon.

Cuando rechace un alimento nuevo, intentá prepararlo de diferentes maneras u ofrecerlo al principio de una comida, cuando tienen mayor apetito.

Evitá darles alimentos como signo de recompensa, los alimentos nunca deben cumplir la función de premio.

Vida Activa

Es necesario que los niños realicen actividades que involucren el movimiento de grandes grupos de músculos.

• Procurá llevarlos a lugares seguros para que realicen actividad física y así evitar periodos largos de inactividad, Curridabat cuenta con más de 100 parques públicos.

• Se recomienda que antes de los 2 años no vean televisión y, en el caso de los mayores de 2 años, no deberían hacerlo durante más de 2 horas al día.

• El ejercicio trae múltiples beneficios: fortalece los músculos y huesos, mejora la flexibilidad, controla el peso, disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en edades posteriores, mejora la calidad de sueño, entre otras.

• Se recomienda que la intensidad de la actividad física o el ejercicio vaya aumentando conforme el menor vaya creciendo.

•Las actividades físicas pueden ser juegos o actividades diarias como: correr, jugar a la pelota, saltar la suiza o bien, actividades deportivas como natación, baloncesto, futbol, tenis, taekwondo, entre otros. Dejá que experimenten con distintas actividades.

• Es importante que los encargados del cuidado de los niños busquen actividades familiares que sean suficientemente divertidas como para disminuir el uso de aparatos tecnológicos. Para ello se recomienda encontrar actividades que sean acorde con la edad y los gustos del niño e incorporar actividades familiares. Por ejemplo, que todos los sábados la familia salga a jugar pelota o andar en bicicleta. El hecho de hacerlos como actividad familiar les motiva a querer realizarla y volverla parte de su rutina.

Hábitos Saludables

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva a nuestro bienestar físico, mental y social. Los hábitos saludables se deben adquirir desde la infancia. Por lo tanto se recomienda lo siguiente:

- Que los niños duerman al menos 11 horas al día. Procurá que la televisión no se encuentre en sus dormitorios.

- Sustituir las horas pantalla, como la computadora o juegos virtuales, por otras actividades como la lectura o las manualidades que son más sanas y con las que pueden aprender y desarrollar otras habilidades.

- La higiene es fundamental para evitar problemas de salud, por lo que debés enseñarles a lavarse las manos antes de comer, lavarse los dientes tras cada comida y bañarse todos los días.

- En la niñez es de gran importancia relacionarse por lo que es aconsejable, para su salud mental, que se organicen actividades como cumpleaños, paseos por el parque o juegos con otros niños.

- Potenciá la parte positiva. Frases como: "No comás galletas", "No picoteés" o "Vas a engordar" producen frustración o ansiedad en la infancia. En cambio, otras como: "¡Vámonos de paseo al parque!", "Estas manzanas están deliciosas" o "Te veo muy bien hoy", reforzarán los hábitos que queremos crear.

Los hábitos adquiridos en la niñez van a influir **en la calidad de vida de las personas adultas durante toda su vida.** Por eso es importante que en esta etapa se desarrollen en un entorno afectivo y seguro que les permita vivir una vida sana, productiva y feliz.

Curridabat
CIUDAD DULCE

Este documento forma parte de un grupo de guías dirigidas a distintas poblaciones según la etapa de la vida. Si deseás acceder a las demás guías ingresá a la página de la Oficina de Salud Integral de la Dirección de Responsabilidad Social:
www.curridabat.go.cr/saludintegral

Mas información: Dra. Priscilla Marín. CPN.1794
E-mail: priscilla.marin@curridabat.go.cr
*Ilustraciones tomadas de www.freepik.es