



## *The Nurse's Corner*

### ¡Hábitos Alimenticios Saludables para el Año Nuevo!

¡Es una gran época del año para revitalizar la nutrición y los hábitos saludables para toda la familia! Aquí hay algunos consejos para facilitar la alimentación saludable:

**Alimenta tu mañana con el desayuno:** Los estudios demuestran que desayunar se asocia con una mejor memoria, mejores calificaciones en los exámenes, una mayor asistencia escolar y un mejor comportamiento. Los niños y adultos que no comen desayuno pueden sentirse cansados y tener problemas para concentrarse.

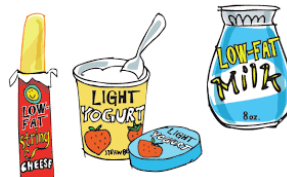
Los huevos, el yogur sin azúcar, la fruta, las tostadas integrales y los cereales (que contienen menos de 7g de azúcar por porción) con leche baja en grasa son excelentes opciones.

**Preparar comidas para ahorrar tiempo:** Tomarse unos minutos adicionales la noche anterior o el fin de semana para planificar almuerzos y refrigerios le ahorrará tiempo (¡y estrés!) en los días escolares. Probar:

- Lavar, picar y empacar frutas y verduras en bolsas o recipientes pequeños para que estén listos para usar cuando los necesite
- Involucrar a los niños en la preparación y preparación de su almuerzo: los niños que ayudan a planificar y preparar su almuerzo tienen más probabilidades de comerlo
- Llevar a sus hijos de compras y dejarlos elegir algunas de sus comidas favoritas, como panes integrales, verduras, frutas y yogures

**Bocadillos:** Tenga un refrigerio nutritivo listo para después de la escuela, como:

- Rodajas de manzana con 1 cucharada de mantequilla de maní
- Pequeño puñado de nueces y 1 oz de queso
- Palitos de zanahoria con 1 cucharada de hummus
- 4 galletas pequeñas de trigo integral con queso crema bajo en grasa
- Palomitas de maíz hechas con aire



## Los Beneficios del Desayuno

El desayuno a menudo se llama "la comida más importante del día" y por una buena razón. Como su nombre indica, el desayuno rompe el período de ayuno nocturno. Repone su suministro de glucosa para aumentar sus niveles de energía y estado de alerta, al tiempo que proporciona otros nutrientes esenciales.

El desayuno aumenta el poder del cerebro- Los estudios sugieren que desayunar puede ayudar a los niños a mejorar en la escuela al mejorar la memoria, el estado de alerta, la concentración, la capacidad de resolución de problemas, los puntajes de los exámenes, la asistencia a la escuela y el estado de ánimo. Desayunar también ayuda a mejorar el poder cerebral, la concentración y los niveles de energía en adultos también. Las personas que desayunan obtienen más fibra, calcio, vitaminas A y C, riboflavina, hierro y zinc en su dieta comparados a los que no desayunan.

El desayuno ayuda a mantener su peso - La primera comida del día puede ayudar a mantener alejado el aumento de peso. La investigación muestra que las personas que no comen el desayuno tienen un mayor riesgo de obesidad y aumento de peso, mientras que las que desayunan tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.

El desayuno construye mejores cuerpos – Desayunar ayuda a su corazón, digestión, huesos y más. Los adultos y los niños que no comen desayuno tienden a tener niveles más altos de colesterol que los que desayunan. Aquellos que desayunan tienden a obtener menos grasa y más fibra en sus dietas. La fibra insoluble en los cereales para el desayuno y las frutas frescas puede ayudar a mantenerlo regular y reducir el riesgo de cáncer de colon. Las personas que regularmente desayunan consumen más calcio, que es importante para la salud de los huesos. Una investigación emergente más reciente sugiere que comer un desayuno nutritivo de cereales integrales y leche puede ayudar al cuerpo a regular mejor los niveles de insulina. Esto ayuda a disminuir el riesgo de tener sobrepeso, tener enfermedades cardíacas o diabetes.

Ideas para alimentos saludables para el desayuno – Cereales calientes como la avena o la crema de trigo: al elegir una variedad rápida, elija la variedad simple y agregue su propia fruta después, ya que las variedades con sabor tienden a tener mucha azúcar agregada. Cereales fríos: elija granos integrales y no cereales con muchos azúcares agregados. Frutas frescas y nueces crudas, huevos duros, yogur y batidos con fruta fresca son solo algunas ideas para obtener más ideas para el desayuno, haga clic en el siguiente enlace.

<https://greatist.com/health/healthy-fast-breakfast-recipes#smoothies>



## ¿Cuánta actividad física necesitan los niños?

Las Pautas de actividad física para estadounidenses, emitidas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, recomiendan que **los niños y adolescentes de 6 a 17 años realicen 60 minutos (1 hora) o más de actividad física moderada a vigorosa diariamente**. La actividad física regular en niños y adolescentes promueve la salud y el estado físico. En comparación con aquellos que son inactivos, los jóvenes físicamente activos tienen niveles más altos de condición física, menor grasa corporal y huesos y músculos más fuertes. La actividad física también tiene beneficios para la salud cerebral de los niños en edad escolar, incluida la mejora de la cognición y la reducción de los síntomas de depresión. La actividad física regular en la infancia y la adolescencia también puede ser importante para promover la salud y el bienestar de por vida y prevenir los factores de riesgo para diversas afecciones de salud como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes tipo 2.



### ¿Qué tipo de actividad física deberían realizar?

1. **Aeróbico**: La mayoría de los 60 minutos o más por día deben ser actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa y deben incluir actividad física de intensidad vigorosa al menos 3 días a la semana. (es decir. nadar, correr, ciclismo, senderismo, deportes, bailar)
1. **Fortalecimiento muscular**: Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividad física para fortalecer los músculos al menos 3 días a la semana. (es decir. Caminar cuesta arriba, escalar, gimnasia, jugar en el patio de recreo, trabajar en el jardín, saltar, flexiones, para niños mayores; levantamiento de pesas)
  - **Fortalecimiento óseo**: Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividad física para fortalecer los huesos al menos 3 días a la semana. (Saltar la cuerda, Deportes, Bailar, Esquiar, Bicicleta, Correr)

# El Poder del Juego y el Tiempo de Recreación



El tiempo de juego o recreativo es una parte importante de la vida de cada niño. El juego puede ayudar a los niños a ser pensadores más creativos y flexibles. Puede abrir su imaginación y puede permitirles participar en una diversión pura, autodirigida y fluida. Cuando se trata del crecimiento y desarrollo de los niños, ¡el juego es esencial!

¡Se ha demostrado que el juego agrega beneficios mentales, sociales, físicos y emocionales duraderos tanto para niños como para adultos! El juego también puede ayudar a crear conexión social y reducir el estrés. Los beneficios del juego en la temprana edad son razón suficiente para incorporar hábitos diarios saludables de juego, pero es aún más crítico durante estos tiempos estresantes.

¿Cuáles son algunas maneras en que podemos hacer que 2023 sea más feliz, saludable y significativo? Además de ayudar a nuestros hijos a elegir alimentos más inteligentes, incorporar ejercicio y nutrir sus mentes, ¡agreguemos más tiempo de juego!

También puede preguntarse: "¿Cómo puedo adaptar el tiempo de juego a la apretada agenda de nuestra familia?" ¡Lo sorprendente del tiempo de juego es que cuanto más lo hagas, más fácil será y más feliz será tu familia! La mayoría de las familias tienen horarios ocupados y muchas responsabilidades, pero es importante encontrar esas pequeñas oportunidades de tiempo para jugar todos los días.

A veces el tiempo de juego requiere un poco de práctica. Si su familia no ha jugado en un tiempo, es posible que tenga que programarlo hasta que se convierta en un hábito. Programar la recreación familiar en nuestros calendarios es esencial, como lo es para todas las demás áreas importantes de nuestras vidas. Siga el ejemplo de su hijo; ellos nacen naturalmente para jugar.

Deja que el juego sea un momento para la creatividad y la diversión. Usted y su familia podrían crear un tiempo familiar semanal para jugar juntos, ya sea de excursión, ir a dar un paseo en bicicleta, hornear, hacer manualidades, rompecabezas, disfrutar de actividades al aire libre u otros juegos divertidos.

Una de las maneras más fáciles de agregar más tiempo de juego a la vida de su familia puede ser limitar el tiempo de pantalla. Muchos adultos y niños pasan demasiado tiempo frente a sus pantallas, viendo televisión, jugando juegos o desplazándose por las redes sociales o las noticias.

Es posible que usted y su familia deseen crear un plan de tiempo de pantalla. Es posible que desee decidir cuándo deben o no deben usarse los dispositivos. Por ejemplo, es posible que desee limitar el tiempo de pantalla durante la cena, antes de acostarse o mientras hace la tarea.

Es posible que desee utilizar el período de tiempo antes de acostarse para relajarse juntos como familia. Como familia, pueden disfrutar leyendo cuentos juntos, haciendo rompecabezas o simplemente hablando sobre el día del otro. No solo pasas tiempo conectándote y descomprimiendo, sino que también preparas a todos para una buena noche de sueño.

**¡Eh hora buena para un año 2023 más saludable y feliz lleno de más juego!**