



### **RECOMENDACIONES HIGIÉNICO DIETÉTICAS CAMPUS DE VERANO.**

1. El niño (a) deberá levantarse con tiempo suficiente.
2. Es recomendable hacer un desayuno completo: leche o yogur, tostada, cereales, frutas, etc.
3. Deberá llevar ropa cómoda, holgada que le permita practicar ejercicio físico adecuadamente.
4. En caso de cansancio excesivo es recomendable parar, recuperar completamente e indicarlo al monitor de la actividad correspondiente
5. Es conveniente traer ropa de recambio por si se mojan.
6. Es necesario la aplicación una media hora antes de venir a la instalación de una crema de alta protección solar o pantalla total y protección labial.
7. Se recomienda preferentemente traigan bocadillos para el desayuno.
8. Las zapatillas deberán ser usadas, no nuevas.
9. Los calcetines de deporte es conveniente que sean finos de algodón y sin costuras preferentemente.
10. Es necesario utilizar gorra en todas las actividades que se realicen al aire libre.
11. Se recomienda beber un sorbo de agua fresca cada 30 minutos procurando que no esté demasiado fría.
12. Los días previos al inicio del campus es aconsejable que los niños se apliquen vaselina en los dedos de los pies y la planta con el fin de evitar las ampollas.
13. Consultar con la U.M.D. en caso de incidencias concretas. Muy importante poner en antecedentes al personal del campus de las intolerancias alimentarias y alergias, sobre todo de los niños y niñas y se queden en el comedor.

**Unidad de Medicina del Deporte  
SADUS**