# Niños en Fiestas Patrias

Septiembre nos invita a celebrar nuestras tradiciones con alegría, familia y buena comida. Sin embargo, en medio de empanadas, anticuchos y juegos, es fundamental que padres y cuidadores promuevan hábitos saludables en los más pequeños. Hoy, el 42% de la población chilena presenta sobrepeso, y se proyecta que para 2050 un 59% de los niños entre 5 y 14 años será obeso. Esta realidad nos llama a actuar.

Las Fiestas Patrias no deben ser sinónimo de excesos. Podemos disfrutar con moderación y adaptar las preparaciones: empanadas al horno, carnes magras y verduras como pimentón, cebolla o zapallo italiano aportan sabor y color. Acompañar con ensaladas frescas y pebres caseros, incluso con cochayuyo, es una excelente opción. Además, fomentar el consumo de agua y evitar bebidas azucaradas es clave.

También es momento de reconectar con los juegos tradicionales. Actividades como el luche, tirar la cuerda o elevar volantines promueven el desarrollo físico, social y emocional. Y no olvidemos el descanso: el sueño profundo favorece la producción de la hormona del crecimiento, esencial para el desarrollo infantil.

Celebrar con conciencia y equilibrio permite que estas fechas sean un recuerdo positivo y saludable para nuestros niños.

**Pamela Varas**
**directora de Enfermería**
**Universidad Andrés Bello**