

Cuidados en edad escolar 2

Es importante que tu hijo concurra a clases con todas las vacunas y los controles médicos al día. Recordá que una alimentación adecuada y hábitos saludables lo ayudarán a tener un mejor rendimiento escolar.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es la que le aporta a tu hijo todos los nutrientes esenciales y la energía que necesita para crecer y mantenerse sano. Además, favorece su desarrollo y su rendimiento escolar. Si tu hijo antes de ir a la escuela desayuna o almuerza bien, estará más atento y aprenderá mejor.

Es importante que puedas incluir algunos de estos alimentos en las comidas de tu hijo cada día:

- :: Frutas y verduras de todo tipo y color.
- :: Lácteos (leche, yogur, quesos).
- :: Carnes rojas y blancas (siempre retirando la grasa visible).
- :: Variedad de cereales y legumbres.

¡No te olvides de ofrecerle [agua segura](#) frecuentemente para que se mantenga bien hidratado!



Viandas saludables

Algunas ideas para que tu hijo se alimente de manera saludable durante las horas de clases:

- :: Ensalada de verduras con arroz, legumbres, choclo, papa, atún al natural, pollo en trozos, huevo o queso blando.
- :: Tartas o empanadas de verduras, choclo o pollo sin tapa (preferentemente con masa casera).
- :: Sándwich con queso, pollo o carne fría, lechuga, tomate, zanahoria rallada, pepino, u otras verduras.
- :: Bocaditos de acelga o espinaca con pollo.
- :: Tortilla de verduras.
- :: Frutas.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física diaria es fundamental para que tu hijo crezca más fuerte y con menos riesgos para su salud.

Al mantenerse activo logra:



- :: Músculos y huesos más fuertes.
- :: Menor probabilidad de sobrepeso y diabetes.
- :: Presión arterial y niveles de colesterol más bajos.



DESCANSO

Un buen descanso ayuda mucho a que tu hijo esté más atento y aprenda mejor. Es importante que se acueste temprano y duerma entre 8 y 10 horas diarias. El descanso es fundamental para su salud.



PEDICULOSIS

Los piojos son un problema frecuente en los niños y las niñas de edad escolar. Si tu hijo se rasca la cabeza, puede ser que tenga pediculosis. Por eso te aconsejamos que le revises la cabeza diariamente y le pases el peine fino.

Si detectás que tu hijo tiene piojos o liendres:

- :: Consultá al médico sobre el tratamiento más adecuado para eliminarlos.
- :: Lavá la ropa, las sábanas y los peines con agua caliente.
- :: No uses sustancias que pueden ser tóxicas.
- :: El vinagre ayuda al desprendimiento de las liendres del pelo.