



## Buena Nutrición

¿Has oído la frase "eres lo que comes"? Esto significa que los alimentos que comemos tienen efectos si nuestros cuerpos tienen los bloques de construcción para estar sanos a lo largo de cada etapa de la vida. Tomar decisiones alimentarias saludables reduce los riesgos de enfermedades crónicas de por vida y mejora nuestro sentido del bienestar. Nuestras necesidades nutricionales cambian a medida que crecemos y envejecemos. Para la mayoría de las personas, la elección de alimentos se basa en hábitos, costumbres, valores y actitudes.

Aprender qué comer y qué comida se prefiere se aprende en nuestras primeras experiencias. La comida se asocia con la emoción, nuestras relaciones con los demás e incluso nuestro ambiente.

Muchos tipos de alimentos son nutritivos. La selección de alimentos, la forma en que se prepara la comida y la experiencia de comer contribuyen a nuestra salud y bienestar.

Estos son algunos consejos básicos sobre una selección equilibrada de alimentos. Ahora vea cómo se aplican las ideas de "Mi plato" a los alimentos de diferentes culturas.

Independientemente de los alimentos que elijas, recuerda el principio de añadir mucho color a tu selección. Añade más color a tu dieta. ¡No olvides beber agua! El agua es una parte esencial de su dieta saludable.



## Nutrición: Etiquetas de Alimentos

Las etiquetas que se encuentran en los alimentos envasados contienen cuatro grupos de información nutricional: porciones, calorías, nutrientes específicos y % Valor Diario que aportan los nutrientes a su dieta diaria. Las Calorías totales que tu cuerpo necesita cada día depende de tu edad, sexo, altura, peso y actividades. Comprueba cuántas calorías necesitas cada día.

La información de la etiqueta es útil para elegir alimentos saludables y comparar la información nutricional entre diferentes alimentos envasados. Haga clic para obtener más información para entender la etiqueta nutricional.

Entonces, ¿cómo sabes qué información de etiqueta es importante para ti? En general, seleccione alimentos bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Seleccione alimentos que sean más altos en nutrientes como calcio, vitamina D, hierro y fibra. Utilice los hechos de la etiqueta nutricional junto con las recomendaciones de MyPlate para hacer las mejores selecciones de alimentos para su buena salud de por vida.



## COMER SANO

### Pizzas de manzana

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 manzanas
- 2 cucharadas de mantequilla de maní,
- Aderezo: -lo que te gusta: fruta, semillas mixtas, canela.



#### Indicaciones:

1. Quite el corazón de las manzanas y córtelas en rebanadas, luego coloque en el tazón de mezcla de agua fría y jugo de limón
2. Escurre las manzanas y unte la mantequilla de maní en un lado de cada anillo de manzana.
3. Cubra con el aderezo que desee y disfrute

## PONERSE EN MOVIMIENTO

### La seguridad para nadar

La natación es una gran manera de hacer ejercicio y ¡es divertido! Pero puede ser peligroso si no mantienes prácticas de seguridad. La mejor manera de mantenerse seguro mientras nadas o navegas incluye:

- Aprende a nadar
- Usa un chaleco salvavidas cuando esté en un barco
- Nada con un amigo, nunca solo
- Nadar en áreas designadas
- Aprende a flotar; si te cansas, no te asustes, intenta flotar hasta que tengas suficiente fuerza para volver a la orilla o al borde de la piscina. Vamos a Nadar.



## MANTENGA LA CALMA Y...

### Medita: Coherencia cardíaca

Su latido se sincronizará con su onda cerebral cuando practica la respiración. Intenta poner tu mano en tu corazón o concéntrate en tu corazón cuando inhalas desde la nariz y exhale por la boca. Armonizará tu mente, cuerpo y emociones, lo que crea un ritmo cardíaco coherente.

Esta meditación traerá un sentimiento de aprecio, compasión o amor en tu conciencia. Practica la meditación de coherencia cardíaca con más frecuencia para ayudarte a concentrarte y tener los resultados que deseas para tu vida.