



Construyendo mi cuerpo

Aprenda las señales...

Nuestro cuerpo nos manda señales y nos dicen lo que necesitamos. Nos dicen cuándo tenemos hambre, sed, cuando estamos satisfechos y cuándo necesitamos dormir. También nos dicen cuándo debemos levantarnos y movernos, cuándo estamos haciendo un buen ejercicio y cuándo hemos hecho suficiente ejercicio. Es posible que su hijo platique con usted de las señales de su cuerpo. Escuchar las señales de nuestro cuerpo puede ayudarnos a mantenernos saludables.

Pare, mire y escuche

Escuchando las señales de hambre nos puede ayudar a que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Si bebemos agua cuando tenemos sed, nos vamos a sentir mejor que si nos esperamos demasiado. Si comemos cuando tenemos hambre, nos vamos a sentir mejor que si nos esperamos hasta sentirnos demasiado hambrientos. Si dejamos de comer cuando estamos satisfechos, nos sentiremos mejor que si seguimos comiendo.

Aquí hay algunas ideas que pueden ayudar a sus hijos a responder a las señales de hambre y sed:

- Comience el día con el desayuno.
- Establezca horarios regulares para comer algo entre comidas y para las comidas.
- Lleve con usted algunas botanas cuando sepa que pasará mucho tiempo entre comidas.
- Empaque agua y bébala regularmente.
- No obligue a su hijo a comer si no tiene hambre.

¿Qué puede hacer para ayudar a sus hijos a responder a la señal de hambre?

Tus hijos siempre están observando lo que haces. Si lo ven haciendo lo que se sugiere en este boletín, es más probable que ellos hagan lo mismo. Circule las que planeas hacer. Agregue otras ideas en el espacio proporcionado.



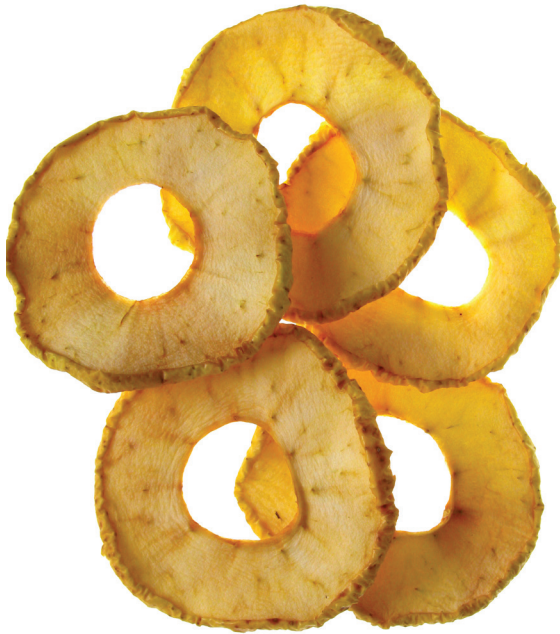
- Tómese su tiempo para comer y pare antes de que este demasiado lleno.
- Muchas personas botanean cuando están aburridas. Si no tiene hambre, no coma, mejor disfrute de un paseo.

• _____

• _____

Botaneando Saludablemente

Las botanas pueden proporcionar nutrientes importantes para sus hijos. Deje que su hijo ayude a preparar las manzanas para esta botana fácil de empacar.



Receta

Chips de Manzana Horneadas

Ingredientes:

- 2 manzanas grandes
- canela (opcional)

Instrucciones:

1. Enjuague las manzanas y córtelas en rebanadas delgadas. Corte el centro de la manzana si lo desea.
2. Coloque las rebanadas en una sola capa sobre bandejas para hornear. Agregue un poco de canela si lo desea.
3. Hornear a 200 grados durante aproximadamente 1 hora. Voltee las rebanadas de manzana de vez en cuando. Continúe horneando hasta que se seque el centro de la manzana, aproximadamente una hora o más dependiendo del grosor.
4. Retire las manzanas del horno y deje que se enfríen. Guárdelas en un recipiente hermético hasta por un año.

<https://www.foodhero.org/recipes/baked-applechi>

Sin dolor se gana más

Las señales de ejercicio funcionan de la misma manera. Si nos sentimos inquietos, probablemente es hora de moverse. Las personas se sienten mejor y duermen mejor cuando hacen ejercicio regularmente. Un corazón que late más rápido, una respiración más rápida y el sudor son señales de un buen entrenamiento. Nuestros cuerpos también nos dicen cuándo parar de hacer ejercicio. Un viejo dicho era que, sin dolor, no había ganancia. ¡Pero los tiempos han cambiado! El ejercicio no tiene por qué (y no debe) ser doloroso.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu