

# Educación al paciente

## Hábitos saludables infantiles

### Régimen de vida

Si usted es una madre sana alimente a su hijo con lactancia materna por lo menos durante los tres primeros meses de la vida del niño, son numerosos los estudios que indican las ventajas que tiene la alimentación con leche materna.

La leche de la madre tiene una composición distinta a la leche de vaca, pero la cantidad y la forma de distribución que tienen en la leche materna la hacen ideal para el desarrollo normal del niño.

Además de aportar nutrientes aporta enzimas, fermentos y factores inmunizantes que facilitan la digestión, también transmite defensas para proteger al niño contra ciertas enfermedades infecciosas.

### Dieta saludable

Las necesidades del niño cuando está en periodo de crecimiento son las siguientes:

- Aumentar sus masas musculares.
- Recibir el calcio para la formación de sus huesos.
- Vitaminas.
- Alimentos ricos en calorías para mantener el nivel energético necesario para sus actividades diarias.

No hay que recurrir a vitaminas ni minerales, ni a estimulantes del apetito en condiciones normales, sino que gracias a una alimentación equilibrada y variada se consigue mantener las necesidades nutricionales del niño:

- Las carnes, huevos y pescados, les aportan las proteínas que necesitan.
- Los cereales, las legumbres, las patatas y los dulces, les aportan los hidratos de carbono.
- Las frutas y verduras, las vitaminas necesarias.
- Los productos lácteos (leche, queso y yogurt), el aporte de calcio necesario para su organismo.

Si el niño mantiene un peso y talla adecuado para su edad, no hay que forzarle a comer cuando no tenga apetito. Hay que terminar con el mito de que "niño gordito" equivale a buena salud, el niño debe mantener un peso adecuado para su edad.

### Ejercicio

Hay que promocionar la práctica de ejercicio físico para el adecuado desarrollo del niño, práctica que si adquiere desde la infancia aumentará su longevidad y habrá adquirido un hábito saludable para su vida adulta.

La práctica de algún tipo de deporte o actividad física que le guste al niño, le ayuda también en sus relaciones personales, son necesarias a lo largo del día actividades de distracción y juego para los niños.

### Sueño

Variaciones del sueño según la edad:

- En el recién nacido: Está más del 75% del día durmiendo, y el sueño se encuentra fragmentado en periodos de 4 horas.
- Lactantes: a los tres meses de edad suele dormir 18 horas, y cuando llega a los seis meses de edad hasta 16 horas.
- En los niños: A partir del segundo-tercer año limita el sueño a la noche, va desapareciendo la siesta.
- Durante la infancia y adolescencia: La duración del sueño se va acortando progresivamente, hasta que a los 20 años, y ya hasta la vejez, se queda en 8 horas aproximadamente.

El mejor parámetro para medir las horas necesarias del sueño es el grado de satisfacción conseguido al despertar.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quirónsalud.es](http://quirónsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  quirónsalud  
Madrid