

La web de EnFamilia recopila los consejos de salud infantil durante la Navidad

## **La Asociación Española de Pediatría recomienda mantener, en la medida de lo posible, las rutinas infantiles durante las vacaciones navideñas**

- **La Navidad es una buena ocasión para que los niños descubran nuevos sabores y compartan las comidas en familia**
- **Para evitar accidentes, es recomendable acondicionar una zona del hogar con decoraciones y objetos no peligrosos para los niños**
- **Regalar juguetes que incentiven a la actividad física es una buena forma de inculcarles la importancia del ejercicio en su día a día**

**Madrid, 22 de diciembre de 2017.-** Ya está aquí la Navidad y con ella, los días de descanso vacacional. Aunque estos días de fiesta la rutina del día a día se ve alterada por las citas navideñas, la Asociación Española de Pediatría (AEP) recomienda mantener ciertos hábitos de vida saludables tales como conservar los horarios de sueño y siesta de los niños, tener cuidado con el exceso de dulce y vigilar la seguridad en las actividades lúdicas multitudinarias. Estos son solo algunos de los consejos elaborados por la AEP que pueden encontrarse en el especial "[Navidades saludables con niños](#)" publicado en la web de EnFamilia.

Estas fechas se caracterizan por las citas familiares, donde la comida es el elemento central de la celebración. Es un buen momento para comer en familia, enseñar a los niños nuevas costumbres e inculcarles hábitos saludables basados en la ingesta moderada y el consumo prudente de dulces. Asimismo, los tradicionales platos navideños ofrecen gran variedad de sabores para los más pequeños todavía por descubrir, lo que supone una oportunidad para que los niños amplíen su paladar, siempre teniendo en cuenta las edades recomendadas para comenzar a tomar cada alimento. En este sentido, para que los niños puedan probar distintos platos, es recomendable que lo hagan en pequeñas cantidades, para evitar atracones y favorecer la degustación de distintos alimentos. Una buena forma de ayudar a hacer la digestión es acabar la comida con fruta. Es importante también enseñarles que masticar despacio es bueno para evitar atragantamientos y digestiones pesadas.

En otro orden de cosas, la AEP alerta de la importancia de mantener la seguridad a la hora de poner las decoraciones de Navidad de los hogares, y prestar una mayor atención a los menores estos días en que se reciben invitados y por tanto las casas están más ajetreadas que de costumbre. Por ello hay que ser más cautos y no descuidar las medidas de seguridad, especialmente si hay niños alrededor. Los adornos y las luces son elementos muy atractivos para los niños, que quieren cogerlos y jugar con ellos. Para evitar posibles accidentes, es conveniente identificar posibles peligros

(escaleras, bolas, chimeneas, enchufes...) y tomar medidas preventivas para evitar que se acerquen a ellos. Una buena forma de distraer la atención de los niños es preparar un espacio especial para ellos, con decoración adecuada a su edad que no suponga un peligro, como figuras de plástico de tamaño medio del Belén o adornos de tela. De esta forma, saciarán su curiosidad y podrán jugar sin miedo a hacerse daño.

Por último, la AEP recuerda que los niños deben mantener una hora de ejercicio diaria incluso en vacaciones, ya que debido a los días libres, la interrupción de las actividades extraescolares y el frío, las fiestas de Navidad pueden favorecer el sedentarismo. Para evitarlo, los expertos recomiendan aprovechar el tiempo libre para organizar actividades que impliquen la realización de una actividad física con los pequeños de la casa: ir a ver las luces de Navidad, dar un paseo por el campo o una excursión en bici son algunas actividades aeróbicas muy recomendables para practicar en familia.

Una buena forma de inculcarles la importancia del ejercicio en su salud es regalándoles juguetes que animen a practicarlos: una pelota, una bicicleta o unos patines son regalos ideales para que se diviertan a la vez que ejercitan su cuerpo. Cabe recordar que, si se realizan este tipo de regalos, no hay que descuidar las protecciones necesarias para practicar ciertas actividades – como el casco, las rodilleras y las coderas – para poder practicarlos de forma segura.

### **Sobre la AEP**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 11.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades o áreas de capacitación específicas. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.