

GREAT THE BODY SHOP

¡Ven y aprende sobre tu cuerpo!

Conexión con la familia

¡Hola chicos y chicas!

¡Espero que se encuentren bien y que estén cuidando de su fabuloso cuerpo!

La última vez que hablé con ustedes, platicamos acerca de la importancia del sueño. Hoy vamos a hablar de otra importante actividad diaria—comer alimentos saludables para nutrir su cuerpo. Sé que aprendieron acerca de esto con su maestro/a en noviembre. Pero un pequeño recordatorio siempre es bueno.

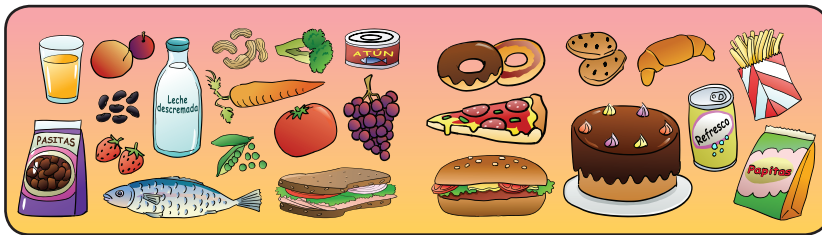
Repasemos algunas de las cosas que saben ustedes:

Los alimentos son combustible: Ustedes saben que los alimentos son para su cuerpo lo que el combustible es para un auto. Un auto no funcionará sin combustible, al igual que su cuerpo no funcionará sin alimentos saludables.



Alimentos saludables vs. alimentos menos saludables: ¿Cómo saben si un alimento es saludable? Los alimentos enteros

(aquellos que nunca han sido procesados o cambiados), tales como las frutas y verduras, siempre son una buena opción. Cuando escojan alimentos envasados, presten atención a la etiqueta nutricional. Busquen artículos que sean ricos en vitaminas y minerales y bajos en azúcar, grasas y sal. Elijan pan, pasta y cereales que estén hechos con granos enteros en vez de harina normal.



Escojan variedad: Una dieta saludable es una dieta bien balanceada. Esto significa comer una variedad de alimentos todos los días. Una dieta saludable debe incluir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Algunas familias comen y toman productos no lácteos, como leche de almendra o de soya, en vez de productos lácteos. Esto también es saludable. Para obtener ayuda planeando una dieta variada y saludable, visiten:

www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan

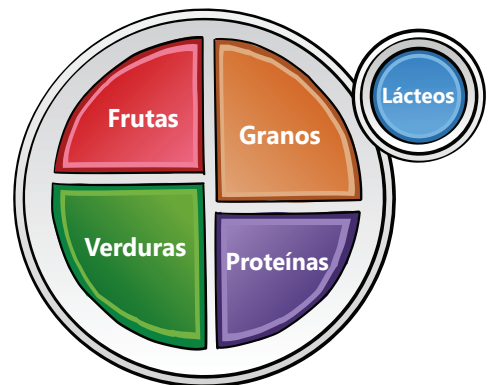
El agua es importante: Casi cada parte del cuerpo humano contiene agua. Hay agua en su sangre, su cerebro, sus riñones y ¡hasta en las células de su piel! Su cuerpo necesita agua para funcionar de manera adecuada, pero cada vez que sudan o van al baño pierden fluidos. Tomar un promedio de 8 vasos de agua por día les ayudará a mantenerse bien hidratados/as.



Tengo otro reto para ustedes. Este requiere que monitoreen sus hábitos de alimentación saludable, incluyendo empezar el día con un desayuno saludable. También les invito a seguir lavándose las manos de manera apropiada y a dormir lo suficiente. Piensen en alguna persona que les pueda ayudar a monitorear sus hábitos saludables (mamá, papá, abuelito, abuelita, hermano o hermana mayor) y pídanle ayuda a esa persona. ¡Espero que lleven a cabo este reto!

Su amigo,

Dr. Smart stuff



THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

Estimadas familias/tutores: En EL TALLER DEL GRAN CUERPO, aprendimos que los alimentos saludables proveen a nuestro cuerpo con el combustible (energía) que necesitamos para crecer, aprender y jugar. Para mantener al cuerpo con energía necesitamos comer alimentos saludables en las comidas y para los refrigerios. También hemos aprendido la importancia de tomar agua todos los días. El agua le ayuda a nuestro cuerpo a funcionar de manera apropiada.

Por favor, ayude a su hijo/a a monitorear sus hábitos saludables durante una semana. El objetivo de este reto incluye empezar el día con un desayuno saludable, seleccionar refrigerios saludables y tomar al menos tres vasos de agua cada día (aumentando poco a poco hasta llegar a los ocho vasos recomendados por día). Por favor ayude a reforzar mensajes anteriores pidiéndole a su hijo/a que continúe monitoreando lavado de manos y patrones de sueño adecuados. Gracias.

Tabla de hábitos saludables

	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sab	Dom
Empecé mi día con un desayuno.							
Hoy comí un refrigerio saludable.							
Hoy tomé al menos 3 vasos de agua.							
Me lavé las manos antes de comer y después de usar el baño.							
Dormí por lo menos 10 horas.							

