

Balance de Energía

Beneficios de balancear la Energía que va hacia Adentro (la comida que usted consume) con la Energía que va hacia Afuera (qué tanto usted se mueve):

1. Ayuda a mantener un peso saludable.
2. ¡Ayuda al cuerpo a funcionar mejor!

Mercado de Agricultores o Lista de Compras del Carrito Verde

¡Para elevar tu frecuencia cardiaca camina con tu familia a tu mercado local y compren una merienda saludable para toda la familia!



Meta Familiar

Meta: Agregue 10 minutos de Actividad Física y 1 comida SIGA cada día.

Actividad Física agregada:

Comida SIGA agregada:

Lunes: _____ ¡Comimos _____ !

Martes: _____ ¡Comimos _____ !

Miércoles: _____ ¡Comimos _____ !

Jueves: _____ ¡Comimos _____ !

Viernes: _____ ¡Comimos _____ !

Sábado: _____ ¡Comimos _____ !

Domingo: _____ ¡Comimos _____ !

Dato de la Semana Azúcares agregados en comidas y bebidas proveen calorías extras pero no nutrientes adicionales.

Estrategia

Consuma un desayuno bajo de grasa y alto en fibra— puede ayudarlo a sentirse con menos hambre más tarde en el día. Pruebe cereal integral con fruta.

Dato Sorprendente

La actividad física ayuda a los niños a dormir mejor. Motíuelos a 60 minutos de actividad física diaria.

Consejo de Salud

Consuma porciones de comida que son no más grandes que su puño.



Herramientas en Casa

Libros

Giraffes Can't Dance
de Giles Andreae

From Head to Toe
de Eric Carle

Elephants Cannot Dance!
de Mo Willems



Nuevas Palabras de Energía para Usar

1. Moverse
2. Jugar
3. Balance
4. Energía



Sabía que...

Las calorías son necesarias para que el cuerpo cumpla las funciones básicas como respirar y dormir. Muchas calorías son usadas durante actividades físicas que aumentan el ritmo cardíaco.

Actividades

¡Muévanse Juntos!

Camine más rápido de lo normal. ¡Rete a los miembros de su familia para hacer competencias de caminata acelerada!

¡Fiestas de Baile Congelado!

Ponga una variedad de música y baile. Cuando la música pare, usted debe parar y mantener el balance.

Recetas Balanceadas

Merienda Rápida

Esparza una cucharadita de queso crema libre o bajo de grasa en una tostada integral. Coloque rodajas de tomate encima.

y

Actividad Física

¡Empaque una botella de agua reutilizable y disfrute de una larga caminata familiar!

