

## Dejemos sin CORONA al virus

### ¿SABÍAS QUE ESTAMOS ATRAVESANDO DOS PANDEMIAS?

- Una lleva varios años, y es la de **obesidad**. Pasa desapercibida entre otros motivos porque no es contagiosa sin embargo **¡¡SI ES UNA ENFERMEDAD!!** y además es la principal causa de otras enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedad respiratoria crónica y hasta ciertos tipos de cáncer. En nuestro país el exceso de peso (sobrepeso + obesidad) afecta alrededor del 40 % de los niños/as y adolescentes, así como alrededor del 65 % de los adultos. **¡Te sorprendiste con estos porcentajes! ¿Verdad?**



- Otra, es reciente, y es la de **CORONAVIRUS por COVID-19**. Apareció hace pocos meses. Es muy contagiosa y también afecta a mucha gente.

**DEJEMOS SINCORONA AL VIRUS**<sup>1</sup> es una propuesta de actividades recreativas para que niños/as y sus familias aprovechen este tiempo de pandemia para generar o fortalecer hábitos saludables y así protegernos de las dos epidemias. Los contenidos y actividades cuentan con evidencia científica, siendo nuestra postura libre de conflicto de interés.



Mantener hábitos saludables tiene muchos beneficios pero... ¡QUÉ DIFÍCIL RESULTA SOSTENERLOS! ¿Te preguntaste por qué?

Una de las respuestas está en nuestro entorno. Para generar hábitos saludables es necesario contar con entornos saludables. Para que puedas entender mejor te damos algunos ejemplos: *es muy difícil comer sano si lo que tenemos disponible todos los días es comida chatarra; es difícil mantenernos activos si en nuestro barrio no hay espacios para hacer actividad física todos los días...* Entonces, los entornos saludables son ámbitos

con factores físicos y sociales que promueven y facilitan un estilo de vida saludable. Se consideran entornos: los hogares, lugares de estudio, lugares de trabajo y lugares de esparcimiento<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Proyecto Interministerial: Dirección de Prevención y Promoción de la Salud-Programa Prov. de Obesidad y Dirección General de Escuelas-Dirección de Nivel Inicial

<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud: Glosario. 1998. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



**“DEJEMOS SIN CORONA AL VIRUS”, TE PROPONENOS HACER DE TU HOGAR UN ENTORNO SALUDABLE,**  
con actividades de:

- *Alimentación y nutrición*
- *Hidratación sana*
- *Vida activa*
- *Bienestar emocional*
- *Higiene*

**¡OCTUBRE MES DE  
HIDRATACIÓN!**



## 10 RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACION SALUDABLE EN NIÑOS



**1**

**El agua es siempre la mejor opción**

Se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso las infusiones.

**2**

**No esperar a que el niño tenga sed**

En la escuela y en casa debemos asegurarnos de que el niño beba suficiente agua a lo largo del día.

**3**

**Poner siempre una jarra de agua en la mesa**

Enseñar a los niños a preferir el agua, sobre todo al comer.

**4**

**Como adulto, dar el ejemplo**

Los niños aprenden observando a los adultos.

**5**

**Prevenir la deshidratación en el deporte**

Beber agua antes, durante y después de hacer deportes es importante para tener un buen rendimiento.



**6**

### Facilitar el acceso al agua en la escuela

Un libre acceso al agua puede tener efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños y su vitalidad.

**7**

### Mantener una fuente de agua cerca cuando están activos

Plazas, juegos, cumpleaños, en épocas de calor o en ambientes climatizados. La calefacción y el aire acondicionado aumentan las pérdidas insensibles de agua corporal.

**8**

### Prevenir las caries

Al comer entre horas, tomar agua al final para prevenir las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental.

**9**

### Comenzar el día con un vaso de agua

Agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado.

**10**

### Mirar el color de la orina

Es un test simple de realizar, si el color es claro y transparente el niño está bien hidratado.







Consejo Asesor  
en Obesidad



Dirección de  
Educación Inicial



MENDOZA GOBIERNO

Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes

## JUEGO PARA HACER EN CASA: ¿ QUIÉN BEBE MÁS AGUA?



¡ A medida que creces, tu cuerpo necesita más agua !

**1.** Tu hermano pequeño, tu hermana mayor... cada uno tiene necesidades distintas. Para empezar, porque el cuerpo de cada uno se compone en mayor o menor medida de agua, según su estatura y edad. Colorea en azul el agua que contiene el cuerpo de cada personaje, hasta la línea de puntos. ¿Observas la diferencia entre el papá y la mamá?

**2.** Descubre cuántos vasos de agua debería beber cada día esta familia. ¿Es igual en tu casa? Colorea en azul los vasos con líneas de puntos. Así descubrirás el número de vasos de agua que debería beber cada uno para atender a sus necesidades. ¿Quién bebe más agua?

**Papá**      **Mamá**      **Hermana pequeña, de 3 años**      **Hermano mayor, de 12 años**

1 L al día entre los 2 y 3 años      2 L al día para un hombre adulto      1,6 L al día para una mujer adulta      1,7 L al día entre los 9 y 13 años (para un niño y 1,5 para una niña)

1 vaso = 25 cl



HYDRATION  
FOR HEALTH



## **COMPARTIMOS ESTOS VIDEOS INFANTILES SOBRE HIDRATACIÓN:**



- 💧 Splash! – El viaje del agua por mi cuerpo  
[https://www.youtube.com/watch?v=yQTLe\\_lq400&t=82s](https://www.youtube.com/watch?v=yQTLe_lq400&t=82s)
- 💧 Splash! – ¡Lo que necesitas es agua!  
[https://www.youtube.com/watch?v=j\\_Ux2odYx3s&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=j_Ux2odYx3s&t=2s)

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- 💧 <https://cesni.org.ar/hidratacion-nota-2019/>
- 💧 <https://www.hydrationforhealth.com>

