

1 Automatizar el desayuno, el almuerzo y la cena. Establece los alimentos más adecuados para cada comida y hora del día.

2 Comprar alimentos sanos

Crearás un buen hábito en los niños si cuando tengan hambre es lo que encuentran en casa para comer.



3 No pasar hambre. Para mantener un peso sano debemos comer varias veces al día. Entre horas son recomendables la fruta o los lácteos, por ejemplo.



4 Hidratarse correctamente

Beber líquidos durante el día, sobre todo mucha agua, e hidratarse bien antes y después de hacer ejercicio.



5 20 minutos de ejercicio al día

Caminar, patinar, montar en bici, subir escaleras… No hace falta ir al gimnasio para estar en forma.

6 Jugar y hacer planes en familia

Reserva algo de tiempo al día para jugar y que los juegos sean lo más activos posible. El fin de semana haced planes juntos.



7 Cenar (o desayunar) juntos a diario

Aprovechad para contaros las cosas del día. Apagad la tele y dejad los teléfonos y tabletas lejos de vuestro alcance.

8 Leer antes de acostarse

Cread el hábito en los niños de leer antes de dormir contándoles historias en la cama desde que son pequeños.

9 Dormir adecuadamente

Los niños de 5 a 12 años deben dormir entre 10 y 12 horas por la noche, y los adultos y adolescentes en torno a las 7 u 8 horas.