



Menú

NOVIEMBRE 2022

Comida sana y ejercicios.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|
|  <p>Una dieta sana y equilibrada ayuda a fortalecer huesos, músculos y articulaciones, un corazón más fuerte y mejor autoestima. 07</p> | <p>Comer bien y hacer ejercicios regularmente ayudará al desarrollo de tu hijo. 01</p> | <p>El ejercicio regular y una dieta saludable pueden traer muchos beneficios, incluyendo más energía, felicidad, salud y hasta una vida más larga. 02</p> | <p>El ejercicio y la dieta son elementos fundamentales para convertirlos en un estilo de vida desde niños. 03</p> | <p>Una dieta saludable debe incluir frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. 04</p> | <p>Además de comer bien, debes reducir en la dieta de tu hijo el azúcar y grasas saturadas. 05</p> | <p>El ejercicio estimula los químicos del cerebro que ayudan al aprendizaje de los niños. 06</p> |
| <p>...las proteínas: para fortalecer los músculos, ... 14</p> | <p>El deporte y una buena alimentación son elementos fundamentales para una adultez con menor riesgo a sufrir de enfermedades. 08</p> | <p>Recuerda: los niños que son físicamente inactivos aumentan la probabilidad de ser jóvenes y luego adultos sedentarios... 09</p> | <p>...y no queremos esto, queremos jóvenes y adultos sanos y con buenos hábitos alimentarios. 10</p> | <p>Cuando el niño hace mucho ejercicio, sus padres deben estar muy pendientes de lo que come para asegurarse de que tenga la energía suficiente seguir jugando. 11</p> | <p>Dentro de la alimentación de un niño al que le gusta el deporte, debe estar presentes la leche: para evitar huesos rotos, ... 12</p> | <p>...los carbohidratos: para ganar energía, ... 13</p> |
| <p>Intenta que por lo menos tu hijo tenga una hora de actividad física todos los días. 21</p> | <p>...las vitaminas: para reforzar el sistema inmunológico... 15</p> | <p>...y las grasas: para tener combustible. 16</p> | <p>Papá, mamá tu eres el buen modelo para seguir. 17</p> | <p>Consuman en familia alimentos y bebidas saludables y elija pasatiempos activos. 18</p> | <p>Hable con su hijo sobre lo que significa ser sano y cómo tomar decisiones saludables. 19</p> | <p>Conversa con tu hijo sobre cómo la actividad física y ciertos alimentos y bebidas pueden ayudar a que su cuerpo sea fuerte y se mantenga saludable. 20</p> |
| <p>Deja que su hijo elija una actividad que le guste para hacerla de manera regular, entrenar en algún deporte, tomar clases de baile, etc. 28</p> | <p>Limita el tiempo frente a una pantalla de televisión o computadora, que no sea para la tarea escolar, a no más de 2 horas diarias. 22</p> | <p>Asegúrate de que su hijo duerma lo suficiente. 23</p> | <p>Coloca alimentos y bebidas saludables donde se vean fácilmente y mantenga los alimentos y bebidas con muchas calorías fuera de tu hijo, o mejor ni los compres. 24</p> | <p>Limita las comidas rápidas. 25</p> | <p>Traten de sentarse a la mesa en familia para las comidas, lo más a menudo que puedan, y traten de no comer con prisas o de camino a algún lugar. 26</p> | <p>No permitas que tu hijo coma delante de la televisión, computadora o algún otro aparato electrónico, es un tiempo en familia que puede ser muy valioso. 27</p> |
| <p>Ayuda a tu hijo a encontrar actividades sencillas y divertidas que pueda hacer en casa o por su propia cuenta. 29</p> | <p>Montar bicicleta en familia puede ser muy divertido. 30</p> | <p>DÍA 08  LUNA LLENA ★</p> | <p>DÍA 16  4° MENGUANTE ★</p> | <p>DÍA 23  LUNA NUEVA ★</p> | <p>DÍA 30  4° CRECIENTE ★</p> | |

