



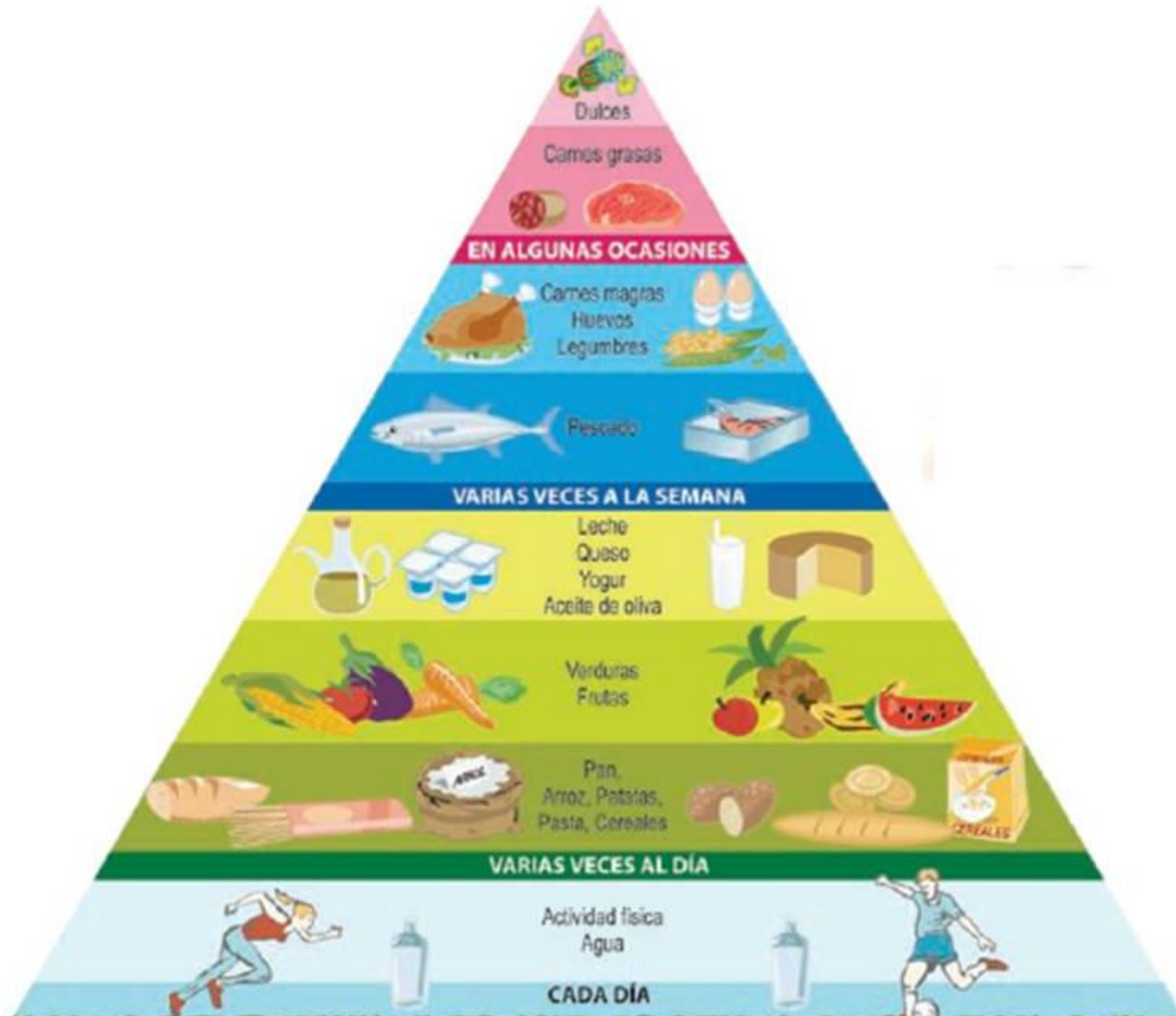
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

[Hábitos Saludables | Aula chachi -
Vídeos educativos para niños -
YouTube](#)

ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

MENÚ SEMANAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO							
 COMIDA							
 MERIENDA							
 CENA							





HIGIENE

HÁBITOS DE HIGIENE



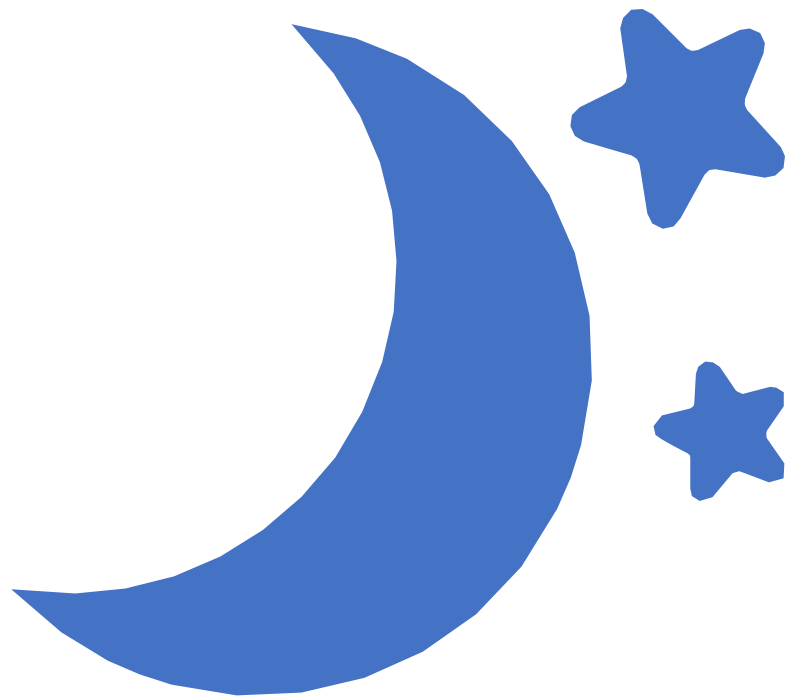


HIGIENE BUCODENTAL

CEPILLADO DIENTES







SUEÑO

DÍA



No retrasar + de 1 h la hora de levantarse



Luz natural 2 h al día leer, jugar...



Rutinas básicas comidas, higiene, ejercicio...



TV, móvil...
Deberes, juegos, movimiento



Comer temprano

Siestas

2-4 años
Después de comer

Adolescentes
No se recomienda
No + 30 min
No + 5 pm



@webconsultas_healthcare

CONSEJOS

NO ALTERE EL SUEÑO DE LOS NIÑOS

NOCHE



Evitar pantallas y ejercicios activos, 2 h antes de dormir



Cenar + 1 h antes de dormir

Evitar Alimentos grasos, cafeína, azúcar...



Rutina relajante antes de dormir: luz baja, música suave, cuento...



Dormir a oscuras



Horas de sueño



1-2 años
11-14 h



3-5 años
10-13 h



6-12 años
9-12 h



Adolescentes
8-10 h



OCIO SALUDABLE



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5 A 17 AÑOS)



Al menos

60

minutos al día

Actividad física de intensidad moderada a vigorosa (la mayor parte debe ser aeróbica).



Al menos

3

días a la semana

Debería incorporarse actividad aeróbica vigorosa, y actividades que refuercen músculos y huesos.



Limitar

El tiempo dedicado a actividades sedentarias (especialmente, tiempo de ocio en pantallas).

FUENTE: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Américas

La OMS recomienda evitar todo tipo de pantallas hasta los 2 años

