

## 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.





## Recomendaciones para niños hasta los 5 años

- Es importante propiciar actividades que incluyan movimiento a lo largo del día.
- Como adultos es importante que nos involucremos con ellos en juego activo, incluyendo actividades que reten sus destrezas, la diversión y la creatividad.
- Los menores de 2 años no deberían estar expuestos a pantallas, para los mayores se recomienda limitar el tiempo a máximo 2 horas por día.

## Recomendaciones para una alimentación saludable

- Si en casa hay niños entre los 0 y los 6 meses, la mejor opción es alimentarlos con leche materna.
- Ten en cuenta que los bebés no requieren consumo adicional de agua, la leche materna también calma la sed.
- Para los niños entre 6 y 23 meses es importante seguir recibiendo la leche materna.
- Para esta etapa, es importante complementar con una adecuada introducción de alimentos tales como frutas, verduras, cereales, carnes, huevos y granos preparados en casa como purés, cremas, compotas, molidos, machacados o en trozos pequeños de acuerdo con la edad.
- Llama su atención en los alimentos ofreciendo colores, sabores y texturas diferentes.
- Evita la adición de sal y azúcar a las preparaciones de los alimentos.

## Otras recomendaciones

- **Vacunación:** garantiza estar al día con el esquema de vacunación.
- **Salud oral:** Identifica oportunamente las necesidades de atención odontológica y realiza adecuadamente las prácticas de salud bucal.
- Controles periódicos con Pediatría.
- Valoración de la agudeza visual a partir de los 3 años.