



Consejos de vida saludable para su hijo



Descripción general

El camino hacia la buena salud comienza en la infancia. Los niños que desarrollan hábitos saludables a temprana edad tienen más posibilidades de evitar cosas como la obesidad y las enfermedades cardíacas, más adelante en la vida. Las siguientes son algunas maneras sencillas de mejorar la salud de su hijo.

Dieta

En primer lugar, preste atención a lo que le da de comer a su hijo. Trate de brindarle una dieta equilibrada con abundantes granos enteros, frutas y verduras frescas. Elija proteínas magras. Evite las carnes procesadas y la comida chatarra. Interese a su hijo en la buena nutrición, al permitirle que le ayude a planificar comidas saludables. Elija antojos saludables y nutritivos. Ofrezcale agua en lugar de bebidas azucaradas. No utilice la comida (especialmente la comida chatarra) como recompensa. No le enseñe a su hijo a "limpiar su plato". Y, hable con su médico acerca de cualquier suplemento nutricional que pudiera recomendarle para su hijo.

Ejercicio

El ejercicio también forma parte de un estilo de vida saludable. Aliente a su hijo a mantenerse en actividad todos los días. Limite el tiempo frente al televisor, la computadora y los videojuegos. En su lugar, planifique tiempo para el juego activo. Salgan un rato. Den una vuelta por el vecindario. Escalen las estructuras en el parque. Jueguen a la pelota. Monten bicicletas. La actividad física es diversión para todos.

Cosas a evitar

No olvide que, como padre de familia, su hijo lo observa y aprende de lo que usted hace. Por lo tanto, si desea que su hijo aprenda hábitos saludables, será necesario que usted haga lo posible para seguir un estilo de vida saludable también. No fume, no coma comida chatarra y sea lo más activo posible.

Conclusión

Por último, no se olvide de lo básico. Lleve a sus hijos a ver al médico y al dentista con regularidad. Para obtener más consejos de salud, hable con su médico.