

Consejos de un pediatra para proteger a los más chicos en verano: alimentación, exposición solar y seguridad acuática

Salto



Publicada el: 06/01/25	Visitas: 128
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 30	Puntaje: 4.2

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salto/consejos-de-un-pediatra-para-proteger-a-los-mas-chicos-en-verano-alimentacion-exposicion-solar-y-seguridad-acuatica_13676.php

CONSEJOS DE UN PEDIATRA PARA PROTEGER A LOS MÁS CHICOS EN VERANO: ALIMENTACIÓN, EXPOSICIÓN SOLAR Y SEGURIDAD ACUÁTICA

Salto

Consejos de un pediatra para proteger a los más chicos en verano: alimentación, exposición solar y seguridad acuática

Recomendaciones de un pediatra para cuidar a los niños este verano: alimentación, cuidado solar y seguridad en el agua.

Consejos para Cuidar la Alimentación y la Protección Solar de los Niños en Verano

Por Melisa Ferradini El verano es una estación muy esperada por los niños, niñas y adolescentes, ya que representa un tiempo de compartir con la familia y amigos.

Durante este período, las rutinas y horarios sufren cambios significativos, lo que puede afectar tanto la alimentación como el sueño infantil.

Es fundamental mantener una dieta saludable y evitar caer en el descontrol alimentario.

Además, esta época del año brinda una excelente oportunidad para que los más jóvenes diversifiquen su dieta y descubran nuevos sabores y preparaciones culinarias.

Los viajes son un medio ideal para conocer diferentes culturas gastronómicas.

En la actualidad, Salto presenta un mayor acceso a frutas tropicales, convirtiéndose en el momento perfecto para probarlas.

La Pediatra Dra.

Alejandra Yemini Arbiza ofreció recomendaciones valiosas para cuidar a los niños en esta temporada estival.

Alimentos y Dieta

“Para combatir las altas temperaturas, la hidratación es fundamental.

El agua es imprescindible y no hay que esperar a tener sed para beberla.

Es importante ofrecer agua a los niños de manera frecuente,” destaca la Dra. Yemini.

Otras opciones de hidratación incluyen leche, yogurt, jugo de limón, licuados caseros y cremas frías.

Se debe evitar el abuso de batidos y refrescos.

Además, es crucial recordar que los bebés también requieren agua,

manteniéndose atentos a los signos de deshidratación, como orinar menos,

tener la orina más oscura, boca seca o llevar más seguido las manos a la boca.

“En un plato saludable, la mitad debe consistir en frutas y verduras, mientras que la otra mitad debe estar compuesta de proteínas y granos.

Es importante realizar entre 4 y 5 comidas al día, manteniendo horarios ordenados y evitando saltarse comidas.

De esta forma, se previene llegar con un apetito excesivo a la siguiente comida”, agrega la especialista.

Las frutas son esenciales durante la época de calor y deben consumirse sin azúcares añadidos, formando parte de una alimentación equilibrada.

Es recomendable beber al menos 2 litros de agua al día y no solo durante las comidas.

Asimismo, se aconseja evitar las bebidas azucaradas debido a su alto contenido calórico, prefiriendo jugos de fruta sin azúcar añadido y limonadas caseras.

Las verduras de temporada deben ser un componente importante de la dieta veraniega, y se debe extremar la higiene en la cocina, lavando bien estos alimentos para prevenir posibles intoxicaciones alimentarias.

Proteger a los Niños del Sol

Los niños y adolescentes son los más expuestos al sol durante el verano, ya sea jugando al aire libre o practicando deportes.

“Es importante recordar que antes de los 18 años se ha recibido el 70% de la radiación ultravioleta de toda la vida.

Por ello, todos los niños deben contar con foto protección”, explica la Dra. Yemini.

Tres elementos son fundamentales para lograrlo: educación a la familia, y a instituciones educativas y recreativas; uso de ropa adecuada, preferiblemente tejidos de malla apretada; y lentes de sol que contengan filtro UVA y UVB, además de gorros de ala ancha que protejan adecuadamente el rostro.

La aplicación de protector solar es clave.

Este producto refleja y dispersa la radiación ultravioleta, impidiendo que penetre en la piel.

Según la Academia Americana de Pediatría, se recomienda su uso en niños mayores de 6 meses.

En menores de esta edad, se aconseja evitar la exposición solar directa y vestir al bebé con ropa ligera que cubra la mayor parte de la piel; si no se dispone de esta vestimenta, se debe aplicar una mínima cantidad de protector solar en las zonas expuestas.

Los protectores solares deben tener un factor de protección solar (FPS) de al menos 30, ya que aquellos con menor FPS no ofrecen suficiente protección.

Se debe aplicar el producto 30 minutos antes de la exposición solar, asegurando que sea resistente al agua, y se recomienda reaplicar cada 2 a 4 horas.

En caso de dermatitis atópica u otras condiciones de la piel, se sugiere consultar con un dermatólogo.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes

CONSEJOS DE UN PEDIATRA PARA PROTEGER A LOS MÁS CHICOS EN VERANO: ALIMENTACIÓN, EXPOSICIÓN SOLAR Y SEGURIDAD ACUÁTICA

consejos de un pediatra para proteger a los mas chicos en verano alimentacion exposicion solar y seguridad acuatica

Tags

temporada, horarios, alimentos, recordar, saludable, verduras, adolescentes, comidas, familia, recomendaciones, importante, pediatra

Noticias relacionadas

4.9 * *Todo lo que tenés que saber sobre los callos solares: riesgos y consejos para cuidarte en el verano*

4.6 * *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*

4.6 * *Alimentos esenciales para disfrutar de un verano pleno y saludable*

4.7 * *Consejos para mantener tu bienestar en la temporada estival*

4.7 * *Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica*

4.3 * *Celebraciones tradicionales: cómo mantener el equilibrio en la alimentación y prevenir los “atracones” por excesos festivos*

3.7 * *Claves para una alimentación saludable en las festividades: Evitando excesos y malestares digestivos*

3.6 * *El Inac impulsa el programa “Alimentando sueños”, que ha alcanzado a 15.000 niños y adolescentes en su camino hacia un futuro más saludable*

4.4 * *Aprovechá al máximo tu dieta: los vegetales de temporada que*

4.0 * *Transformación en la alimentación escolar: un enfoque socio-pedagógico para el bienestar de los estudiantes*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local

México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo