



## Charla para Padres

Por Dr. Santiago Kweitel.

Médico Pediatra y Deportólogo.

Director de Deportología Pediátrica.

El Deporte Infanto-Juvenil ha cobrado en los últimos años gran envergadura, tanto a nivel competitivo (Deporte de Elite), como a nivel recreativo; éste último por la preocupación que genera en los padres el **sedentarismo**, y sus consecuencias psico-físicas.

Con el objetivo de contribuir con la crianza y el cuidado de la salud, del tesoro máspreciado que tenemos los padres, **nuestros hijos**, he desarrollado una charla desde el conocimiento científico y la propia experiencia, con un lenguaje acorde a la población general.

La misma tiene lugar en Instituciones Educativas y/o Deportivas, y trata los siguientes temas:

- Alimentación Saludable
- Sedentarismo/Obesidad
- Beneficios del Deporte
- Deporte Organizado
- Lesiones deportivas
- Exposición solar
- Hidratación
- Golpe de Calor y su prevención
- Infecciones y Deporte. Prevención
- Alto rendimiento: Entrenamiento, Nutrición, Suplementos Deportivos, etc.
- Evaluación Pediátrica y Deportológica preparticipativa
- Condición física

Un cordial saludo, Dr. Santiago Kweitel.