



# Ayude a su hijo a mantenerse sano



Como padre, hay muchas cosas que usted no puede controlar cuando se trata de criar a los hijos. Lo entendemos. Pero usted puede ayudar a su hijo a tomar medidas todos los días para mantener su cuerpo sano. Esto incluye comer alimentos saludables, mantenerse activo y visitar a su proveedor de atención primaria (PCP) y al dentista con regularidad.

## Dele a su hijo una variedad de opciones de comida

Los niños tienden a comer lo que tienen a su disposición. Por eso es importante que le ofrezca a su hijo opciones nutritivas tan a menudo como pueda. Las posibles opciones incluyen:

- Frutas, verduras y cereales integrales
- Leche y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (incluyendo el queso y el yogur)
- Carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces
- Mucha agua y bebidas menos azucaradas
- Más comidas en casa

## Mantenga a su hijo activo

Hacer ejercicio es una de las mejores formas de ayudar a su hijo a mantenerse saludable. Ayuda a controlar el peso, mantiene los huesos y los músculos fuertes y mejora la flexibilidad. Trate que su hijo haga 60 minutos o más de ejercicio al día. Es más fácil de lo que usted piensa. Las opciones incluyen, pero no se limitan a:

- Andar en bicicleta, caminar o nadar
- Jugar afuera (con frisbees, en las áreas de juegos, etc.)
- Haciendo deporte en la escuela o en centros recreacionales
- Llevando a cabo labores dentro del hogar

También es útil limitar la cantidad de tiempo que su hijo mira televisión o usa un teléfono celular, computadora u otro dispositivo.

## Programe una visita con el PCP y el dentista para su hijo

Visitando a un PCP una vez al año y al dentista cada seis meses ayuda a garantizar que su hijo se mantenga saludable. Es importante que su hijo consulte a su PCP, incluso si no está enfermo. Estas visitas hacen un seguimiento del crecimiento y desarrollo de su hijo y pueden ser excelentes para detectar pequeños problemas antes de que se conviertan en problemas mayores. De manera similar, es importante que su hijo vea a su dentista para un chequeo y limpieza de sus dientes. Una boca sana también juega un papel muy importante en la salud de su hijo.

## Mantenga a su hijo activo y seguro

La actividad física es importante para todos los niños. Si no está seguro de qué actividades son seguras para su hijo, asegúrese de hablar con su PCP antes de que comience una nueva actividad. Si su hijo tiene un problema de salud, es posible que también desee:

- Informar a los entrenadores y a las escuelas acerca de las condiciones de su hijo y decirles qué pueden hacer si algo le sucede
- Haga que su hijo use un brazalete o etiqueta de información en caso de emergencia si es necesario



## ¿Tiene preguntas? Nosotros estamos aquí para ayudarle.



Llame gratuitamente a Servicios para Miembros al **1-866-270-5785**, TTY 711, lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

