



Salud Física



Actividad Física

Sueño

La salud física es una de las cosas más importantes para haber para su salud. Estar activo ayuda a:

- Controlar tu peso
- Mejora la salud mental y el estado de ánimo
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Fortalece los huesos y los músculos

¡Es necesario dormir lo suficiente todas las noches para mantenerse saludable! Todos los siguientes son afectados por el sueño:

1. Aprendizaje y memoria: Dormir ayuda a comprometer nueva información a la memoria.
2. Metabolismo y peso: La privación crónica del sueño puede afectar la forma en que nuestro cuerpo procesa y almacena los carbohidratos, lo que lleva al aumento de peso.
3. Seguridad: La falta de sueño puede contribuir a quedarse dormido accidentalmente durante el día, lo que puede provocar accidentes de tráfico u otros errores.
4. Estado de ánimo: La pérdida del sueño puede provocar irritabilidad, impaciencia e incapacidad para concentrarse.
5. Salud cardiovascular: Los trastornos del sueño se han relacionado con la hipertensión y los latidos cardíacos irregulares.
6. Enfermedad: La privación del sueño altera la función inmune.

Fuente: <https://www.health.harvard.edu>

Nutrición

Algunos consejos para comer más saludable son:

- Elija granos enteros con mayor frecuencia
- Beba abundante agua
- Corte los alimentos con alto contenido de grasas sólidas y azúcar agregada
- Coma en casa más a menudo

La Salud Física para Toda La Familia:

Como padres, tal vez se parece difícil mantenerse saludable; cuando hay tantas otras cosas en tu mente! Por suerte, hay muchas maneras en que tu y tu familia pueden mejorar en estar más saludables juntos. Aquí hay unas ideas que tu familia puede intentar:

- Caminar juntos.
- Planear la comida antemano (los niños que ayudan a planear la comida son más propensos a comerla).
- Coman esa comida pre-planificada juntos en la mesa.
- Elija y mantenga horas de acostarse en la casa consecuentemente.
- Haga algo activo en la comunidad, como ir a los bolos, nadar o patinar.

¡Aquí hay algunas ideas para tener como conversacion mientras estan caminando en familia comiendo juntos!

Si solo pudieras comer un alimento por el resto de tu vida, ¿qué elegirías?

Si tuviera \$ 100 para gastar en algo, ¿qué comprarías?

¿Cuál es tu película favorita?

¿Cuál es tu tradición familiar favorita?

¿Cuál es su deporte favorito?

Si tuviera un deseo, ¿qué desearías y por qué?

¿Cuál es tu tarea menos favorita?

¿Que te hace reir?

¿Cuál es tu libro favorito?

¿Cuál es tu canción favorita?

¿Qué tipo de dulce es tu favorito?

¿Prefieres beber jugo leche de chocolate?