



Músculos, Cerebro y Huesos

Lo Que Aprenden Sus Niños En La Séptima Semana :

CASCOS



SALUD MUSCULAR Y DE LOS HUESOS

¡Lavarse los dientes por lo menos dos veces al día!

¡Calcio para fortalecer los huesos y crecer:

¡Tome leche! ¡Tome yogurt & queso "cottage"!

¡Proteína para los músculos:

Coma carnes sin grasa, huevos, soya, leguminosas y tome leche

SALUD CEREBRAL



¡Use Casco Protector!

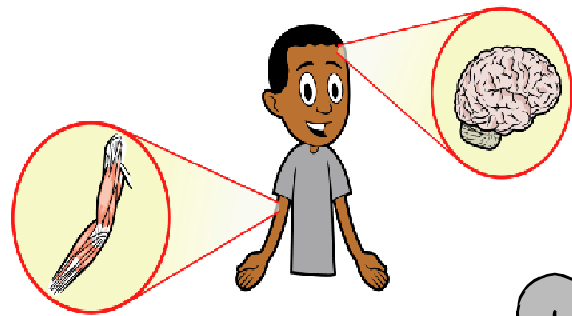
400 niños mueren anualmente a consecuencia de golpes en la cabeza por accidentes en bicicletas

¡Dormir!

Por lo menos 9 horas para niños entre los 5 y los 12 años de edad

¡Ejercitar el cerebro!

Hay formas de ejercitar el cerebro y mantenerlo activo como leer, armar rompecabezas, juegos de memoria, y sudoku, entre otros.



Reto Familiar Semanal

“5-2-1-0” Todos los días:

5 frutas & vegetales
Menos de 2 horas de T.V. y Computador
1 hora de ejercicio
0 azúcar/bebidas con azúcar

La Salud En Las Noticias: La Importancia de dormir bien

Consecuencias de no dormir bien

- ✓ Afecta la memoria corta
- ✓ Aumenta el apetito especialmente por alimentos altos en carbohidratos



- ✓ Afecta el sentido común
- ✓ Afecta el sistema inmune: Aumenta la susceptibilidad a enfermarse y a desarrollar enfermedades
- ✓ Accidentes de automóvil y en el lugar de trabajo
- ✓ Disminuye la capacidad de resistencia de los músculos respiratorios, haciendo que se disminuya la ventilación

6 Pasos Fáciles Para Dormir Mejor

1. No consuma cafeína o nicotina sobre todo en las noches
2. Evite usar alcohol como ayuda para dormir ya que puede causar desvelo
3. Relájese antes de acostarse y los rituales antes de dormirse pueden ser de gran ayuda
4. Haga ejercicio frecuentemente
5. Mantenga la alcoba oscura, en silencio y a la temperatura correcta
6. No se vaya a la cama con hambre, pero evite comidas grandes antes de acostarse

Calculador de cafeína

El máximo número de mg de cafeína que el corazón puede resistir en un día es alrededor de 250mg, pero los doctores recomiendan muchísimo menos

- 8 oz. cola (23 mg of cafeína)
- 8 oz. cola dietética (31 mg)
- Monster Energy 16oz (160 mg)
- 8 oz. café (110 mg)
- 8 oz. café descafeinado (5 mg)
- 6 oz. café latte (90 mg)
- 6 oz. cappuccino (90 mg)
- 1 oz. café expreso (90 mg)
- 8 oz. té importado (60 mg)
- 8 oz. U.S. té (40 mg)
- 8 oz. té helado (60 mg)
- Tot. diario mg: _____



References:

Photo page 1. South Dakota Office of Highway Safety. Bike Helmet Safety Program. <http://www.state.sd.us/dps/hs/DTYM/fit.htm>:
Pressman, MR. "Definition and consequences of sleep deprivation." UpToDate Online 16.1.
http://www.uptodate.com/online/content/topic.do?topicKey=sleepdis/9502&selectedTitle=8~150&source=search_result.
Breus, MJ. "10 Tips to Get Better Sleep." WebMD. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/10-tips-to-get-better-sleep>.
"Caffeine Calculator." National Sleep Foundation.
http://www.sleepfoundation.org/site/c.huIXKjM0IXF/b.2419103/k.DEFA/Caffeine_Calculator.htm