



La Tropa Supersana es una iniciativa de la Asociación Española de Pediatría para fomentar hábitos de vida saludables entre los niños

## La AEP recomienda mantener unos hábitos de vida saludable para disfrutar de una sana y segura Navidad

- La Navidad es una buena ocasión para que los niños descubran nuevos sabores
- Regalar juguetes que incentiven a la actividad física es una buena forma de inculcarles la importancia del #Ejercicio en su día a día
- Para evitar accidentes, es recomendable acondicionar una zona del hogar con decoraciones y objetos no peligrosos para los niños
- Todos los consejos de la Tropa Supersana para Navidad pueden descargarse directamente en la web ([www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es))

**Madrid, 23 de diciembre de 2015.-** Ya está aquí la Navidad y con ella, los días de descanso vacacional para los más pequeños de la casa. Aunque estos días de fiesta la rutina del día a día se ve alterada por las citas navideñas, la Asociación Española de Pediatría – a través de su campaña “Únete a la tropa supersana. Descubre tus poderes” – recomienda mantener ciertos hábitos de vida saludable, como mantener los horarios de sueño y siesta de los niños para mantener sus horas de descanso. Desde la web de la Tropa Supersana ([www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es)) ya pueden consultarse los consejos sobre #Alimentación, #Ejercicio y #Prevención pensados para que estas sean unas sanas y seguras Navidades para todos los miembros de la familia.



### #Alimentación: Aprovecha la Navidad para descubrir nuevos sabores

La Navidad es característica por sus señaladas citas familiares, donde la comida es el elemento central de la celebración. Es un buen momento para comer en familia y disfrutar de la compañía sin distracciones. Asimismo, los tradicionales platos navideños ofrecen gran variedad de [sabores para los más pequeños todavía por descubrir](#): “La variedad de productos da la oportunidad a los niños de ampliar su paladar, siempre teniendo en cuenta las edades recomendadas para comenzar a tomar cada alimento”, señala el **Dr. José Manuel Moreno**, coordinador del Comité de Nutrición.

Ante la gran cantidad de comidas familiares en poco espacio de tiempo, el doctor pone el acento en la importancia de la moderación a la hora de comer en Navidad. 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. El Dr. Moreno recomienda también enseñarles que masticar despacio y en tragos pequeños es bueno para evitar atragantamientos y digestiones pesadas. Asimismo, recuerda que los niños pueden probar los turrone y dulces típicos de Navidad, pero solo de forma puntual.

**\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández / Celia Ortiz-Montijano - Tfno: 91. 787.03.00/ 687.71.82.50  
[afernandez@plannermedia.com](mailto:afernandez@plannermedia.com) / [cortiz@plannermedia.com](mailto:cortiz@plannermedia.com)

[www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es)

Twitter: [@tropasupersana](https://twitter.com/tropasupersana)

Facebook: [Tropa Supersana](https://www.facebook.com/TropaSupersana)



### #Ejercicio: En Navidad realiza actividades en familia

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 practicarlo: una pelota, una bicicleta o unos patines son regalos ideales para que se diviertan a la vez que ejercitan su cuerpo”,* comenta el **Dr. Gerardo Rodríguez**, coordinador del Comité de Actividad Física de la AEP. Además, comenta el doctor, 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 practicarlo de forma segura.



### #Prevención: dentro y fuera de casa, extrema la seguridad

La seguridad es un elemento importante a tener en cuenta estas fechas. Las decoraciones de Navidad de los hogares y los invitados hacen que las casas estén más ajetreadas que de costumbre. Por ello hay que [ser más cautos y no descuidar las medidas de seguridad](#), especialmente si hay niños alrededor. El **Dr. Santiago Mintegi**, coordinador del Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones no Intencionadas en la Infancia, recuerda que *“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.

El frío es otro elemento a prevenir en Navidad. Además de abrigarse correctamente (con abrigo, gorro, guantes y bufanda). Por otro lado, las reuniones familiares pueden favorecer la transmisión de otras enfermedades como la gripe entre los miembros más vulnerables. Según el **Dr. David Moreno**, coordinador del Comité Asesor de Vacunas, *“es bueno valorar la posibilidad de vacunarse de la gripe si uno va a rodearse de bebés y personas mayores, además de extremar las medidas de higiénicas para evitar posibles contagios”*, asegura el doctor.

Más información para la Navidad 2015 en:

[www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es)



### La Tropa Supersana

Con el lema “Alimentación, Ejercicio, Prevención... ¡Activaos!”, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha puesto en marcha la campaña “Únete a la tropa supersana. Descubre tus poderes” para ayudar a las familias –padres y niños- a enfrentarse a los enemigos de la salud Infantil como la obesidad, el sedentarismo o los virus. Esta iniciativa de la AEP está dirigida a adoptar hábitos de vida más sanos, y a concienciar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable desde las primeras etapas de la vida.

Para ello, la AEP ha diseñado una serie de materiales informativos (cómic, vídeo, microsite...) donde se da vida a un nuevo superhéroe, Álex, cuya misión es luchar con los villanos que atacan la salud de los niños y buscar a nuevos miembros que se unan a la “Tropa Supersana”. Todos los materiales están disponibles en la web [www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es)

### Sobre la AEP

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9.000 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. 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.

---

\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Ainhoa Fernández / Celia Ortiz-Montijano - Tfno: 91. 787.03.00/ 687.71.82.50

[afernandez@plannermedia.com](mailto:afernandez@plannermedia.com) / [cortiz@plannermedia.com](mailto:cortiz@plannermedia.com)

[www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es)

Twitter: [@tropasupersana](https://twitter.com/tropasupersana)

Facebook: [Tropa Supersana](https://www.facebook.com/TropaSupersana)