

Balance de Energía

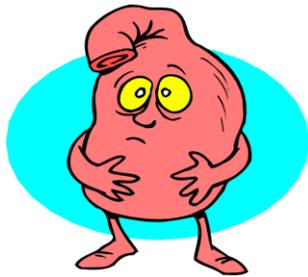
Hoy su hijo aprendió sobre la importancia de encontrar el balance entre el alimento y la actividad física. La actividad física debe incluir- jugar en el patio de recreo, andar en bicicleta, jugar a pilla-pilla con sus amigos, jugar un deporte, cualquier actividad que haga latir ¡fuertemente el corazón!

Balance Energético

Primero hablamos con su hijo acerca de la energía que su cuerpo necesita para crecer, por lo que es importante balancearla. Es decir, que para tener un cuerpo saludable, se necesita comer la cantidad apropiada de alimentos "Go" y realizar actividad física cada día.

Demasiado Alimento en Relación a la Actividad Física

Así mismo, los estudiantes compartieron algunos ejemplos de momentos en los cuales se sintieron llenos después de comer. El comer demasiada comida puede causar malestar estomacal o somnolencia, más aún, si uno come más de lo que necesita día tras día, puede incrementar su peso. Una manera de ayudar a su hijo a mantener un peso adecuado en relación con su actividad física es limitar la cantidad de tiempo que le permita pasar en la computadora y en la tele. **Anímelos a jugar afuera.**



Muy Poco Alimento en Relación a la Actividad Física

Finalmente hablamos de que si se come muy poco alimento se puede tener dolores de cabeza, sentirse cansado o débil, tener dificultades para concentrarse, o sentirse de mal humor. Ésta es una razón por la cual es importante empezar su día con un desayuno equilibrado con alimento "Go".

Aquí esta una receta de desayuno, que su hijo puede probar en casa! También hace un gran bocado!

Yogur Perfecto

- Avena cocida
- Copa de fresas, moras ,frambuesas o cualquier otra fruta
- Yogur de vainilla
- Uvas pasas, cereal de "Go" semillas (opcional)

Instrucciones: Pon el yogur, la fruta y la avena en una copa. Espolvorea cereal y las semillas por encima.



* Cereales de "Go" tienen 3 gramos o más de fibra y 9 gramos o menos de azúcar.