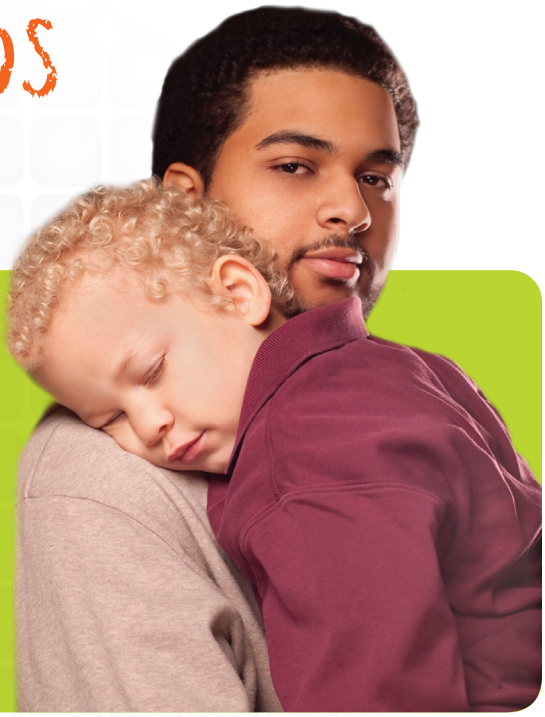
KIDS eat right.
Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation

¡Descansar bien!

Ideas para comidas y nutrición de Kids Eat Right

¿Duermen sus niños lo suficiente?



Hoy en día, los padres no son los únicos que necesitan dormir más. La mayoría de los niños tampoco están durmiendo lo suficiente, lo cual puede tener un impacto en su salud y bienestar. Los niños necesitan al menos 9 horas de sueño por la noche. Para muchas familias, es necesario planificar y hacer cambios a las rutinas familiares para obtener el tiempo necesario para dormir.

Promueva buenos hábitos para dormir

Aquí le explicamos cómo sus niños pueden dormir lo necesario para ayudarles a acrecer y desempeñarse de la mejor manera:

- Solo el 50% de los niños tienen una hora regular para irse a dormir. Aun así, los niños que tienen una hora regular para dormir, tienen mayor auto estima, menos problemas de comportamiento, y mejores calificaciones que los niños con menos estructura.
- En adición a una hora regular para irse a dormir, levantarse al mismo tiempo en las mañanas ayuda a que el reloj biológico se mantenga en horario fijo. Si su niño se mira cansado durante los fines de semana, una hora o más de sueño adicional puede ayudarles a sentirse mejor.
- Comiendo la cena temprano provee a los niños el tiempo suficiente para hacer sus tareas y relajarse antes de irse a dormir.
- Planifique actividades relajadas una media hora antes de la hora para dormir como un baño o ducha caliente, o un cuento en la cama.
- Sea un buen ejemplo también y duerma lo suficiente. Si siempre está cansada, sus niños pensaran que esto es lo normal.

Menos televisión, más ejercicio

- Los niños que ven más televisión tienen más problemas para dormir, por lo que es mejor no tener un televisor u otros aparatos electrónicos en su dormitorio.
- Limite la televisión, los juegos electrónicos o el tiempo enfrente de una pantalla a menos de 2 horas al día y pida a su niño apagarlos todos una hora antes de irse a dormir.
- El ejercicio conduce a un mejor sueno, por lo que motive a su niño a tener suficiente actividad física todos los días.

Avena con sabor a mantequilla de maní

Después de una buena noche de descanso, ayúdele a su niño a comenzar bien el día con este desayuno saludable:

Prepara un paquete de avena instantánea común de acuerdo a las direcciones del paquete. Mezcle 1 cucharada de mantequilla de maní gruesa y espolvoree 1 cucharadita de miel. Sirva con un vaso de leche de poca grasa.

¿Por qué es importante el sueño?

- Una buena noche de sueno ayuda a que su niño no se enferme con frecuencia.
- Una cantidad adecuada de sueno puede mejorar el ánimo de su niño ayudándole a estar alerta en la escuela.
- Los niños que duermen bien tienen menos problemas de comportamiento.
- Los niños que no duermen lo suficiente cada noche pueden tener más probabilidad de estar pasados de peso.

Autorizado por personal de dietéticos registrados de la Academia de Nutrición y Dietética

Para mas articulos, ideas, recetas y videos que puedan ayudarles a sus hijos a comer mas saludablemente, visitar **www.kidseatright.org**.

Para encontrar un profesional de dietética en su área, visitar **www.eatright.org**.

KIDS eat right.

Kids Eat Right es un esfuerzo conjunto de la **Academia de Nutrición y Dietética** y la **Academia de Fundación de Nutrición y Dietética** para eliminar la obesidad infantil y proveer los recursos que ayuden a las familias, comunidades y legisladores a asegurar una nutrición de calidad para los niños.

©2012 Academia de Nutrición y Dietética. Se permite la reproducción de este folleto para fines educativos. No se autoriza su uso por fines comerciales.