



¡MUÉVASE! LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO DIARIO



Hoy en clase hablamos de tres razones por las que el ejercicio regular es tan importante:

1. El ejercicio es bueno para el corazón. Ayuda al corazón a bombear sangre a todo el cuerpo. ¡Su corazón nunca se puede tomar un descanso, por lo que debe ser fuerte! La buena comida y mucho ejercicio ayudan.
2. El ejercicio lo puede poner de buen humor. Cuando hace ejercicio, su cuerpo produce una sustancia química - llamada endorfina - que le ayuda a sentirse bien.
3. El ejercicio ayuda a mantener su cuerpo en un peso saludable o a alcanzarlo. La comida que usted come es la energía que usted pone en su cuerpo. Esta energía se llama también "calorías". Para mantenerse en un peso saludable, usted tiene que utilizar la energía que consume. El ejercicio ayuda a hacerlo. Si no utiliza la energía, se queda en su cuerpo y podría hacer que aumente de peso que no necesita. El exceso de peso es malo para el corazón, los músculos y los huesos.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Es importante que los adultos hagan ejercicio también, y es una manera divertida de pasar el tiempo en familia. Junto con sus hijos, haga una lista de actividades que pueden hacer juntos. Pídale a su hijo que piense en actividades que disfrutan (¡y que usted estaría dispuesto a hacer!). Si él o ella no saben qué sugerir, usted podría proponer, el boliche, el patinaje sobre hielo, las sillas

musicales e incluso abrigarse bien y salir a la calle a pasear o hacer senderismo de invierno.

¿Qué sería divertido cuando el clima es más cálido?

Una vez más, deje que su hijo piense en sus propias actividades. Usted podría ofrecer ideas como dar paseos por la naturaleza, andar en bicicleta y nadar.



MANTENGA A LOS GÉRMENES ALEJADOS

Es importante preparar los alimentos de la manera correcta para asegurarse de que usted y su familia eviten la intoxicación alimentaria.

Estos son algunos consejos para mantener a los gérmenes alejados:

- Lávese las manos antes y después de manipular alimentos.
- Lave los mostradores y las áreas de preparación de alimentos con agua y jabón antes de cocinar.
- Lave las frutas y verduras antes de comerlas.
- Coma sólo alimentos que se cocinan bien - si no parece que está bien cocido, no lo coma.
- Si un alimento huele o se ve diferente de lo normal, podría ser que la comida se echó a perder y usted no la debería comer ni beber.
- Mantenga las sobras sólo tres o cuatro días en el refrigerador. Caliéntelas bien antes de comer.
- Revise las fechas de caducidad y utilice la comida antes de que caduque. No coma si ha pasado la fecha de caducidad.
- Los gérmenes crecen mejor a temperatura ambiente, así que cubra y refrigere los alimentos inmediatamente para evitar que las bacterias crezcan fuera de control.