



# Decálogo para una niñez saludable y feliz

- ♥ Consumir una alimentación variada incorporando frutas, cereales, verduras y lácteos. Controlar las porciones y reducir la ingesta de golosinas y comida chatarra •
- ♥ No usar la comida como “recompensa” por buen comportamiento o buenas calificaciones •
- ♥ Disminuir el consumo de sal y la ingesta de grasas. Los niños no deben consumir alcohol ni café •
- ♥ Aumentar el nivel de actividad física de su hijo encontrando actividades y divertidas que puedan hacer en familia •
- ♥ Estimular el juego al aire libre y con amigos. Fomentar la práctica de algún deporte. Limitar el tiempo que su hijo pasa viendo televisión o jugando en la computadora •
- ♥ Propiciar un descanso reparador y que la cantidad de horas de sueño sea suficiente •
- ♥ Hablar con su hijo sobre los daños que provoca el cigarrillo. Ayude a generarle conciencia no fumando, y no permita que otros fumen delante de él •
- ♥ Preservar el aspecto emocional del niño, escucharlo, que aprenda a recibir y dar amor propiciándole bienestar, armonía y una vida libre de estrés •
- ♥ Controlar al niño periódicamente con su pediatra, y no olvidar mencionarle que le tome la presión y que mida su nivel de azúcar en sangre •
- ♥ La FAC recomienda un control cardiológico completo a los niños, tanto a los que van a realizar actividad física como también a los sedentarios •

