

5 hábitos para fomentar la salud infantil

- *Inculcar hábitos saludables durante la infancia refuerza la práctica de una vida saludable en el futuro de cada persona.*

México, Cd. de México, a 28 de abril del 2021- En el contexto del día del niño, [Allianz Partners](#), compañía líder global en servicios de asistencia, enlista 5 hábitos que las familias con niños pueden llevar a cabo para prevenir enfermedades y fomentar una vida saludable.

1) Visitar al médico constantemente:

De acuerdo con un estudio de la OMS cada año en el mundo fallecen 6.6 millones de menores de cinco años, de los cuales dos tercios son a causa de enfermedades que pudieron evitarse o tratarse con la visita a un médico. Por ello, quien es responsable de un niño debe considerar el apoyo de profesionales que lo orienten respecto al crecimiento y salud de los menores y programar visitas al médico de manera periódica. Enseñar a los pequeños a ver al pediatra o doctor como un aliado y no como un enemigo es una práctica que ayuda a crear una relación positiva con esta actividad.

2) Contar con un seguro de gastos médicos:

Contar con el respaldo de asistencias médicas brinda a la familia tranquilidad y la seguridad financiera ante gastos de atención médica, ya que, aparte de tener el apoyo de expertos que los orienten sobre su salud en la vida diaria, son el mejor aliado en momentos imprevistos, como accidentes. Estas asistencias médicas se pueden obtener al contar, por ejemplo, con un seguro de gastos médicos o seguro de accidentes personales.

3) Inculcar hábitos de higiene en la rutina diaria:

Según un estudio de UNICEF, el proceso de inculcar hábitos higiénicos en los niños se facilita si los adultos con los que se relacionan ponen el ejemplo de forma regular y creativa. Algunos aspectos importantes para fomentar la higiene de un niño son el cuidado bucal, se debe enseñar a los pequeños a lavarse los dientes de manera correcta y hacerlo 3 veces al día, además programar visitas constantes al dentista ayuda a prevenir enfermedades bucales y caries. En este sentido, hay seguros que brindan asistencia dental, por ejemplo el seguro de gastos médicos o al contratar algún servicio financiero, en alguna tarjeta de lealtad o incluso como beneficio de empleado. .

Otro hábito importante es el lavado constante de manos con agua y jabón; antes de comer, después de jugar, al salir del baño, al tocar a su mascota, etc. Este hábito cobró aún más valor en el contexto actual, sobre todo al volver de la calle.

4) Mantener una vida activa:

Es importante estimular la actividad física desde la infancia, por ejemplo, jugar con los niños se puede considerar la actividad física y motora de acuerdo a su edad y más adelante sustituirla por un deporte; hacer ejercicio es importante para prevenir problemas de salud, aumentar la fuerza, la energía y reducir el estrés del día a día, estos hábitos ayudan a que los niños aprendan a vivir de forma sana y activa su vida.

5) Consumir alimentos saludables:

La OMS ha señalado que en países como México, el sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar es un problema latente, por ello, es recomendable crear hábitos saludables que incluyan una nutrición basada en alimentos saludables acordes a la edad de cada niño, balancear su alimentación con frutas, verduras, proteínas y de cada uno de los grupos

alimenticios ayudará a que el niño se relacione positivamente con la comida, por ejemplo, se pueden elegir aperitivos sanos que incluyan frutas o verduras de manera divertida y sumado a una buena hidratación se mantendrán una salud equilibrada, pues beber agua es primordial para la mayoría de las funciones del cuerpo.

"En Allianz Partners creemos que la prevención se aprende desde la infancia y que parte de respetar el derecho a la salud de los niños, es fomentando el aprendizaje de una vida saludable donde se integren visitas periódicas con un médico, en ese sentido existen diferentes tipos de asistencia médica, por ejemplo telemedicina y accidentes personales que brindan un gran apoyo y acompañan a las familias en todo momento.", señaló Roberto González Galindo, Director General de Allianz Partners en México.

Sobre Allianz Partners

Dedicado a brindar protección y cuidado global, Allianz Partners es la compañía líder global en servicios de asistencia médica, hogar, vial, de vida y en viaje, que ayuda y protege a sus clientes en su vida diaria. Estas soluciones, que combinan servicio de calidad y tecnología, están disponibles para los socios comerciales o a través de canales directos y digitales, bajo las siguientes marcas de renombre internacional: Allianz Assistance, Allianz Automotive y Allianz Travel.

Esta familia global de más de 19,000 empleados está presente en 78 países, habla 70 idiomas y gestiona 60 millones de casos al año, protegiendo a sus clientes y empleados en todos los continentes, 24/7.

Para mayor información, por favor visite: <https://www.allianz-partners.com.mx>

Redes Sociales: Facebook [@AllianzPartnersMexico](#) Instagram [@allianzpartnersmexico](#) y LinkedIn [Allianz Partners México](#)

Contactos de prensa Allianz Partners México

Oficina: 55 6363 2932 / 55 6363 2933

Esperanza Inguanzo / 55 5967 8830 / inguanzo@qedcomunicacion.com.mx

Alejandra Herrera / 55 46619046 / ale.herrera@qedcomunicacion.com.mx