

Enséñales a proteger su corazón



La infancia es el mejor momento para incorporar estilos de vida saludables como actividad física diaria y una alimentación beneficiosa. Estas conductas previenen enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto; que se pueden manifestar en la infancia, la adolescencia o la vida adulta.



CLAVES PARA PROTEGER SU CORAZÓN

1. *Comenzar antes del nacimiento*

La evidencia indica que tanto la **desnutrición** como la **obesidad** durante el embarazo se asocian a una mayor **predisposición del hijo a tener enfermedades crónicas** como cardiovasculares, renales y diabetes

La nutrición y los hábitos de vida maternos; como el tabaquismo, estrés y alcohol; afectan el crecimiento y el desarrollo fetal. Pueden determinar las preferencias del niño hacia alimentos de pobre calidad nutricional (altos en grasas, sal y azúcares), y aumentan el **riesgo** a que tengan enfermedades inmediatas y futuras como la obesidad.

2. *Alimentación saludable*



- La **leche materna es el único alimento que necesita el niño hasta los 6 meses**, los niños alimentados exclusivamente a pecho tendrán menos riesgo de ser obesos.
- Después del 6to mes de vida comenzar a incorporar otros alimentos progresivamente de acuerdo a las recomendaciones del médico pediatra o nutricionista. También se puede continuar conjuntamente con la lactancia hasta los dos años.
- A partir del año de vida el niño debe recibir una **alimentación completa**.
- Asegúrese que el niño **desayune diariamente con alimentos de buena calidad nutricional** o ricos en nutrientes fundamentales: lácteos, pan o cereales integrales, fruta. Esta comida le proveerá la energía para comenzar el día.
- La **inclusión diaria de frutas y verduras** desde la niñez creará el buen hábito de consumo y el gusto por los sabores naturales. Evite los productos procesados o envasados.



- El gusto por la sal es aprendido. **Los niños no necesitan sal en las comidas.** Alimentos altos en sal como snacks y de “copetín” no son adecuados.

- Para prevenir la obesidad, diabetes, hipertensión y colesterol alto es importante evitar que reciban a diario alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas.

- **El agua es esencial para el niño**, es lo que necesita para hidratarse a partir de los 6 meses.
- El mate, el café y las bebidas azucaradas no son apropiadas para los niños.



3. *Actividad física diaria*

- Que estén activos el mayor tiempo posible. Dejarlos que tengan una vida inactiva tiene consecuencias en su salud.
- **1 hora de actividad física de moderada a intensa por día** como saltar, practicar ejercicios o deportes.
- No más de 2 horas seguidas sentado. Interrumpir la inactividad con movimiento.

4. *Evitar el humo de tabaco*

El tabaco es particularmente dañino para los niños. **No se debe permitir que se fume en ambientes cerrados (casa, autos) en presencia de niños o embarazadas.** El humo recorre unos 17 metros de distancia en lugares cerrados. Algunas de las repercusiones del tabaquismo pasivo en los niños son infecciones respiratorias frecuentes y agravamiento de asma.

La familia es un escenario de transmisión de normas de comportamiento muy fuerte, enséñales con el ejemplo.

5. *Controles de salud*

Permiten evaluar que el niño se esté desarrollando de forma saludable y detectar problemas a tiempo.

- El peso y la talla deben ser controlados desde el nacimiento para identificar problemas de bajo peso, sobrepeso y talla baja.
- La presión arterial debe ser controlada una vez al año a partir de los 3 años.
- Medir el colesterol y lípidos en sangre en niños mayores de 2 años que presenten alguno de estos factores de riesgo:
 - Hipertensión arterial, obesidad y sedentarismo.
 - Familiar directo menor de 55 años con evento cardiovascular severo.
 - Historia familiar de colesterol elevado.

¡Nunca es demasiado temprano para comenzar!

*Los hábitos saludables se aprenden,
enséñales desde chico.*



Ilustraciones: Alejandro Sequeira

Por más información y videos educativos visite
www.cardiosalud.org