

Guías de salud infantil

De 3 a 6 años



EN EDAD PREESCOLAR

Elige salud, ¡tú ganas!



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

La realización de esta guía ha sido posible gracias al aporte desinteresado de conocimientos y a la experiencia del equipo de Pediatría de Atención Primaria de Osakidetza.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco muestra su agradecimiento a las familias que han tomado parte en la elaboración del material fotográfico.

En todos estos casos o siempre que tengas alguna duda, consulta con tu equipo pediátrico llamando al teléfono del Consejo Sanitario:

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Recibirás una respuesta inmediata todos los días de la semana.

Guías de salud infantil

EN EDAD PREESCOLAR

De 3 a 6 años

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2018

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red *Bibliotekak* del Gobierno Vasco: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Aquí puedes consultar otras publicaciones relacionadas



- Edición: 4º, diciembre de 2018
- Tirada: 7.000 ejemplares
- © Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Salud
- Internet: www.euskadi.eus
- Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
- Autoras: Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Dirección de Salud Pública y Adicciones
del Gobierno Vasco)
- Colaboradores: Jesús Arranz, Pedro Jesús Gorrotxategi e Irene Ozkodi (Osakidetza)
- Diseño: Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
- Fotografía: Mikel Arrazola
- Impresión: Gráficas Irudi, S.L.
- Depósito Legal: VI 892-2018

ÍNDICE

A.	ALIMENTACIÓN	5
	• Cómo lograr un plato saludable	5
	• Algunos consejos útiles	9
B.	ACTIVIDAD FÍSICA	11
	• Sedentarismo	11
C.	SALUD BUCODENTAL	12
D.	CUIDADOS GENERALES	13
	• Televisión/videojuegos	13
	• Sueño.....	14
	• Tabaco	15
	• Límites	15
	• Al aire libre.....	17
E.	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.....	19



A. ALIMENTACIÓN

Esta etapa de edad, entre 3-6 años, es esencial para la **formación de hábitos alimentarios** en tu hijo o hija.

Es muy importante tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta su interés y estimula las ganas de comer.

Utiliza el **plato saludable** como modelo para conseguir una alimentación sana para toda tu familia.

Para ello, procura que la mitad de lo que comáis a lo largo de día sean frutas y verduras, un cuarto cereales y patatas y el otro cuarto alimentos proteínicos.

Procura conseguir este equilibrio cada día.



• CÓMO LOGRAR UN PLATO SALUDABLE

1. Frutas y verduras

Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas (frescas o cocinadas).



Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

2. Cereales y patatas

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



Es muy importante que a la hora de consumir arroz, avena, trigo, maíz u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), estos sean integrales, ya que aportan fibra, hierro y vitamina B. Los cereales refinados como el pan blanco o arroz blanco, apenas aportan fibra y actúan de forma similar al azúcar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre.

3. Alimentos proteínicos

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto de plato.

Elige preferentemente:

- Carne blanca (pollo, pavo, conejo...).
- Pescado (variando entre pescado azul y blanco).
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, soja...).
- Frutos secos.
- Huevos.

Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tiene problemas de salud, puede consumir hasta un huevo al día.

Es muy recomendable el consumo de una amplia variedad de pescados por sus grandes beneficios nutritivos (posee aminoácidos esenciales en

cantidad más que adecuada, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos Omega-3 y de vitaminas A, D, E, B6 y B12). Sin embargo, **entre los 3 y los 12 años debería limitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (pez espada, tiburón, atún rojo y lucio) a 50 g/semana o 100 g/2 semanas**. El mercurio es muy tóxico y puede afectar al desarrollo neuronal de niños y niñas de corta edad.



Cuidado con los alimentos lácteos ya que puede no querer ningún alimento más que leche o derivados. Con medio litro de leche o derivados al día es suficiente, y si toma mucha cantidad dejará de probar otros alimentos.

Los frutos secos constituyen también una buena fuente de proteínas y son una opción alternativa nutritiva y atractiva para tu hijo o hija. Pero recuerda que hasta los 4-5 años conviene dárselos triturados por el riesgo de atragantamiento. Elige aquellos frutos secos que no tengan sal añadida.

Evita el consumo de carne roja y de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.).

4. Aceites y grasas



Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es virgen (no refinado). Limita el uso de mantequilla y de margarina.

Evita preparar salsas con exceso de grasas: nata, mantequilla, manteca, etc.

5. Agua



Ofrécele agua como bebida. Evita los zumos de frutas, las bebidas azucaradas, las gaseosas y las que contienen cafeína. **El consumo de bebidas azucaradas favorece el desarrollo de caries y es muy perjudicial para su salud**, ya que puede producir aumento de peso y trastornos nutricionales, además de impedir que coman otros alimentos más nutritivos.

6. Sal



Se debe controlar el consumo de sal desde la infancia y que la que se consuma sea yodada. El gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, si desde la infancia favorecemos el consumo de alimentos con poca sal, de mayores elegirán alimentos con menos sal.

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea yodada.

Piensa en este plato para planificar el desayuno, comida o cena.



El almuerzo y la merienda

El **almuerzo** y la **merienda** pueden incluir los alimentos que ese día falten para completar las proporciones del plato:

Que la primera opción sea siempre una o más piezas de **fruta o verdura** (fruta entera o partida, macedonia, batido sin añadir azúcar, zanahoria o apio en tiras, o cualquier otra verdura).

Si se queda con hambre se puede añadir proteínas o hidratos de carbono:

Elige preferentemente:

- Frutos secos.
- Tortas de cereales sin azúcar.
- Bocadillo de pan integral con alimentos como: tomate, lechuga, aguacate, queso, huevo cocido o tortilla, salmón, humus...
- Yogurt natural (no azucarado, así podrás controlar el azúcar que le añades).

Cualquier otra opción incluida en el plato saludable.

Evita:

- Los dulces, bollería y galletas.
- Las bebidas azucaradas: zumos de frutas, refrescos, batidos o yogures batidos, etc.
- Los embutidos o fiambres (jamón cocido, salchichón, mortadela, fiambre de pavo, etc.).

En todo caso, que sea un consumo muy ocasional.

En caso de elegir incluir chocolate, mejor con un porcentaje de 75% o mayor, ya que contiene menos azúcar.

• ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

Evita el consumo de:

- **Productos precocinados listos para calentar y comer** (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas, etc.).
- **Bebidas azucaradas, dulces y bollería.**
- **Aperitivos salados.**
- **Carnes rojas y carnes procesadas:** salchichas, embutidos, tocino, etc.
- **Frituras**, elige otras formas de cocinado: al vapor, plancha, horno, etc.

Conviene que no coma entre horas, en especial snacks, chucherías, bebidas azucaradas, etc.

Revisa siempre la etiqueta de los productos y elige los alimentos bajos en grasas, azúcares y sal. Evita los que contengan grasas o aceites vegetales *parcialmente hidrogenados*.

Nunca se les debe ofrecer alcohol ni permitir que lo prueben.

No es recomendable premiar con dulces o chucherías ni usar la comida o alimentos concretos como recompensa.

En caso de que coma en la escuela, es importante conocer el menú escolar para complementarlo en la cena.



B. ACTIVIDAD FÍSICA

En esta etapa debe permanecer en **actividad un mínimo de 3 horas al día**.

Está demostrado que **los niños y niñas que realizan mayor actividad**:

- tendrán mejor rendimiento escolar;
- mantendrán un peso corporal saludable;
- desarrollarán un aparato locomotor sano (huesos, músculos y articulaciones);
- desarrollarán un sistema cardiovascular sano (corazón y pulmones);
- aprenderán a controlar mejor el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- tendrán mayor autoconfianza, integración e interacción social.

Recomendaciones:

- Procura que se desplace de forma activa: andando, en bici, en patinete...
- Invítale a subir y bajar por las escaleras en vez de tomar el ascensor. Tú puedes ser su ejemplo.
- Dale la oportunidad para que juegue, tanto en casa como en la calle, de forma activa. Busca espacios para ello.
- Fomenta su afición por otro tipo de actividades como subir al monte, practicar un deporte, pasear...

• SEDENTARISMO

Procura que se levante cada 1 ó 2 horas, exceptuando el descanso nocturno.

Permanecer largos periodos de tiempo, viendo la televisión, leyendo, delante del ordenador o jugando con videojuegos, sin levantarse, puede ser perjudicial para su salud.

C. SALUD BUCODENTAL

A esta edad, la higiene bucal infantil es responsabilidad de las personas adultas. El cepillado de dientes requiere una habilidad motora adecuada que no se suele alcanzar antes de los 5 años de edad.

A partir de 3 años de edad y siempre que sea capaz de escupir, se puede utilizar una **pasta dental con una concentración de 500 ppm de flúor, en cantidad equivalente a un guisante**. Mientras no sepan escupir la pasta, el cepillado se hará sólo con agua.



D. CUIDADOS GENERALES

• TELEVISIÓN/VIDEOJUEGOS

Limita el uso de la televisión u otras pantallas.

Entre 3 y 6 años no debe permanecer más de una o dos horas diarias frente a la televisión u otro tipo de pantallas.

Los niños y las niñas que ven más la televisión, muestran mayores dificultades de atención, una progresión más lenta en el nivel de lectura, peores resultados en pruebas de comprensión, así como un menor rendimiento académico.



• SUEÑO

Las horas de sueño deben ser de **10 a 12 horas diarias**.

Durante el día, es recomendable que duerma una siesta como complemento al sueño nocturno.

Conviene que la hora de acostarse sea siempre la misma con una rutina de actos que le dé seguridad, como preparar la ropa y el material necesario para el día siguiente, cepillarse los dientes, leer o contarle un cuento.

Ten especial cuidado de no potenciar la angustia o los miedos, aludiendo a cocos, fantasmas, hombres del saco, etc.



• TABACO

El humo del tabaco es perjudicial para la salud de todas las personas, de las que fuman y de quienes están a su alrededor, especialmente las de menor edad, que además no pueden evitar de forma voluntaria la exposición al humo.

Evita siempre y en cualquier circunstancia, exponerle al humo de tabaco en casa, en el coche, en casas de familiares o amistades y en cualquier lugar público. **El humo que se libera al ambiente a partir del tabaco contiene nicotina, compuestos carcinógenos y toxinas.**

Ventilar las estancias donde se ha fumado no sirve para limpiar el aire. Aunque disminuya el olor originado por el humo, sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial, puesto que se necesita un tiempo considerable para renovar completamente el aire.

Los hijos e hijas de personas fumadoras son un grupo de especial riesgo ya que pueden padecer con mayor frecuencia tos, otitis y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además de estos problemas para la salud, tienen mayor probabilidad de ser también personas fumadoras en la vida adulta.

• LÍMITES

Desde el segundo año de vida debe descubrir la existencia de límites. Entre los 2 y 4 años, va aprendiendo que hay cosas que puede hacer y otras que no.

Es tarea de la persona que esté a su cuidado **establecer normas de convivencia, pocas pero claras** y repetirlas las veces que haga falta siempre con cariño y firmeza.

Debería existir una secuencia predecible al poner los límites: primero un aviso claro de cuál es el límite (ejemplo: encima del sofá del salón no saltamos). Si el niño o la niña no hace caso, sigue otro aviso, esta vez con un anuncio de qué va a pasar si vuelve a hacer lo mismo (ejemplo: si saltas en el sofá, no podrás jugar en el salón y tendrás que salir fuera). Si aun así no respeta el límite, habrá que cumplir con lo anunciado (ejemplo: sacarle del salón). Es importante que



sea una consecuencia lógica, relacionada con la situación y no un castigo desconectado. Si por ejemplo, tira el zumo, la consecuencia sería limpiar el zumo derramado, no una prohibición de salir a jugar después de la comida.

Ten en cuenta que todavía no es capaz de razonar como una persona adulta.

Es preferible elogiar sus comportamientos positivos que castigar los negativos.

Evita asociar comida o sueño a castigo o rechazo. **En ningún caso se debe recurrir al castigo físico ni psicológico.**

• AL AIRE LIBRE

Sol

Procura que no juegue directamente al sol, **protéjele siempre con gorro y camiseta** y trata de que permanezca a la sombra el mayor tiempo posible.

Protéjele los ojos con gafas de sol **con el 100% de protección frente a los rayos UVA y UVB**. No le compres gafas de sol de juguete o aquellas que no cumplan estrictamente con la reglamentación de la Comisión Europea, podrían dañar sus ojos. El símbolo CE seguido del grado de protección constituye una garantía esencial.

Hazle beber mucha agua para evitar la deshidratación.

La exposición solar repetida, especialmente las recibidas en la infancia, se relaciona con el desarrollo posterior de tumores cutáneos. Por lo tanto, los niños y niñas se deben proteger de los dañinos rayos ultravioleta, estén en la playa, piscina, campo o en la calle. **Dale frecuentemente crema solar de factor de protección solar 20 (FPS 20) como mínimo y adecuado a su tipo de piel.**

Extiende una capa abundante de una crema protectora adecuada al tipo de piel sobre las zonas expuestas al sol:

- **media hora antes de ponerse al sol**, aun cuando esté nublado;
- repitiendo siempre la aplicación **cada dos o tres horas**;
- **siempre después de bañarse**, pero sobre la piel bien seca.

Ten crema solar siempre a mano en el coche, el bolso o la mochila del niño o niña.

¡Cuidado con los días nublados! Toma las mismas precauciones que un día de sol. Son los rayos UV y no las altas temperaturas los que causan el daño en la piel y las nubes no bloquean los rayos UV.

No exponerle al sol entre las 11 y las 15 horas (cuando la sombra de tu cuerpo sobre el piso es más corta que tu estatura):

Sombra larga = poco riesgo

Sombra corta = mucho riesgo

Baño

Ten cuidado cuando esté cerca o dentro del agua aunque cubra poco.

No le pierdas nunca de vista ya que siempre existe un riesgo de caída y ahogamiento.

Es muy recomendable que aprenda a nadar.



E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Recuerda y lee de nuevo las recomendaciones ya indicadas en el primer año de vida para evitar accidentes: quemaduras, intoxicaciones, etc. (armarios cerrados, protección eléctrica, juguetes apropiados, peligros en la cocina, etc.).

Vigila escaleras, ventanas y balcones. Instala barreras o protectores adecuados.

Aprovecha para ventilar cuando no esté en casa, salvo que las ventanas sean de hojas batientes o controles sus movimientos en todo momento.

En lugares desconocidos o no protegidos (campo, parque, playa, piscina o río aunque haya poca profundidad, casa de veraneo, casa de familiares...), debe estar siempre bajo la vigilancia de una persona adulta.

Debe seguir utilizando la silla de seguridad homologada y adecuada a su peso y edad siempre que vaya en automóvil. Para obtener más información sobre la normativa en el transporte de menores y sobre sistemas de retención homologados: <http://goo.gl/bN1qwl>.

Puedes empezar a explicarle las normas de tráfico más sencillas, como los semáforos, y respetarlos siempre para así fomentar su autonomía y seguridad.



