



Construyendo Mi Cuerpo

Boletín de Educación Nutricional para Tercer Grado

Lección 7

Dese cuenta ...

...de las señales que le envía su cuerpo. El cuerpo nos da señales que nos dicen lo que necesitamos. Nos dicen cuando tenemos hambre, sed, estamos llenos y tenemos sueño. También nos dice cuando necesitamos levantarnos y movernos, cuando estamos trabajando una buena sesión de ejercicio y cuando ya hemos hecho suficiente. Su niño puede empezar a hablar con usted de estas señales del cuerpo. Las señales que nos mantienen saludables.

Alto, observa y escucha

Escucha las señales de tu cuerpo cuando tienes hambre, le pueden ayudar a nuestro cuerpo a obtener los nutrientes que necesita. Tomamos agua cuando tenemos sed, nos sentimos mejor si no esperamos demasiado. Si comemos cuando tenemos hambre, nos sentimos mejor que si esperamos hasta que estamos muy hambrientos. Si dejamos de comer cuando nos llenamos, nos sentimos mejor que si comemos hasta reventar. ¡Y dejar de comer cuando estamos satisfechos nos puede ayudar a no subir de peso!

Aquí hay unas ideas que pueden ayudar a su niño a responder a las señales de hambre y sed:

- Empiece el día con un desayuno.
- Coma bocadillos y comidas regularmente.
- Lleve bocadillos cuando sepa que hay mucho tiempo entre una comida y otra.
- Lleve agua con usted, y tome regularmente.

¿Qué puede hacer para ayudar a sus niños a responder a las señales de hambre?

Sus niños imitan lo que usted hace. Si ellos ven que usted hace lo que se sugiere en esta página es probable que ellos lo hagan también. Escriba las ideas que planea implementar.



- Tome su tiempo para comer y pare antes de llenarse demasiado.
- Si no tiene hambre, no coma. En vez de comer, disfrute de una caminata

- _____
- _____

Receta

Efervescente y Divertida

Los niños necesitan tomar suficiente agua. Y para cambiar un poco prepare esta bebida efervescente de frutas que va a satisfacer al más sediento!

Efervescencia de Frutas

Ingredientes:

- ½ taza jugo 100 % de fruta: naranja, uva, arándanos o el sabor que le guste
- ½ taza de agua mineral
- Hielo (opcional)

Preparación:

1. Vacíe el jugo en un vaso alto.
2. Agregue el agua mineral.
3. Agregue hielo.
4. ¡Revuelva y disfrute!



Si no duele, No ganas

Las señales que el ejercicio nos envía trabajan de la misma manera. Si nos sentimos inquietos, tal vez sea tiempo de movernos. La gente se siente y duerme mejor si hace ejercicio regularmente. Un latir del corazón más rápido, la respiración más rápida, y sudar son las señales de una buena sesión de ejercicio. Y nuestros cuerpos nos dicen cuando parar también. El viejo pensamiento era si no hay dolor no se gana. ¡Pero los tiempos han cambiado! Usted puede ser activo físicamente sin dolor.

Inscríbese para recibir este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

