

# Muévase al Ritmo

## Beneficios de la Actividad Física:

- 4. Reduce el riesgo de derrame, ataques del corazón y sobrepeso.
- 3. Fortalece el corazón.
- 3. Fortalece los huesos.
- 2. Reduce el estrés.

Mercado de Agricultores ó Lista de Compras del Carrito Verde  
Prueba aguacate y piña que son muy saludables para tu Corazón, de tu mercado local.



## Meta Familiar

Meta: ¡60 minutos de actividad diaria! ¿Alcanzó su meta diaria?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/> 60 minutos	<input type="checkbox"/> 60 minutos	<input type="checkbox"/> 60 minutos	<input type="checkbox"/> 60 minutos	<input type="checkbox"/> 60 minutos	<input type="checkbox"/> 60 minutos	<input type="checkbox"/> 60 minutos
<input type="checkbox"/> más de 60 min	<input type="checkbox"/> más de 60 min	<input type="checkbox"/> más de 60 min	<input type="checkbox"/> más de 60 min	<input type="checkbox"/> más de 60 min	<input type="checkbox"/> más de 60 min	<input type="checkbox"/> más de 60 min
<input type="checkbox"/> menos de 60	<input type="checkbox"/> menos de 60	<input type="checkbox"/> menos de 60	<input type="checkbox"/> menos de 60	<input type="checkbox"/> menos de 60	<input type="checkbox"/> menos de 60	<input type="checkbox"/> menos de 60

BONO: Combine buen ejercicio con buena nutrición.

Reemplace 3 comidas PARE esta semana por 3 comidas SIGA. (Por ejemplo: Comimos una manzana en vez de papas fritas):

1. Comimos \_\_\_\_\_ en vez de \_\_\_\_\_.
2. Comimos \_\_\_\_\_ en vez de \_\_\_\_\_.
3. Comimos \_\_\_\_\_ en vez de \_\_\_\_\_.

**Dato de la Semana** Hábitos de actividad física establecidos en la niñez pueden a durar toda la vida.

### Estrategia

Su actividad diaria no tiene que ser continua.

Por ejemplo:

- 20 minutos de actividad física como el bailar.
- + 10 minutos caminar a la escuela
- ¡30 minutos!



# Herramientas en Casa

## Libros del Corazón Saludable

*Thump, Thump, Rat-a-Tat-Tat*

de Gene Baer

*The Animal Boogie*

de Debbie Harter

*From Head to Toe*

de Eric Carle



## Consejo de Salud

Cocine con aceite vegetal en vez de mantequilla o manteca.

## Palabras Nuevas del Corazón para Usar

1. Latido
2. Rápido
3. Despacio
4. Muévase
5. Brinque
6. Corra

## Sabía que...

Hay grasas SIGA y grasas PARE. Las grasas SIGA se encuentran en los aguacates, los aceites vegetales (el aceite de oliva es recomendable, los aceites de canola y maní son buenos también) y pescado (salmón, caballa, trucha). Grasas PARE se encuentran en comidas fritas, productos de panadería, leche entera, helado y carne alta en grasa.

## Actividades Divertidas

### ¡Fiesta de Baile!

Toque su música favorita y convierta su sala en una fiesta de baile.

### Salte Soga

Tome turnos balanceándose y saltando con amigos y familia.

### ¡Retos Familiares!

Use las escaleras en vez del elevador. ¡Deje el carruaje en la casa y caminen juntos!

## Recetas Buenas para el Corazón

### Desayuno

Agregue leche libre ó baja de grasa y trozos de manzana a avena instantánea para un desayuno completo, lleno de fibra y saludable para el corazón

### Almuerzo

Agregue trozos de aguacate a un sandwich de pavo

### Merienda

Consuma un pocillo de fruta fresca en vez de papas fritas.

### Cena

Para un sofrito saludable: caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén; agregue trozos de pollo y vegetales.