



## CONSEJOS SALUDABLES

Comer demasiados alimentos grasos (como papas fritas, carnes fritas y pasteles) no es tan bueno para su cuerpo. A pesar de que necesitamos algunas grasas para obtener todos los nutrientes que necesitamos, es mejor si no comemos demasiado. Si usted tiene un almuerzo alto en grasa, vea si usted puede tener una cena baja en grasa en casa.

### Esta semana aprendimos sobre: EJERCICIO Y PRESIÓN SANGUINEA

- Es importante establecer su propio objetivo individual de acondicionamiento físico para la construcción de músculos **SUPER POWER**. Centrarse en hacer su propio número más grande de lo que solía ser (10 push ups de hoy es más que 5 de ayer).
- **Nuevo Vocabulario:** "**Sinergia**" significa que dos cosas juntas son más poderosas que cualquiera de las dos por sí sola. Por ejemplo, la alimentación + ejercicio saludable crea sinergia para nuestros cuerpos.
- **Nuevo Vocabulario:** "**El ejercicio aeróbico**" es cualquier cosa que hace que su corazón bombee más rápido (cardio). Ejemplos incluyen correr, jugar deportes, nadar, etc.
- ¿Por qué es importante el ejercicio aeróbico? Disminuye **la presión arterial**, que es una medida de lo fácil o difícil que es para el corazón bombear sangre a través de su cuerpo. También entrena su corazón para aumentar su resistencia, de modo que usted es capaz de correr y jugar sin cansarse rápidamente!

**LA PROXIMA SEMANA (11/1/19):  
Nutrientes Principales!**

