El Sistema Digestivo

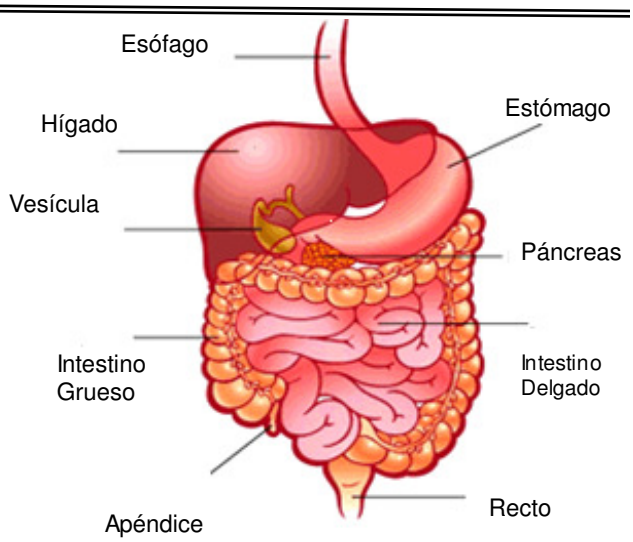
Lo Que Sus Niños Aprenden En La Quinta Semana:

Todo en moderación

Comidas balanceadas: grasas, proteínas, azúcares, fibra, condimentos,
comidas blandas etc.

Desayúnese

¡Le ayuda a su cuerpo a despertarse & obtener mejores logros en la escuela!

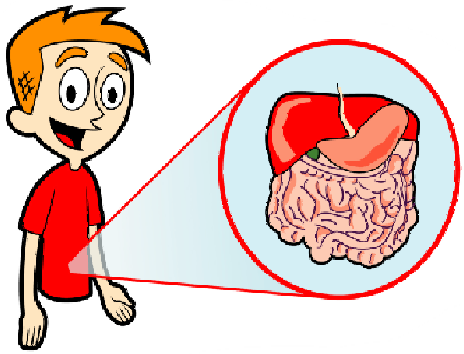


Mantenga el régimen de las tres comidas y escoja meriendas saludables

Complemente su dieta con pequeñas meriendas nutritivas, como fruta. Mantenga un nivel estable de azúcar en la sangre & prevenga antojos.

Escúchele a su estómago

Los nervios en el estómago le dicen al cerebro cuando está lleno y cuando está vacio.



Reto Familiar Semanal

¡Desayunos para una semana!

Levántese con tiempo en las mañanas para desayunar antes de comenzar el día.

Opciones Saludables:

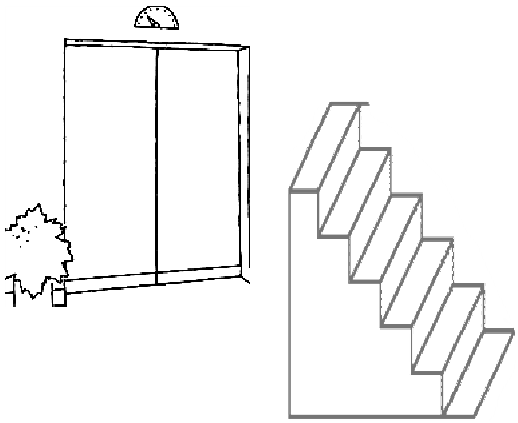
1) Cereal con banana y leche baja en grasa
2) Claras de huevos revueltas con vegetales y queso bajo en grasa y pan tostado
3) Proteína o una barra de granola con manzana/banana y yogurt bajo en grasa

Copyright 2009 – Granite State Fit Kids, All Rights Reserved

La Salud en las Noticias:

Actividades sencillas que queman "Energía" y no requieren afiliación a un gimnasio

De acuerdo al canal Discovery por medio del internet, se calcularon las siguientes actividades diarias para quemar un determinado número de calorías en una persona que pese 150 libras:



Usar las escaleras por 5 minutos: **45**
Usar el ascensor por 1 minuto: **<2**

Cargar y descargar el carro por 10 minutos: **50**
Subir la compra/mercado por 15 minutos: **127**
Bailar por la casa por 20 minutos: **102**
Lavar los platos: **80**
Tocar el piano por una hora: **170**
Ir al supermercado por una hora: **160**

Digestión Saludable: Fibra

La importancia de la Fibra:
Previene el cáncer de colon
Previene el estreñimiento
Fomenta la salud intestinal
Mantiene el peso saludable

¡Recuerde! ¡Que debe tomar Suficiente agua además de agregarle fibra a su dieta!

Fuentes de Fibra:
Pan y cereal integral
Frutas y Vegetales
Palomitas de maíz
Frutos secos y semillas
Leguminosas

Reference Website:
http://health.discovery.com/tools/calculators/activity/activity.html

Copyright 2009 – Granite State Fit Kids, All Rights Reserved