

# **LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIGIENE Y UNA BUENA NUTRICIÓN**

**Presentado por: Enfermeras Preescolares  
11 de marzo de 2021**

# La higiene personal para los niños en edad preescolar

- ❑ La enseñanza de la higiene personal es importante para mantener a los niños sanos, limpios y ordenados.
- ❑ Ponerlos en una rutina temprano les ayudará a seguir cuidándose a sí mismos a medida que crezcan.
- ❑ Enséñeles a lavarse las manos, a usar agua y jabón en las manos y muñecas. También deben de secarse bien las manos.
- ❑ Recordarles que deben lavarse las manos:
  - ❑ Antes y después de comer
  - ❑ Después de usar el baño
  - ❑ Después de jugar afuera
  - ❑ Después de toser, estornudar o limpiarse la nariz



# Hora de bañarse

Limpio

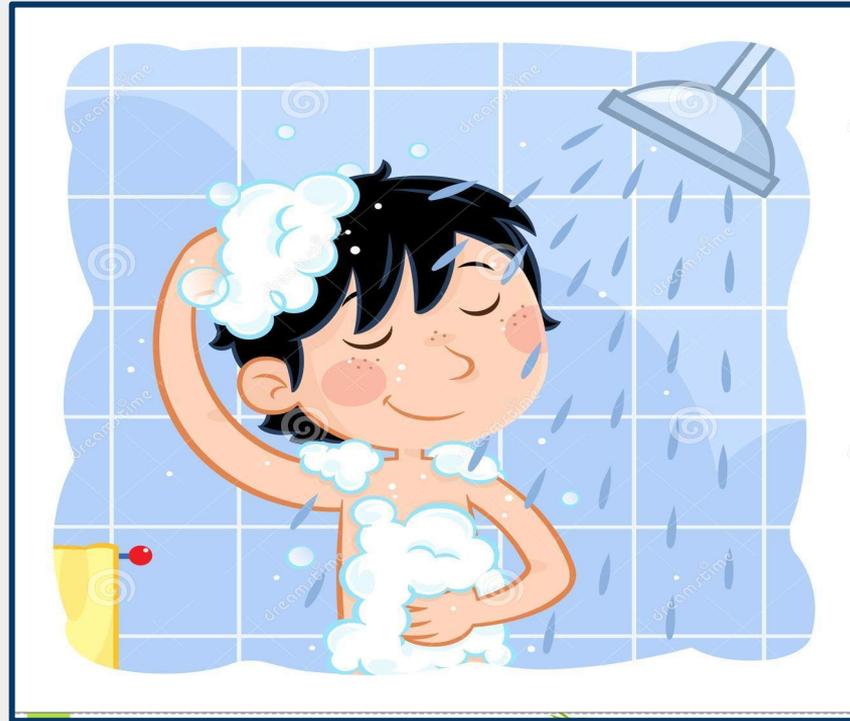


Sucio



**Los niños necesitan bañarse y ducharse regularmente.**

**Muchos padres encuentran que bañando los niños por la tarde es la mejor manera de relajarlos antes de acostarse.**

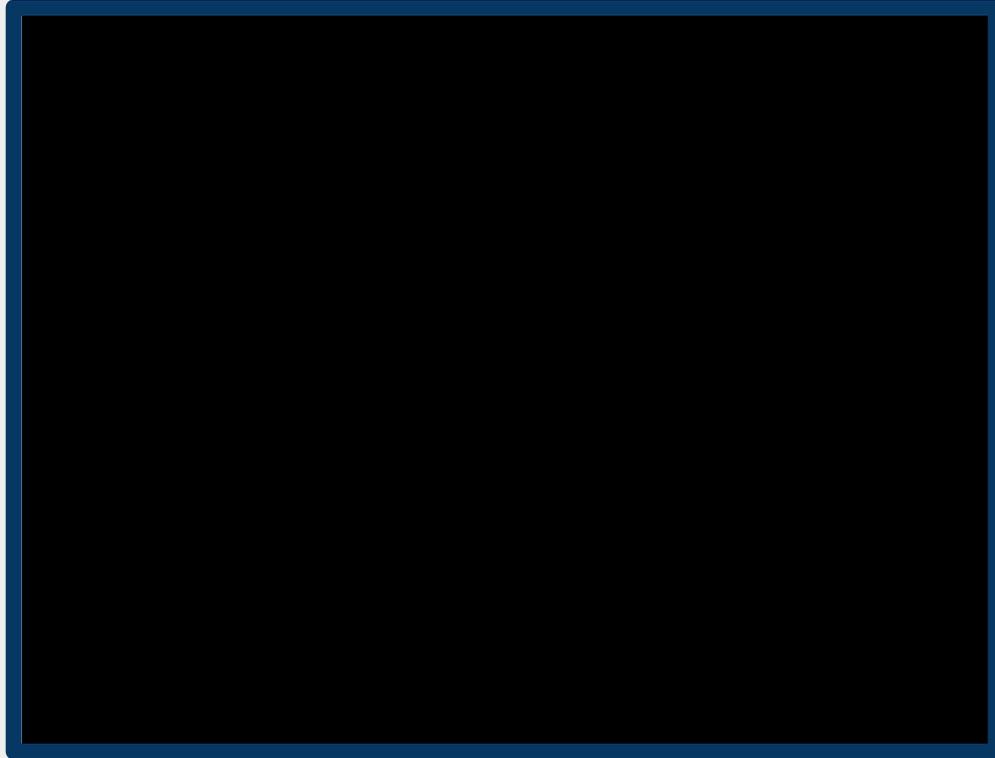


# Lavarse las manos



- Enseñarle a su niño a lavarse las manos es el hábito de salud e higiene más importante.
- Los niños tocan muchos objetos y superficies todos los días.
- Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir enfermedades y detener la propagación de gérmenes.
- Asegúrese de que su niño use jabón y frote sus manos durante al menos 20 segundos antes de enjuagar.
- Una buena forma de medir el tiempo es hacer que su niño canten la canción “Feliz cumpleaños” dos veces mientras se lavan las manos.

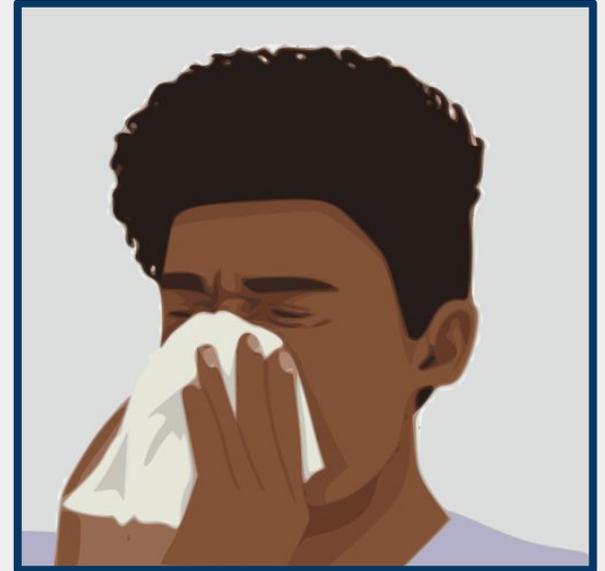
# Lavarse las manos



# Los estornudos y la tos

Los gérmenes viajan por todas partes:

- Un estornudo viaja hasta 100 millas por hora y puede enviar 100,000 gérmenes al aire
- Investigaciones muestran que los estornudos y la tos pueden viajar hasta 200 veces más lejos de lo que se suponía originalmente.
- Haga que su niño tenga el hábito de cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con el codo del brazo si no puede alcanzar un pañuelo rápidamente.



# Estornudos y tos

## La forma correcta de estornudar



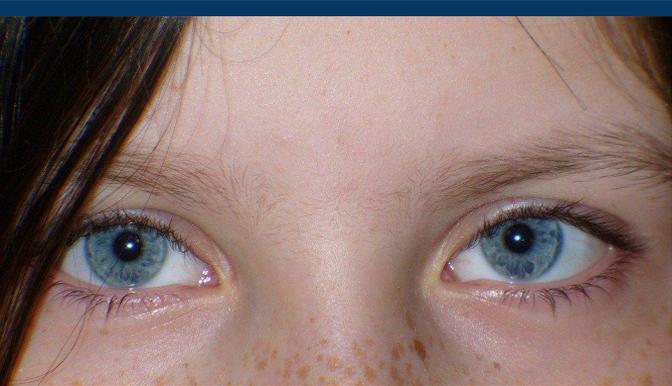
Use un pañuelo después de estornudar. No olvide lavarse las manos

Cúbrase la boca con el codo si no tiene un pañuelo.



No se cubra la boca con las manos.

Es malo toser y estornudar hacia otras personas.

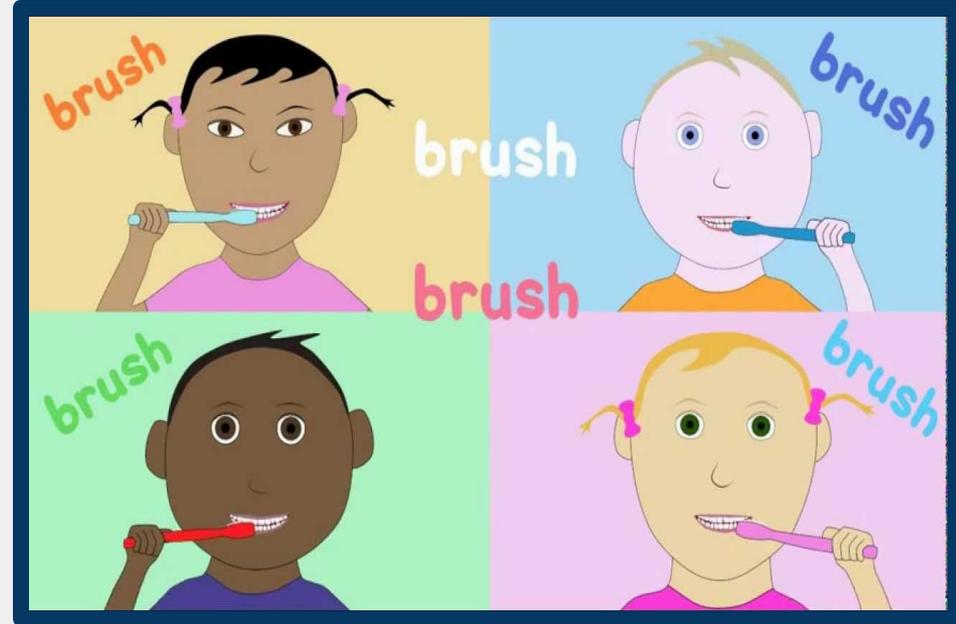


# Los ojos, la boca y la nariz

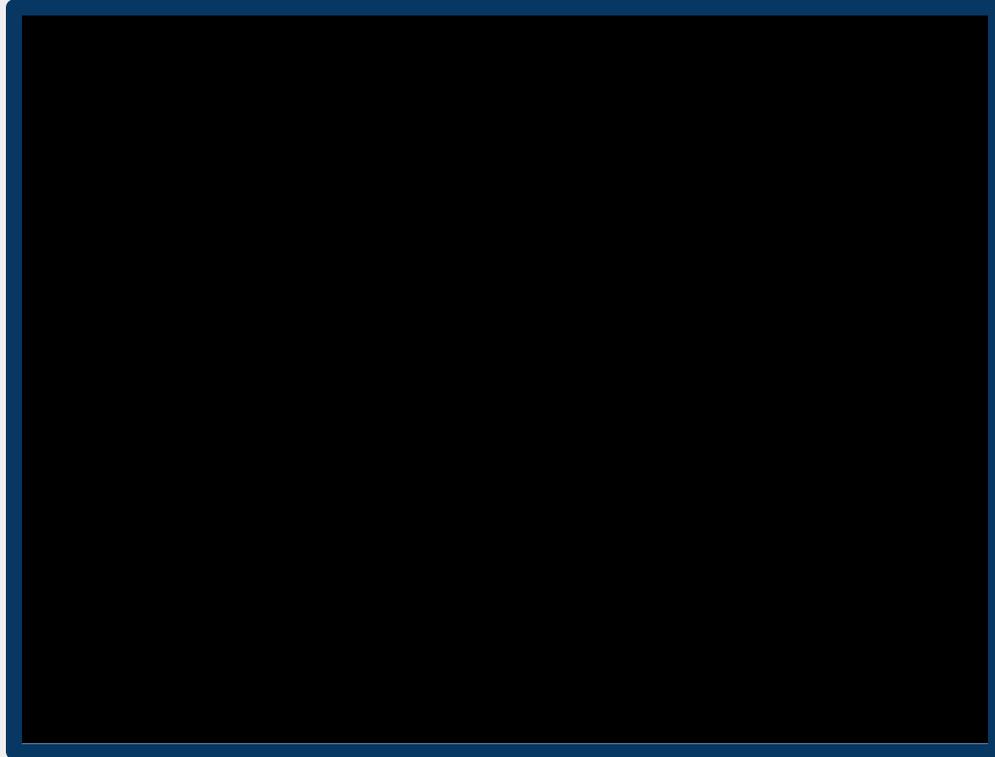
- Los gérmenes se transmiten fácilmente al cuerpo a través de las membranas mucosas de los ojos, la nariz y la boca.
- Recuérdale a su niño que no deben tocarse los ojos ni meterse los dedos en la nariz.
- Los gérmenes pueden propagarse al cuerpo cuando los niños tocan superficies u objetos y luego tocan estas partes de la cara.

# La higiene dental

- Enséñele a su niño a cepillarse los dientes a edad temprana.
- Forme buenos hábitos con su niño como:
  - Cepillarse los dientes
  - Limpieza con hilo dental
  - Cepillandose:
    - La lengua
    - El interior de las mejillas
    - El paladar
- El cepillado y el hilo dental deben realizarse dos veces al día.



# **La higiene dental: El cuidado de los dientes de su niño para mantenerlos libres de caries**



# Los jóvenes y sus hábitos alimenticios

- Entre 2001 y 2010, el consumo de bebidas azucaradas entre niños y adolescentes disminuyó, pero aún representa el 10% de la ingesta calórica total.
- Entre 2003 y 2010, aumentó la ingesta total de frutas y la ingesta de frutas enteras entre niños y adolescentes. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes aún no cumplen con las recomendaciones de frutas y verduras.
- Las calorías vacías de azúcares añadidos y grasas sólidas contribuyen al 40% de las calorías diarias de los niños y adolescentes de 2 a 18 años, lo que afecta la calidad general de sus dietas. Aproximadamente la mitad de estas calorías vacías provienen de seis fuentes: refrescos, bebidas de frutas, postres lácteos, postres de granos, pizza y leche entera. La mayoría de los jóvenes no toman la recomendada de agua total.



# Alimentación saludable para niños en edad preescolar

- Es importante que los niños en edad preescolar coman una variedad de:
  - Frutas
  - Vegetales
  - Granos
  - Proteínas
  - Lácteos y alternativas de soja fortificadas
- Elija opciones para comidas, bebidas y meriendas que tengan cantidades limitadas de azúcar, sodio y grasas saturadas.
- La cantidad de alimentos que necesitan los niños en edad preescolar depende de una variedad de factores: edad, sexo y nivel de actividad física.
- Use el Plan MiPlato como una guía general de cuánto deben comer de cada grupo de alimentos todos los días.

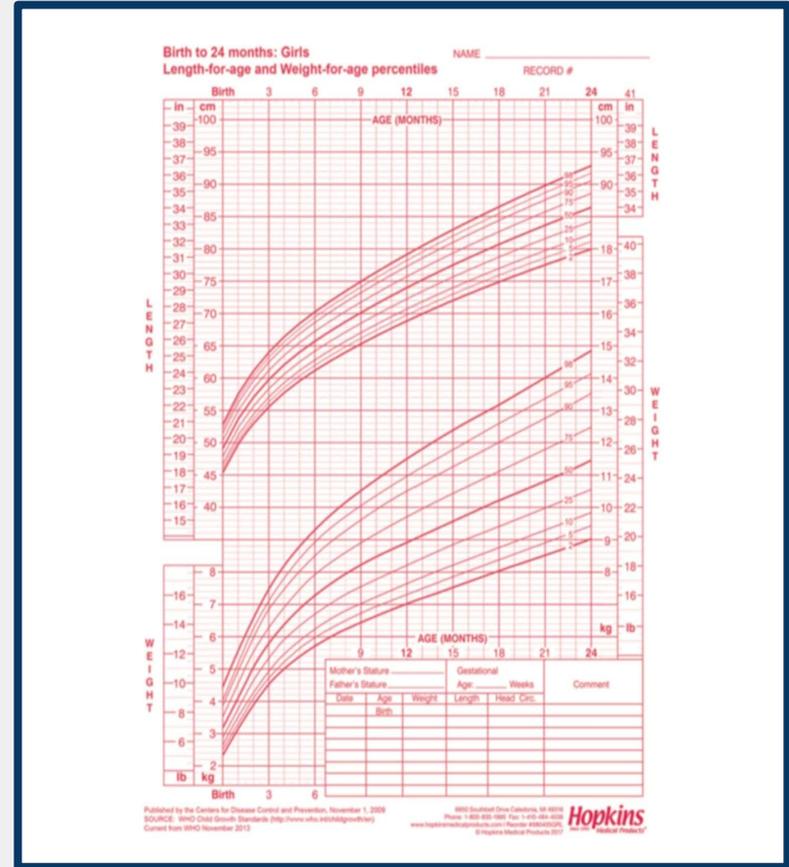
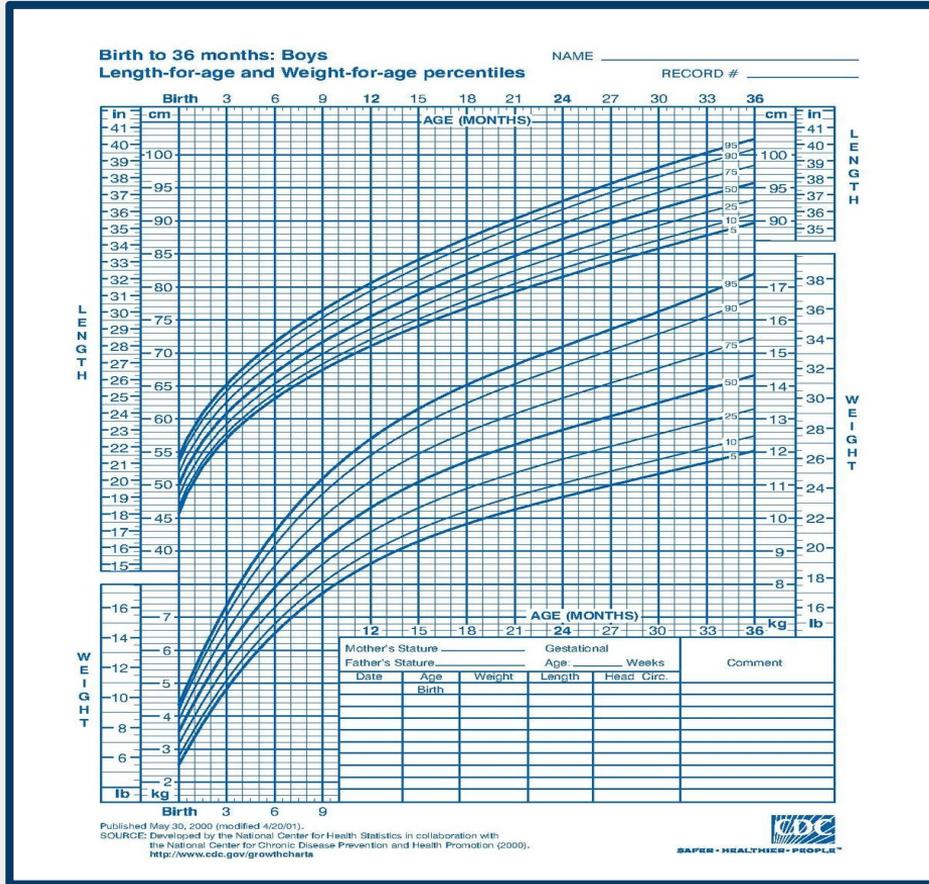


# El crecimiento y desarrollo de niños en edad preescolar

- Los niños en edad preescolar tienen una amplia gama de crecimiento normal; cada niño es diferente.
- El pediatra de su niño monitorea su crecimiento a lo largo del tiempo mediante tablas de crecimiento.
- Hable con su pediatra o proveedor de atención médica sobre las preocupaciones que pueda tener sobre el crecimiento de su niño.



# Crecimiento y desarrollo para niños y niñas



# Hábitos saludables para los niños quisquillosos con la comida

La alimentación quisquillosa es típica en muchos niños en edad preescolar a medida que crecen y se vuelven más independientes. Intente seguir los siguientes consejos para ayudar con este comportamiento de una manera positiva:

- Ofrezca diferentes alimentos día a día.
- Sirva los alimentos en porciones pequeñas durante las comidas y meriendas.
- Tener paciencia es la clave cuando su niño está probando alimentos nuevos.



# Beneficios de una alimentación saludable



Una alimentación saludable puede ayudar a los niños a lograr y mantener un peso corporal saludable, consumir nutrientes importantes y reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud como:

- La obesidad
- La hipertensión
- El colesterol alto
- La deficiencia de hierro
- Caries dentales

# La dieta y el rendimiento académico

- Comer un desayuno saludable se asocia con una mejor función cognitiva (especialmente la memoria), una reducción del ausentismo y un mejor estado de ánimo.
- Las escuelas brindan a los estudiantes oportunidades para aprender y practicar comportamientos alimentarios saludables.
- La hidratación también puede mejorar la función cognitiva en los niños, lo cual es importante para el aprendizaje.
- La hidratación es importante para los movimientos de los intestinos y para prevenir infecciones del tracto urinario.



# ¿Cuánta agua deben tomar diariamente?

Se recomienda que los niños beban las siguientes cantidades de agua según su edad. Es importante señalar que los niños deben tomar un número de vasos de 8 onzas de agua igual a su edad con un máximo de 64 onzas de agua para niños mayores de 8 años. Estas cantidades no incluyen otras bebidas que puedan consumir en un día como leche o jugo. Su niño necesitará más líquidos con actividades físicas o enfermedad.

(1) una taza = (8) ocho onzas



# Recursos

- [How Much Water Should Children Be Drinking?](#)
- [¿Que es Plan MiPlato?](#)
- [Plan MiPlato](#)
- [CDC Nutritional Facts](#)
- [Healthy Foods](#)
- [Cómo ayudar a los niños quisquillosos para comer](#)



# Información de contacto

School 7 & Acelero:

Dr. Rosa Ramos

rosaramos@paps.net

Hmieleski ECC:

Lisa Abatangelo

lisaabatangelo@paps.net

Preschool Providers - Grace, Harborview, Mi Escuelita & YMCA

Frances Orozco

franorozco@paps.net

Ignacio Cruz ECC:

Maria Cunha-O'Hara

mariohara@paps.net

Melissa Lopez-Valdes

melilopezvaldes@paps.net

