



Menú



ENERO 2021

Buenos Hábitos en Nuestra Alimentación

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DÍA 6 4° MENGUANTE ★ Recuerda desayunar: el desayuno es el alimento más importante del día. 04 Incorpora frutas y verduras enteras y de preferencia crudas a tus guisos y guarniciones. 11 Substituya los hábitos poco saludables con nuevos hábitos saludables. 18 La hora de la comida es un momento estupendo para charlar sobre qué se ha hecho ese día, compartir experiencias e ideas. 25	DÍA 13 LUNA NUEVA ★ Del desayuno depende que se cuente con la energía necesaria para comenzar las actividades diarias. 05 Beber agua natural: un alto porcentaje de nuestro cuerpo está compuesto por agua. 12 Coma solamente cuando en verdad tenga hambre, en lugar de comer porque está cansado, angustiado o con cualquier otro estado de ánimo. 19 La hidratación, mejor con agua y zumos naturales. 26	DÍA 20 4° CRECIENTE ★ Lo ideal es desayunar no más de 45 minutos después a haberse levantado y antes de iniciar labores en el trabajo o la escuela. 06 El agua es vital para mantener y llevar a cabo funciones vitales como respirar, eliminar desechos, realizar la digestión de los alimentos. 13 Planifique las comidas con tiempo para asegurarse que serán saludables y bien balanceadas. 20 Evitar usar chucherías como premios, ni antes de comer, ni después de comer. 27	DÍA 28 LUNA LLENA ★ Se debe comer despacio y masticar bien los alimentos. 07 La cantidad de consumo de agua podría variar dependiendo de cada cuerpo y a la actividad que se realice... 14 Recuerda a los niños el lavarse las manos antes de comer. 21 Seguir en los niños una rutina alimenticia de 5 comidas al día para que no lleguen con demasiada hambre a las comidas y cenas. 28	Importante realizar actividad física de manera frecuente durante el nuevo año. 01 Es importante saborear más cada alimento y así tendremos una mejor digestión. 08 ...sin embargo, se recomienda tomar de uno y medio a dos litros de agua por día. 15 Recuerda que la higiene es fundamental de cara a evitar todo tipo de enfermedades. 22 Los niños deben comer alimentos variados, apetitosos. 29	Llevar una dieta balanceada. 02 Se debe consumir al menos 4 raciones de frutas y verduras al día. 09 Recuerda evitar el consumo de alimentos fritos. 16 A la hora de comer, los niños no deberían estar jugando ni viendo la televisión. 23 Comienza este 2021 incluyendo estos sencillos hábitos a tu rutina diaria para tener una vida más saludable. 30	Cuidarnos más y comenzar a modificar nuestros hábitos nos ayudará a obtener una buena calidad de vida. 03 Las frutas y verduras aportan micronutrientes como fibra, vitaminas y minerales. 10 Los alimentos fritos contribuyen en el incremento de altos niveles del colesterol malo (LDL) y radicales libres en nuestro cuerpo. 17 Sentarse toda a la familia a comer ayuda a la unión familia y a la buena alimentación. 24 Además, recuerda que alimentarse sanamente es una de las actividades que debemos de tomar en cuenta todos los días para conservar nuestra salud. 31
---	--	--	---	---	--	---



Recuerda visitarnos en
www.laloncherademihijo.org