

El mejor regalo para un niño: su salud, afirma experto del Tec



¿Una pelota?, ¿o el juguete de moda?, ¡¿qué tal **salud**?!

La constancia, disciplina, trabajo físico, y el ejemplo de toda la familia, son los principales pilares que formarán y fortalecerán en los más pequeños del hogar los hábitos necesarios para desarrollar su vida en plenitud, así lo señaló el **doctor Manuel Pérez**, decano de la [Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud](#) en la Región Monterrey y especialista en Pediatría.

*“En las **etapas iniciales de la vida** hay aspectos que se tienen que vigilar de **manera periódica** de acuerdo a la **Guía Anticipatoria de la Salud**, que establece las visitas de revisión del **‘Niño Sano’** y otras que apoyan en el crecimiento de los niños”,* comentó el doctor.

La prevención es un elemento importante al hablar de salud, pues muchas de las visitas al médico se realizan en búsqueda de aliviar malestares, mismos que, en ocasiones, se pueden evitar al tener costumbres saludables al cuidar de nuestro cuerpo.

*“Hay que buscar una **asesoría adecuada, consumir agua y no bebidas azucaradas, disminuir el consumo de alimentos procesados**. El tema de los **azúcares** es también uno muy relevante, ya que en la infancia se establecen los hábitos”,* explicó.



width="900" loading="lazy">

La actual pandemia por [Covid-19](#) ha cambiado la rutina de vida de todos los seres humanos y ha impactado en el sano desarrollo de los niños quienes disminuyeron su actividad física durante más de un año de estar en casa y sin acceso a áreas abiertas.

Explicar a los niños cómo se desarrolla su cuerpo, cómo influye en su **salud** todo lo que consume, desde lo **alimenticio, actividad física, hasta lo emocional**, abrirá la puerta hacia su curiosidad y posterior aprendizaje de herramientas que se convertirán en hábitos para su autocuidado, así lo señaló el doctor Pérez.

*“En México, nuestra cultura, relaciona mucho la **comida con la salud**, pero la hemos relacionado de una manera no tan adecuada porque tenemos el concepto de que el **niño debe comer mucho**, sobre todo cuando es pequeño, pero esto ha cambiado porque hay que **establecer hábitos desde edades tempranas**”, dijo.*

*“El **niño saludable**, que tiene una **alimentación sana, actividad propia de su edad**, tiene una **atención más apropiada en los diferentes niveles educativos**. Sin duda una alimentación saludable tiene que ver con un bienestar general, psicosocial, emocional, orgánico”, agregó.*



width="900" loading="lazy">

Desde la **etapa del embarazo**, los **padres deben marcar la pauta** en cuanto a la **disciplina, costumbres y hábitos** con que educarán a su hijo, mismas que con el paso de los años, le permitirá tener un adecuado control y calidad de vida, su mejor regalo.

Finalmente el especialista en pediatría compartió recomendaciones de salud para una niñez saludable.

Recomendaciones de salud:

- Tomar agua
- Evitar bebidas azucaradas
- Consumir frutas y verduras
- Realizar actividad física de manera periódica
- Realizar chequeos de 'Niño Sano' con el Pediatra
- Tener una alimentación balanceada

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: