



CONSEJOS SALUDABLES

¿Sabías que el ejercicio te puede hacer feliz? Correr, saltar la cuerda, bailar - LO QUE SEA QUE TE MUEVA - usa energía Y ayuda a nuestros cuerpos a producir más energía! El ejercicio puede ayudarnos a mejorar en la escuela y luego dormir mejor por la noche. ¡Y cuando nos movemos, nuestro cerebro libera sustancias químicas que nos ayudan a ponernos de buen humor! Para obtener suficiente energía para hacer ejercicio, debemos comer alimentos saludables, ¡especialmente para el desayuno!

Esta semana aprendimos sobre: **EI DESAYUNO**

➤ Desayuno es una palabra compuesta que significa romper o deshacer un ayuno. ¿Cuál ayuno estamos rompiendo? ¡Lo de dormir toda la noche!

➤ **El desayuno es la comida más importante del día.**

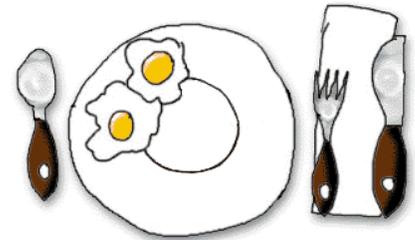
➤ Pero no es cualquier desayuno que dará máximo energía a nuestros cuerpos...

○ Alimentos saludables que nos dan energía y que pueden comer **“SIEMPRE”**

▪ **Granos integrales, proteína de alta calidad (huevos, pollo, etc.), productos lácteos bajos en grasa, frutas y vegetales**

○ Alimentos que NO nos ofrecen los nutritivos que necesitamos y que deben comer solo **DE VEZ EN CUANDO:**

▪ **rosquillas, cereales azucaradas, tocino/salchicha y postres**



**La Próxima Vez (10/18/19):
Agua y Diabetes!**