

Consejos para que tus hijos tengan energía en el verano

Colocado por Elvys Rodríguez
Jueves, 28 de Mayo de 2015 09:44 -

Para muchos pequeños, estos meses significan una pausa escolar y la oportunidad de correr al aire libre:



El verano está a la vuelta de la esquina, y para muchos niños eso significa una pausa escolar y la oportunidad de correr en libertad al aire libre.

Estar al aire libre y jugar es muy beneficioso para los niños. Por ejemplo, un estudio que difundió Optometry and Vision Science determinó que jugar y estar al aire libre puede mejorar la vista de los niños.

De forma similar, otro estudio ha demostrado que tomar algo de sol proporciona más vitamina D a los niños, lo que contribuye a fortalecer los huesos.

Consejos para que tus hijos tengan energía en el verano

Colocado por Elvys Rodríguez
Jueves, 28 de Mayo de 2015 09:44 -

Para que sus hijos se mantengan saludables y fuertes este verano, hay que tener cuenta los siguientes consejos:

Hay que beber la mayor cantidad posible de agua los partidos de fútbol, las caminatas, campamentos y otras actividades al aire libre tienen su impacto en el organismo de los niños, y éstos pierden valiosos nutrientes y vitaminas al transpirar.

Para evitar una deshidratación, hay que asegurarse de que los niños beban mucha agua.

El agua es lo mejor que puede beber un niño en verano para mantenerse hidratado. El agua contribuye a regular la temperatura corporal al permitir que el organismo libere calor cuando la temperatura externa es superior a la interna.

Los especialistas recomiendan beber cinco vasos de agua al día (1 litro) en el caso de los niños de entre cinco y ocho años; siete vasos (1,5 litros) cuando los niños tienen entre nueve y doce años; y ocho a diez vasos (2 litros) a partir de los trece años.

De todos modos, se trata de cantidades mínimas. Si su hijo hace ejercicio o realiza actividades enérgicas al aire libre, debe beber más.

“Si sólo se bebe cuando se siente sed, es probable que se esté por debajo de lo necesario en lo que respecta a beber agua y mantenerse hidratado”, dijo Sylvia Morris, profesora asistente de la Escuela de Medicina de la Universidad Emory.

Consejos para que tus hijos tengan energía en el verano

Colocado por Elvys Rodríguez
Jueves, 28 de Mayo de 2015 09:44 -

Si bien puede ser tentador refrescarse con bebidas frías sacadas del refrigerador, hay que tratar de beber sólo las que proporcionan un valor nutritivo. Los especialistas recomiendan abstenerse de las bebidas azucaradas.

Según un estudio nacional de nutrición, la mayor fuente de calorías de la dieta estadounidense procede de sodas azucaradas, casi 7,1 por ciento.

No hay que salir sin protector solar si bien recibir vitamina D del sol es saludable, una exposición demasiado prolongada producirá quemaduras, lesiones en la piel y hasta cáncer.

Como la mayor parte de los niños tiene exposición al sol antes de los dieciocho años, es importante que los padres tomen las precauciones necesarias para protegerlos.

“Si se va a estar al aire libre, hay que usar una pantalla solar”, dijo Jennifer Stein, una dermatóloga del Centro Médico Langone de la Universidad de Nueva York.

“Hasta cuando está nublado pueden sufrirse quemaduras a través de las nubes.” Proteger la piel de los niños mediante el uso de una pantalla solar es una de las mejores cosas que pueden hacer los padres.

Según un estudio de la Clínica Cleveland, los niños que utilizaron pantalla solar de forma habitual tienen un 72 por ciento menos de probabilidades de desarrollar cáncer de piel más adelante, los expertos recomiendan usar una pantalla que tenga un factor de protección solar de por lo menos 30.

Consejos para que tus hijos tengan energía en el verano

Colocado por Elvys Rodríguez
Jueves, 28 de Mayo de 2015 09:44 -

La pantalla debe volver a aplicarse cada tres horas y tiene que cubrir todo el cuerpo, comprendidas las orejas, el rostro y las manos.

Si bien ha habido cierto debate respecto de si las pantallas solares en crema o en aerosol son las más efectivas, el dermatólogo James Spencer dice que es sólo una cuestión de preferencia personal.

“No hay muchas diferencias”, dijo. “Son sólo vehículos para la pantalla solar. Depende de lo que el consumidor prefiera.

“Según la Academia de Dermatología de los Estados Unidos, la pantalla solar debe aplicarse quince minutos antes de salir, ya que así se permite que la piel la absorba. Brindar energía buena a los niños si bien puede ser fácil lograr que los niños coman de forma saludable en la escuela, gracias a almuerzos escolares nutritivos o a un almuerzo que preparan los padres, comer de manera sana en las vacaciones de verano es algo muy diferente.

Las actividades personales y familiares, que durante el verano son casi constantes, pueden dificultar a los padres la preparación de comidas equilibradas.

Según el Departamento de Agricultura, los estadounidenses no comen tantas frutas y verduras como debieran.

Las pautas nacionales de nutrición establecen que comer entre dos y tres tazas de verduras al día es lo ideal, pero los estadounidenses sólo comen una taza y media.

Consejos para que tus hijos tengan energía en el verano

Colocado por Elvys Rodríguez
Jueves, 28 de Mayo de 2015 09:44 -

Por fortuna, el verano puede ser el mejor momento para comprar frutas y verduras baratas en los mercados locales de productos frescos.

Los especialistas dicen que los padres deben alentar hábitos alimenticios saludables en los niños durante el verano, sobre todo cuando éstos tienden a sentarse ante al televisor o la computadora y comer."A pesar de los increíbles avances médicos de los últimos sesenta años, yo diría que el mundo es un lugar menos saludable que antes", dijo Yoni Freedhoff, profesor asistente de medicina familiar de la Universidad de Ottawa.

"Cocinar es un arte en desaparición, el juego activo no estructurado integra la lista de especies amenazadas, y las golosinas, que sin duda siempre han ocupado un lugar de privilegio en el corazón de los niños, de alguna forma se han convertido en la piedra angular de su cultura".