

## **“VUELTA AL COLE”: CONSEJOS Y BUENOS HÁBITOS**

### **LOS PEDIATRAS RECOMIENDAN UNA HORA DE EJERCICIO DIARIO COMO MÍNIMO PARA LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR**

- **La vuelta al cole es el momento perfecto para implantar hábitos y estilos de vida saludables que se mantengan durante todo el año**
- **La actividad física se relaciona con un mejor rendimiento escolar y con un mejor estado anímico de los niños**

**Madrid, 28 de agosto de 2014** – La Asociación Española de Pediatría (AEP) recuerda que el inicio de las clases y la vuelta a la “rutina” es un momento idóneo para incorporar hábitos sanos en la vida de los niños, de forma que pasen a formar parte de su estilo de vida y les ayuden a crecer sanos. Y es que la etapa escolar es una de las más importantes del desarrollo infantil ya que tanto sus habilidades intelectuales como sociales y físicas están en pleno crecimiento. Para incorporar rutinas saludables en la “vuelta al cole”, la AEP ha realizado las siguientes recomendaciones:

#### **Ejercicio: 1 hora al día**

El doctor Gerardo Rodríguez, coordinador del Grupo de trabajo de Actividad Física de la AEP, destaca que *“una actividad física adecuada se relaciona con un mejor rendimiento escolar y con un mejor estado anímico de los niños”*. Además, previene el sobrepeso y las enfermedades cardiometabólicas en el futuro. Por eso recomienda *“un mínimo de 1 hora diaria de actividad física moderada-intensa”*.

Las actividades extraescolares deportivas, los paseos en familia, las actividades al aire libre y reducir las horas de consumo de televisión son formas de aumentar la actividad física de manera divertida y amena.

#### **Sueño: entre 9 y 11 horas diarias**

Los niños en edad escolar deben dormir entre 9 y 11 horas como mínimo. Está demostrado que una correcta higiene del sueño favorece el aprendizaje, la asimilación de experiencias y el crecimiento.

Por esta razón *“hay que acostumbrar a los niños a la rutina del sueño escolar lo antes posible”* indica el Dr. Rodríguez. Para que la adaptación sea progresiva, se



recomienda que un par de semanas antes de volver al cole, se acostumbre a los niños a acostarse pronto y seguir los horarios escolares

### **Alimentación: imprescindible desayunar**

Tras los hábitos alimenticios más relajados del verano, es importante volver a controlar de cerca la rutina alimentaria de los niños. En primer lugar, el desayuno es parte clave de la alimentación del niño y debe cubrir el 25% de las necesidades calóricas diarias. Un desayuno completo debe incluir lácteos, cereales y fruta.

Si el niño come en el colegio, se debe revisar el menú al comedor escolar para planificar las comidas de casa. *“Hay que ser proactivos en la alimentación de nuestros hijos y saber qué comen en el colegio para ofrecerles una alimentación equilibrada”* aconseja el Dr. Rodríguez. También recomienda dejar de lado la bollería industrial y *“aprovechar a media mañana o la hora de la merienda para incluir fruta en la dieta en forma de piezas enteras, no de zumo”*.

### **Mochila: nunca más de un 10% del peso del niño**

Otra cuestión que acompañará al niño durante todo el curso es la mochila escolar, que no debe ser elegida al azar. Son recomendables aquellas con correas anchas y acolchadas, y hay que recordar que su peso no debe superar nunca el 10 – 15% del peso corporal del niño. El Dr. Rodríguez señala que *“hay que evitar que el niño cargue con peso innecesario”*. Para ello, los carritos son una buena opción, así como ayudar al niño a cargar con la mochila si ésta es demasiado pesada.

\*Más información en: <http://enfamilia.aeped.es/especiales/vuelta-al-cole>

### **Sobre la AEP**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9000 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. 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.