

## 5 Controles de salud

Permiten evaluar que el niño se esté desarrollando de forma saludable y detectar problemas a tiempo.

- El peso y la talla deben ser controlados desde el nacimiento. Pueden detectar o prevenir problemas de bajo peso, sobrepeso y talla baja.
- La presión arterial debe ser controlada una vez al año a partir de los 3 años.
- Medir el colesterol y lípidos en sangre en niños mayores de 2 años que presenten alguno de estos factores de riesgo:
  - Hipertensión arterial, obesidad y sedentarismo.
  - Familiar directo menor de 55 años con evento cardiovascular severo.
  - Historia familiar de colesterol elevado.



Ilustraciones: Alejandro Sequeira

*Nunca es demasiado temprano  
para comenzar  
Los hábitos saludables se aprenden,  
enséñales desde chico.*

Por más información y videos educativos visita  
[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)

*enséñales  
a proteger  
su corazón*



La infancia es el mejor momento para incorporar hábitos cardiosaludables, como realizar actividad física diariamente, alimentarse sano y evitar el tabaquismo. Estas conductas previenen enfermedades como la obesidad, la diabetes la hipertensión y el colesterol alto; que se pueden manifestar en la infancia, en la adolescencia o en la vida adulta.

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929  
[info@cardiosalud.org](mailto:info@cardiosalud.org) | [www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)

**Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular**

# 5 claves para proteger su corazón

## 1 Comenzar antes del nacimiento

La evidencia indica que tanto la **desnutrición** como la **obesidad** durante el embarazo se asocian a una mayor **predisposición del hijo a tener enfermedades crónicas** como cardiovasculares, renales y diabetes.

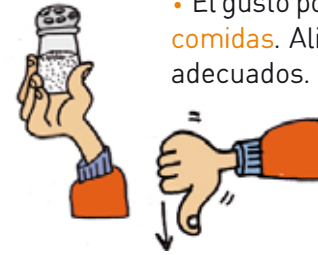
La nutrición y los hábitos de vida maternos; como el tabaquismo, estrés y alcohol; afectan el crecimiento y el desarrollo fetal. Pueden determinar las preferencias del niño hacia alimentos de pobre calidad nutricional (altos en grasas, sal y azúcares), y aumentan el **riesgo** a que tengan enfermedades inmediatas y futuras como la obesidad.

## 2 Alimentación saludable



- La **leche materna es el único alimento que necesita el niño hasta los 6 meses**, los niños alimentados exclusivamente a pecho tendrán menos riesgo de ser obesos.
- Después del 6to mes de vida comenzar a incorporar otros alimentos progresivamente de acuerdo a las recomendaciones del médico pediatra o nutricionista. También se puede continuar conjuntamente con la lactancia hasta los dos años.
- A partir del año de vida el niño debe recibir una **alimentación completa**.

- Asegúrese que el niño **desayune diariamente con alimentos de buena calidad nutricional** o ricos en nutrientes fundamentales: lácteos, pan o cereales integrales, fruta. Esta comida le proveerá la energía para comenzar el día.
- La **inclusión diaria de frutas y verduras** desde la niñez creará el buen hábito de consumo y el gusto por los sabores naturales. Evite los productos procesados o envasados.



- El gusto por la sal es aprendido. **Los niños no necesitan sal en las comidas**. Alimentos altos en sal como snacks y de “copetín” no son adecuados.

- Para prevenir la obesidad, diabetes, hipertensión y colesterol alto es importante evitar que reciban a diario alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas.



- **El agua es esencial para el niño**, es lo que necesita para hidratarse a partir de los 6 meses.
- El mate, el café y las bebidas azucaradas no son apropiadas para los niños.



## 3 Actividad física diaria

- Que estén activos el mayor tiempo posible. Dejarlos que tengan una vida inactiva tiene consecuencias en su salud.
- **1 hora de actividad física de moderada a intensa por día** como saltar, practicar ejercicios o deportes.
- No más de 2 horas seguidas sentado. Interrumpir la inactividad con movimiento.

## 4 Evitar el humo de tabaco

El tabaco es particularmente dañino para los niños. **No se debe permitir que se fume en ambientes cerrados (casa, autos) en presencia de niños o embarazadas**. El humo recorre unos 17 metros de distancia en lugares cerrados. Algunas de las repercusiones del tabaquismo pasivo en los niños son infecciones respiratorias frecuentes y agravamiento de asma.

La familia es un escenario de transmisión de normas de comportamiento muy fuerte, enséñales con el ejemplo.