

# Cuerpos Fuertes: Necesidades y Deseos



Hoy hablamos con la clase de su hijo acerca de lo que necesitan sus cuerpos para seguir creciendo fuertes y la diferencia entre necesidades y deseos.



## El ejercicio – 60 minutos por día

Mantenerse activo es fundamental para fortalecer el corazón, los músculos y los pulmones.

- Pasear con la familia en bicicleta o caminar.
- Poner música y bailar o hacer ejercicio.
- Jugar a la pelota, juega “tag” o fútbol con la familia.

## Tomar Agua – Los niños necesitan 5 a 6 tazas a diario, los adultos necesitan 8

Las personas activas pueden necesitar más. Maneras de consumir lo suficiente.

- Llevar una botella de agua.
- ¿No le gusta el agua? Pruébelo con un poco de jugo.
- Pruebe té helado descafeinado, jugo de limón y un poco de miel en vez de refrescos o bebidas deportivas.



## Descansar lo suficiente – Niños de edad primaria necesitan 10 – 11 horas de sueño

Nuestros cuerpos se reparan y crecen tejido nuevo y combaten los gérmenes mientras dormimos.

- Establecer una rutina para la hora de acostarse.
- Limitar el uso de aparatos electrónicos y actividades estimulantes una hora antes de irse a dormir.
- Tratar de leer a sus hijos o leer con toda la familia antes de acostarse.

## Finalmente, comer principalmente alimentos GO

Frutas, vegetales, granos integrales, productos lácteos, frijoles, nueces, semillas, carnes magra

Aquí es una receta ideal para niños de comida GO que puede hacer con su hijo:

### Tostadas de Lentejas

- 1 ½ tazas de lentejas
- ½ taza de salsa fresca o salsa enlatada
- 4 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- ½ cucharadita de sal (opcional), ¼ cucharadita pimienta
- 16 tortillas de maíz
- 1 ½ tazas de queso Monterey Jack o cheddar, rallado
- 1 ½ tazas de lechuga en juliana
- 4 cebollas(cebolletas), picadas
- ½ taza de de yogurt bajo en grasa (2%)



Limpie las lentejas, asegurándose de retirar cualquier piedra o lenteja en mal estado. Coloque las lentejas sobrantes en un tazón cubiertas de agua por arriba de 1” y déjelas reposar en el refrigerador por 8 horas o durante la noche. Coloque las lentejas en un sartén con 3 tazas de agua. Tape el sartén, lleve a hervir los ingredientes, baje el fuego y cueza al fuego lento. Déjelo cocer hasta que se absorba todo el agua (entre 10 - 60 minutos). Mientras se cocina las lentejas, precaliente el horno a 400°F. Cubra una bandeja de horno con papel de aluminio. Con una brocha póngales una capa de aceite de oliva en los dos lados de las tortillas y colóquelas en el horno por 10 minutos hasta que estén crujientes. Deje enfriar unos minutos. Ponga las lentejas en un tazón grande y añada la salsa, 2 cucharadas de aceite de oliva, el vinagre, la sal y la pimienta. Ponga ¼ taza de lentejas en cada tortilla. Cubra con queso, lechuga, cebollas, y yogurt.