# Hábitos Saludables

## HÁBITOS SALUDABLES EN LA PRIMERA INFANCIA

**Bring your child to Little Spurs Pediatric Urgent Care for all of their minor illnesses and injuries! Open seven days a week, Little Spurs treats children 0-21 years old.**

Book Now

¡Es importante enseñar hábitos saludables desde una edad temprana! Al enfocarse en una nutrición equilibrada, la actividad física regular y una buena higiene, puedes apoyar el crecimiento y desarrollo de tu hijo de manera efectiva. Aquí te ofrecemos algunos consejos para enseñar hábitos saludables:

**Alimentación Saludable:**
Incorpora proteínas magras, granos enteros y grasas saludables en las comidas diarias para asegurar una nutrición balanceada. Fomenta el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas para promover la hidratación y la salud en general. Enseñar a los niños a escuchar sus señales de hambre y evitar comer en exceso ayuda a establecer patrones de alimentación saludables.

**Actividad Física:**
Apunta a por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Encuentra actividades que tu hijo disfrute, como andar en bicicleta, bailar o practicar deportes. ¡Participar juntos en actividades físicas es una excelente forma de dar un buen ejemplo!

**Higiene:**
Enseña el lavado adecuado de manos con agua y jabón, especialmente antes de las comidas. Anima a cepillarse los dientes dos veces al día y a visitar al dentista con regularidad. Ayuda a los niños a entender la importancia de bañarse con frecuencia y usar ropa limpia.

LITTLE SPURS PEDIATRIC Urgent Care