



COLEGIO APÓSTOL SANTIAGO, Padres Somascos
C/Moreras, 217 28300 ARANJUEZ Tfno. 918921200 – Fax 918921009
secretaria@cas-aranjuez.org www.cas-aranjuez.org

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS EDUCATIVOS

SERVICIO MÉDICO **ESCOLAR**

EDUCACIÓN PARA LA SALUD **RECOMENDACIONES (I)**

Doctor D. Carlos Regueira

SERVICIO MÉDICO ESCOLAR





EDUCACIÓN PARA LA SALUD: RECOMENDACIONES (I)

ALIMENTACIÓN SANA

- La primera recomendación es alcanzar una alimentación sana en la que no falten legumbres, verduras, pescado, leche, pan, ensaladas, lácteos, pastas, huevos y se reduzca la carne, las grasas y los dulces.
- Un número muy importante de niños o jóvenes no desayunan o no lo hacen adecuadamente, lo que ocasiona bajo rendimiento, mareos, cefaleas y a veces, desmayos. Sin embargo, es primordial realizar buen desayuno. Éste, se debe basar en cereales, leche, zumos naturales, tostadas con aceite y tomate natural, e incluso, a veces con mantequillas y mermelada si el peso lo permite...
- Aún se observa un número muy alto de niños con sobrepeso, que traen y consumen diferentes tipos de bollería industrial... De hecho, lo ideal para un niño a media mañana sería el típico bocadillo de chorizo, jamón York o serrano, e incluso, pan con chocolate, acompañado de la fruta.
- En relación con la fruta, no olvidemos que todos, menores y adultos, debemos tomar cinco piezas al día, por lo que se convierte en un reto y un deber educativo.

VIDA ACTIVA

- Hay que procurar que el menor no desarrolle un estilo de vida sedentario. Para ello, interesa delimitar las horas de consumo televisivo al igual que el tiempo dedicado a las tecnologías de la comunicación (Internet, chats, etc.). Además, en ambos



COLEGIO APÓSTOL SANTIAGO, Padres Somascos

C/Moreras, 217 28300 ARANJUEZ Tfno. 918921200 – Fax 918921009

secretaria@cas-aranjuez.org www.cas-aranjuez.org

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS EDUCATIVOS

casos, debemos seguir y limitar los contenidos si no son los adecuados para el niño o joven.

- Para vivir activamente, se recomienda la práctica deportiva. El Colegio dispone de instalaciones y amplios espacios para el deporte, además de la realización de numerosas actividades deportivas y lúdicas, para el disfrute individual y grupal.

HIGIENE POSTURAL PARA EL ESTUDIO

- Es muy importante que el alumno esté cómodo para estudiar:
- Silla adecuada, donde se apoye totalmente la espalda en el respaldo.
- Las piernas no deben colgar del asiento, y deben estar en un ángulo de noventa grados.
- Es necesaria una buena iluminación, y se debe tener en cuenta la dirección de la misma según el manejo del menor: si es diestro, la iluminación debe venir desde la izquierda del alumno.
- Además, es necesario que toda la familia colabore en facilitar un ambiente silencioso y de respeto con el estudio, evitando situaciones y espacios ruidosos.

HIGIENE DENTAL

- Es necesario cepillarse los dientes después de cada comida, con un cepillado al menos de tres minutos de duración.
- Se aconseja cambiar de cepillo una vez al mes o cuando las cerdas se tuerzan o se estropeen.
- Si es necesario, se puede usar hilo dental, nunca palillos.
- Las caries deben ser tratadas incluso en los dientes de leche.
- Se visitará al dentista para revisión anual, y así poder detectar errores en el cepillado o la necesidad de correctores dentales.

SERVICIO MÉDICO ESCOLAR

