

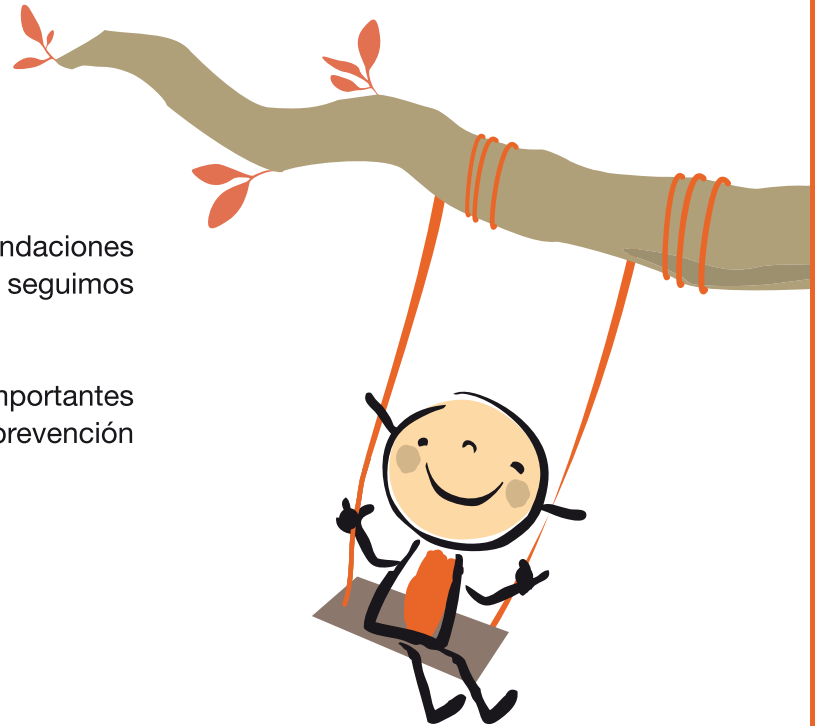
**Comer sano y moverse**  
para crecer con salud



**y prevenir la obesidad infantil**

Es importante conocer las principales recomendaciones para ganar salud en la infancia y pensar si ya las seguimos o cómo incorporarlas a nuestra práctica diaria.

Este folleto incluye orientaciones sobre temas importantes para ayudar a crecer con salud, entre ellos la prevención de la obesidad infantil.



# Comer sano

**Desayunar** para tener la energía necesaria e iniciar un buen día, incluyendo lácteos, cereales (pan, galletas, bizcochos...) y fruta fresca o zumo natural.

**Comidas y cenas** variadas, ricas en frutas y verduras.

**Almorzar y merendar** es necesario para mantener el rendimiento.

Los dulces, refrescos, bollería, chucherías, bolsas, etc. tomarlos sólo muy de vez en cuando.

La pirámide puede ayudarnos a elegir los alimentos.





## Jugar y moverse

Jugar, andar, correr, saltar, bailar, patinar...  
al menos una hora todos los días.

Televisión y videojuegos no más de 1 - 2 horas al día.  
Decidir qué programas ven y cuáles no.



## Peso saludable

Mantener un peso saludable sin depender de modas y modelos de belleza. Cada cuerpo tiene su forma, su apariencia física, su estatura. En el centro de salud le orientarán sobre su peso.

## Y además...

**Dormir y descansar:** Descansar y dormir lo que se necesita, reduciendo poco a poco, de 16 – 20 horas al nacer hasta 8 horas a partir de los 6 años.

**Aseo e higiene:** Mantener limpia la piel (manos, pelo, dientes, genitales...). Acudir al dentista. Utilizar mochila con tirantes anchos y acolchados y colocarla bien sobre los hombros.

**Seguridad y protección:** Viajar seguro en el coche y usar casco en la bici.

**Afectividad y sexualidad:** Conocer, aceptar y querer su cuerpo y el ser hombre o mujer, sin distinguir juegos y tareas de chicos o de chicas y con una visión amplia de la sexualidad.





**Salud mental y emocional:** Ayudarles a conocer sus debilidades, cultivar el disfrute y el optimismo y darles la oportunidad de elegir y de equivocarse.

**Convivencia y ocio saludable:** Fomentar relaciones positivas y un ocio variado con consumos controlados de objetos y actividades (chucherías, juguetes, televisión...)

**Prevención. Servicios y recursos para la salud:** Vacunarse y acudir a las visitas establecidas en el centro de salud. Conocer la oferta de actividad física, cultural... de la zona.

## **Ayudarles a crecer con salud**

es conocer y poner en práctica estas recomendaciones de salud, aceptar a nuestros hijos e hijas, quererles, cuidarles, exigirles según sus posibilidades, establecer normas y límites claros pero sin utilizar la fuerza... enseñándoles a aceptarse, quererse y cuidarse.





**Gobierno  
de Navarra**

PARA MÁS EJEMPLARES E INFORMACIÓN:  
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA, Sección de Promoción de Salud  
Teléfono 848 423450  
[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)

Financiado por:  
UNIÓN EUROPEA. Plan de consumo de frutas y verduras en las escuelas