

Cuída bien tu cuerpo



Eric



Gema



Evan

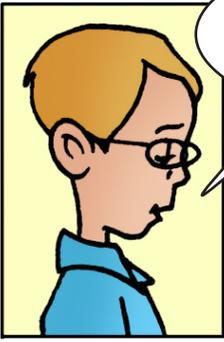


Alisa



Damián





Cuando cuidamos apropiadamente nuestro cuerpo, éste funciona adecuadamente y disfrutamos de buena salud.



A mí no siempre me gusta la comida saludable.

A veces requiere mucho esfuerzo cuidar nuestro cuerpo.



Mi papá nos prepara magdalenas integrales. ¡Están muy ricas!



A mi amigo Jake le encanta comer un montón de helado.



¿Recuerdan el documental que vimos en clase sobre la alimentación saludable? Está bien comer algunas golosinas, siempre y cuando comamos de manera equilibrada.



A veces quiero comer alguna cosita y no sé qué elegir.

Algunas meriendas saludables son los frutos secos, las frutas, palitos de vegetales, yogur, pan o galletas integrales con mantequilla de maní, o un vaso de leche.



Lo comprendo. No siempre es fácil, pero cuando tomamos buenas decisiones, nuestro cuerpo se beneficia de ello, y nos volvemos más fuertes y saludables.



¡Oh, me encantan las almendras!



¡Mis favoritas son las bananas!

Otra forma de cuidar bien nuestro cuerpo es hacer ejercicio. La actividad y el movimiento fortalecen nuestros músculos y huesos. Además, el ejercicio puede ser muy divertido, y algo que disfrutamos haciéndolo con otras personas.



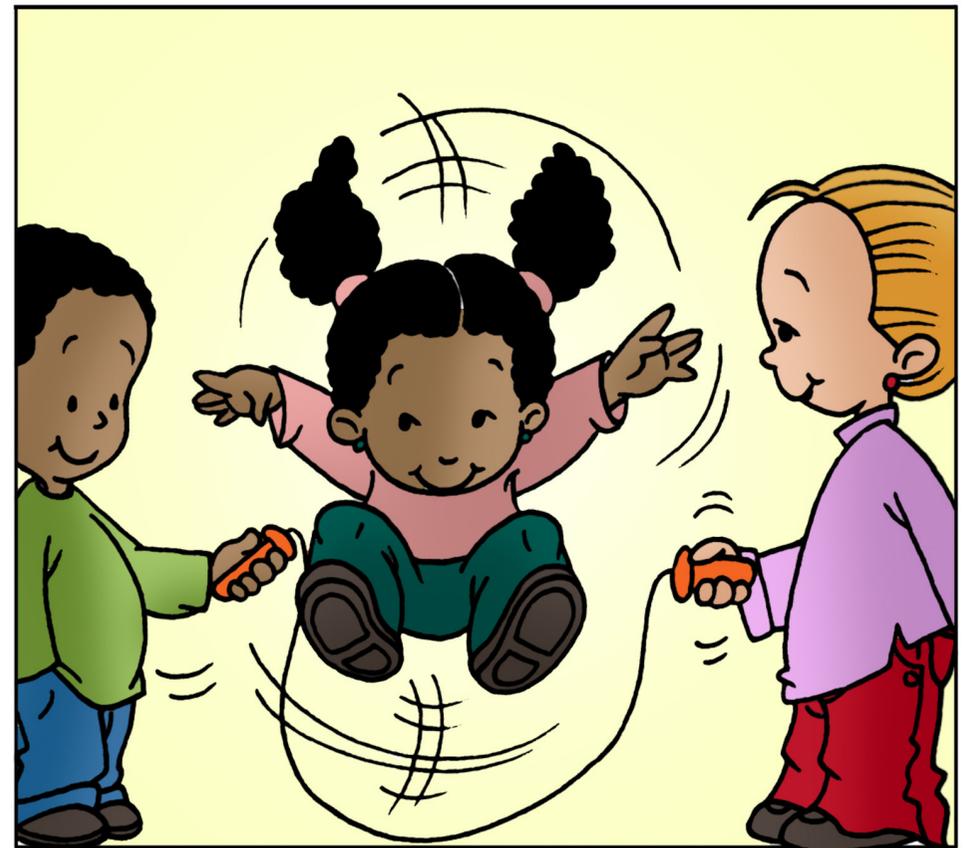
Estoy aprendiendo a nadar, así podré entrar en un equipo de natación como mi hermana mayor. ¡Ella nada una hora cuatro veces a la semana!



A todos no les agrada el mismo tipo de ejercicio, pero es importante tener variedad, pues así se utilizan distintos músculos del cuerpo, y eso es importante para un desarrollo y crecimientos adecuados.

Existen muchas actividades que nos pueden proporcionar el ejercicio necesario, como:

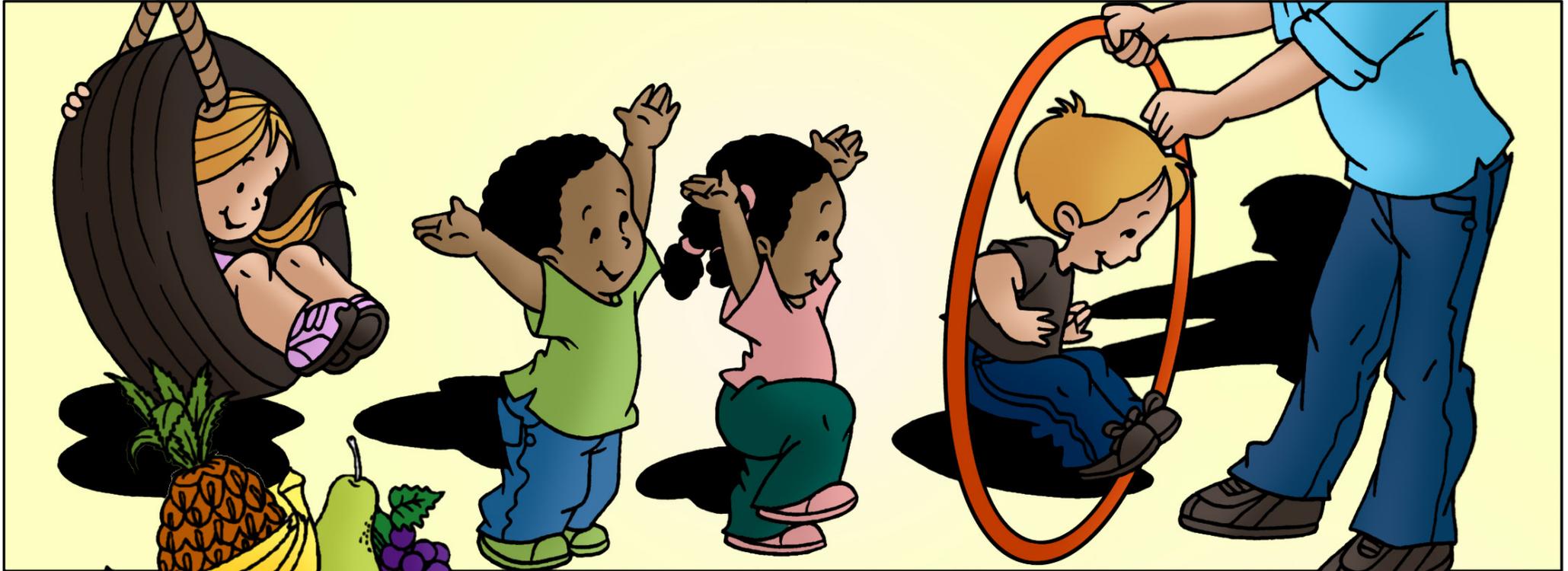
- Los deportes.
- Jugar en el parque o en un parque infantil.
- Montar bicicleta.
- Pasar tiempo al aire libre (por ejemplo, senderismo y excursión, deslizarse en trineo, esquiar, snowboard).
- Natación.
- Danza y ballet.
- Aeróbicos, gimnasia y rutinas de ejercicio.



No siempre resulta fácil tomar decisiones correctas para disfrutar de buena salud. En ocasiones, preferiríamos sentarnos en casa y no hacer ejercicio, o querríamos comer algo que no ayuda a mantener fuerte o saludable nuestro cuerpo; y de vez en cuando está bien comer algo que no es demasiado nutritivo. Lo importante es elegir con más frecuencia lo correcto y adecuado para nuestro cuerpo, pues eso nos mantendrá saludables.







Para crecer fuertes y saludables, necesitamos tomar buenas decisiones y elegir cuidar nuestro cuerpo de forma adecuada.

Cuando cuidamos de nuestro cuerpo apropiadamente consumiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio a diario, durmiendo lo suficiente y manteniéndonos limpios y aseados, no solo sabremos que estamos haciendo lo correcto para nuestro organismo, sino que además nos sentiremos mejor.

