



COMPOSICIÓN DEL CUERPO



Hoy aprendimos sobre la composición corporal. Aprendimos que existen cinco componentes principales de nuestros cuerpos. Son los huesos, los órganos internos, la grasa corporal, la piel y los músculos. Nos enteramos de que, incluso si dos personas tienen un aspecto similar en el exterior, pueden ser muy diferentes por dentro.

Nuestros hábitos en cuanto a la alimentación y el ejercicio determinan qué tan saludable son nuestros cuerpos en el interior y en el exterior, por lo que es importante comer una dieta bien balanceada y hacer suficiente actividad física para que podamos crecer y ser fuertes y activos.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Hay muchas maneras de mantenerse saludable como familia. Estas son algunas para comenzar:

- Coma una dieta bien balanceada, incluyendo el desayuno todos los días.

- Duerma bastante y en forma reparadora, ya que esto ayuda a niños y adultos en varias formas, incluyendo el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable, el aprendizaje y la memoria.
- Juegue en un columpio o en un parque tantos días de la semana como sea posible, todos los días sería lo mejor, para utilizar las diferentes partes del cuerpo y para promover huesos y músculos fuertes.

¡CONSUMA SUS VITAMINAS!



Cada día, nuestro cuerpo necesita varias vitaminas y minerales para tener cuerpos fuertes y sanos. Coma una variedad de cereales, frutas, verduras, productos lácteos y carne o frijoles para tener una dieta balanceada.

Junto con una dieta nutritiva, la actividad física es importante y debe hacerla parte de su rutina diaria. ¡El comer sano y estar activo físicamente son dos cosas que trabajan en combinación para que usted pueda estar más saludable!