

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

COMA INTELIGENTEMENTE, ESTÉ ACTIVO | FCS215SP



DISFRUTE LA VIDA

Comer sano y ser físicamente activo puede ayudarlo a usted y a su familia a disfrutar de la vida. Al tomar decisiones saludables, no solo se sentirá mejor, también puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud como la diabetes y la obesidad. Recuerde ... los niños a menudo “heredan” el estilo de vida de su familia.

MUÉVASE

Usted y su familia pueden ser activos todos los días simplemente jugando juntos.

- Juegue a la rayuela
- Lanze un frisbee
- Cree arte en la acera
- Juegue a la etiqueta congelada
- Baile alrededor
- Dar un paseo caminando

Para una buena salud, se recomienda que los adultos sean activos al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana, y que los niños sean activos al menos 60 minutos todos los días de la semana.

INTELIGENTE SEA ACTIVO COMIDAS FAMILIARES RUTINARIAS HACEN LA DIFERENCIA

La investigación muestra que las familias que comen juntas toman decisiones más saludables en todos los aspectos. Aquí hay 5 consejos para preparar comidas familiares como parte de su rutina habitual.

- ✦ **Establezca un horario regular para comer en familia.** Los niños de todas las edades comen y crecen mejor cuando tienen comidas familiares predecibles.
- ✦ **Manténgalo simple.** Esto le dará la oportunidad de pasar menos tiempo en la cocina y más tiempo en la mesa.
- ✦ **Deje que sus hijos ayuden.** Los niños tienen más probabilidades de comer alimentos si ayudan a elegirlos y prepararlos. Al planificar las comidas, pregúnteles si hay una comida que le gustaría comer durante la próxima semana.
- ✦ **Síntense juntos en la mesa.** Apague el televisor y evite usar el teléfono para que puedan hablar y escucharse el uno al otro.
- ✦ **Reduzca el ritmo de la comida.** El estómago tarda entre 15 y 20 minutos en enviar señales al cerebro para hacerle saber que está lleno. Personas que comen más lentamente es menos probable que coma en exceso.

2 MANERAS DE COMER INTELIGENTEMENTE Y SER ACTIVO

No tiene que renunciar a alimentos como hamburguesas, papas fritas y helados para comer de manera saludable. Solo debe ser inteligente acerca de la frecuencia y la cantidad que come. Su cuerpo necesita nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas y muchas vitaminas y minerales diferentes como las vitaminas C y A, el hierro y el calcio de una variedad de alimentos. Balanciando la elección de alimentos le ayudará a obtener todos los nutrientes necesarios.

Hacer ejercicio intencionalmente, cuando está respirando fuerte y sudando, ayuda a que su corazón bombee mejor, le brinda más energía y lo ayuda a sentirse mejor. Empiece con un calentamiento que estire sus músculos. Incluya 20 minutos de actividad aeróbica, como correr, trotar o bailar. Siga con actividades que le ayuden a ser más fuertes como empujar hacia arriba o levantar pesas. Luego, enfríe con estiramientos más mínimos y respiración profunda.

