



## Orientaciones para tener un estilo de vida saludable por medio de la actividad física y alimentación

Estar en casa es el momento ideal para incorporar rutinas que permitan mantener un estilo de vida saludable, dando ejemplo a los más pequeños.

### Guías claves para una actividad física segura

- Elige una actividad física apropiada de acuerdo al estado físico y a la condición actual de salud o lesiones pasadas, algunas actividades son más seguras que otras.
- Prefiere actividades que puedan realizarse en casa como: subir escaleras, saltar lazo, bailar, entre otras. Con niños es más sencillo si la actividad física se da en un entorno de juego.
- Ten en cuenta que la actividad física es más simple que practicar deportes. La actividad física implica básicamente gastar energía e incrementar levemente la rapidez con la que late su corazón.
- Usar ropa y zapatos cómodos, garantizar la hidratación con sorbos pequeños y continuos durante toda la actividad física.
- Aumenta gradualmente la intensidad de la actividad física. Los niños pueden iniciar con actividades que requieran poco esfuerzo o tiempo e ir avanzando poco a poco para dedicarles mayor duración o intensidad, sin excederse.

Identifica los riesgos, pero confía en que la actividad física puede ser segura para casi todos.

- Evita la actividad física en los niños, si se padece una enfermedad crónica que lo impida o si por experiencia propia o por la indicación de un médico solo se puede realizar con supervisión de un profesional.



# Actividad física en niños y adolescentes

- Se debe lograr que por lo menos la actividad física sume al día una hora de movimiento, pueden ser actividades continuas o fraccionadas.
- Motiva a los niños para que la actividad física rete su sistema cardiovascular, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad



## Alimentación saludable en niños y adolescentes

- Se debe priorizar los alimentos reales, sanos y frescos, libres de conservantes o de otras sustancias químicas, como las frutas, verduras, carnes, huevos, lácteos, plátano, papa, arroz, entre otros. Una buena manera de hacerlo es buscando alimentos autóctonos de la región que se encuentren en cosecha.
- Cocinar junto a los niños y adolescentes es una actividad saludable y una oportunidad para crear y divertirse en la cocina, eso sí, teniendo los cuidados necesarios.
- Elige preparaciones sencillas, prácticas y nutritivas, puedes recurrir a recetas novedosas y saludables siempre teniendo en cuenta los gustos y costumbres de los niños y sus familias.
- Evita al máximo las comidas rápidas, productos empaquetados, bebidas azucaradas, energizantes y otras que no sean preparadas en casa.
- Ten a disposición de los niños agua en gran cantidad, el cuerpo necesita hidratación aun cuando las actividades cotidianas se reduzcan

## Otras recomendaciones

- **Vacunación:** garantiza estar al día con el esquema de vacunación.
- **Salud oral:** identifica oportunamente las necesidades de atención odontológica y realizar adecuadamente las prácticas de salud bucal.
- Entre los 10 y los 13 años pruebas para detección de anemia.
- Para adolescentes de 12 a 17 años se recomienda la educación en derechos y deberes sexuales y reproductivos:
  - Asesoría en maternidad y paternidad responsable.
  - Prevención de infecciones de transmisión sexual.
  - Asesoría en métodos de regulación de la fecundidad.