



Tips for keeping kids healthy at home

¡MÁS PODER CON UNA BOTANA!



¡Hoy hemos aprendido a "Darle mas Poder" a nuestros cuerpos con botanas saludables! Las opciones de botanas o bocadillos que son parte de los cinco grupos de alimentos (verduras, frutas, granos, lácteos y proteínas) son bocadillos saludables que mantienen a nuestros cuerpos fuertes y sanos. Buenas opciones de bocadillos pueden incluir zanahorias pequeñas (verduras), fresas o frambuesas (frutas), pan de pita (granos), palitos de queso (lácteos) o un huevo duro (proteína). Las papas fritas y las botanas de maíz con queso pueden haber comenzado como una verdura o granos saludables, pero el procesamiento añadió grasas adicionales, azúcares y sal. Esto los hace un bocadillo menos saludable.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Opciones de bocadillos saludables

- 1 . Comience por lavarse las manos.
- 2 . Trate de elegir un bocadillo que a la vez sea saludable y que va a satisfacer su hambre o su sed. ¿Está buscando algo salado o dulce, suave o crujiente?
- 3 . Coma despacio.
- 4 . Disfrute de sus alimentos con un vaso de agua fría o leche baja en grasa.

Cuando le dé hambre, llénesse de energía con estos bocadillos nutritivos.

- Extienda una cucharada de yogurt congelado en una galleta de trigo y luego añada rebanadas de plátano, cubra con otra galleta para hacer un delicioso sándwich de plátano.
- Agregue granola crujiente y arándanos o fruta dulce a un yogurt bajo en grasa de vainilla.
- En una licuadora agregue leche baja en grasa, fresas congeladas y un plátano maduro durante treinta segundos para disfrutar de un delicioso licuado de frutas.

SEA MAS MÁS FUERTE

¿Sabía usted que hacer pesas ayuda a fortalecer los huesos, fomentando la formación de nuevos tejidos? Intente esta actividad familiar.

Párese con los pies separados. Poco a poco póngase en cuclillas (como si usted estuviera sentado en una silla) hasta que sus rodillas estén dobladas a 90 grados. Asegúrese de mantener los músculos del estómago apretados y la espalda recta para evitar lesiones. Mantenga la posición durante 3 segundos y lentamente de un paso atrás. Haga 3 series de 8 a 10 repeticiones.

