



¿Por qué es importante?

Fomentar una alimentación saludable y la actividad física en niños es fundamental para su crecimiento, desarrollo y bienestar general. La combinación de alimentación saludable y la actividad física es fundamental para el bienestar general de los niños por varias razones:

Promoción de un peso saludable: La actividad física regular y una alimentación saludable ayudan a mantener un peso corporal adecuado en los niños, lo que es crucial para prevenir la obesidad infantil y sus complicaciones asociadas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

Desarrollo físico adecuado: Una dieta equilibrada junto con el ejercicio regular proporciona a los niños los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos. Los nutrientes como el calcio, el hierro y las vitaminas son esenciales para el desarrollo adecuado de los huesos, músculos y otros tejidos del cuerpo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS

Escrito por Gety Pavez Vidal
Lunes, 22 de Abril de 2024 17:33 -

Salud cardiovascular: La actividad física fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea, mientras que una alimentación saludable ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y presión arterial en los niños, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Salud mental y emocional: Tanto la actividad física como la alimentación saludable, están vinculadas con la salud mental y emocional de los niños. El ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad. Una alimentación equilibrada también puede influir positivamente en el bienestar emocional y la salud mental.

Desarrollo cognitivo y rendimiento académico: La actividad física regular y una dieta saludable están asociadas con un mejor rendimiento cognitivo y académico en los niños. El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede mejorar la concentración, la memoria y la función cognitiva. Además, una alimentación saludable proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo y funcionamiento adecuados del cerebro.

Hábitos saludables a largo plazo: Inculcar hábitos de actividad física y alimentación saludable desde una edad temprana, establece las bases para un estilo de vida saludable a lo largo de la vida. Los niños que aprenden a disfrutar del ejercicio y de una dieta equilibrada, tienen más probabilidades de mantener estos hábitos en la edad adulta, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en general.

Promover una alimentación saludable y la actividad física desde la infancia, no sólo ayuda a prevenir problemas de salud a corto plazo, como la obesidad infantil, sino que también, establece patrones de comportamiento que pueden durar toda la vida.

En resumen, la combinación de actividad física y alimentación saludable es esencial para el crecimiento, desarrollo y bienestar general de los niños, tanto en el presente como en el futuro.

Estas prácticas promueven una vida saludable y activa, reduciendo el riesgo de enfermedades y mejorando la calidad de vida a lo largo del tiempo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS

Escrito por Gety Pavez Vidal
Lunes, 22 de Abril de 2024 17:33 -

Fernanda González Vásquez

Jefa de Carrera Escuela de Educación

Instituto IPG