

¡Celebre febrero
manteniendo el
corazón fuerte!

Febrero 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Adelgace con proteína y un poco de nueces

2

Busque las palabras 100% granos integrales

3

Haga el ejercicio para la familia entera.

4

Monten sus bicicletas en familia.

5

Los niños aprenden mejor cuando es divertido.

6

Está bien hacer pequeños cambios.

7

Pruebe la mezcla de mitad arroz blanco y mitad arroz integral

8

Enséñele a su niño a encontrar su ritmo cardíaco.

9

Siga la regla de 5-5 ¡Busque cereales con 5 gramos o más de fibra!

10

Siga la regla de 5-5 ¡Busque cereales con 5 gramos o menos de azúcar!

11

Busque una actividad que la familia pueda hacer juntos.

12

Comparta ideas de nutrición y actividad con otros padres.

13

Pida que los niños le ayuden a lavar las frutas y vegetales.

14
Feliz día de Valenín.

Enséñeles a ser buenos con su corazón.

15

El salmón contiene la grasa saludable para el corazón omega 3.

16

Prepare frutas con salsa baja en grasa.

17

Para más fibra déjele la cáscara a la manzana.

18

¡Los frijoles son una buena fuente de fibra y proteína!

19

El corazón sano comienza con un desayuno saludable.

20

El ejercicio adentro puede mantener a su familia en buena forma en el invierno

21/28

Agrégueme salvado a su receta de bizcochitos.

22/29

El corazón es un músculo también. Dele buen ejercicio.

23

¡La fibra necesita agua para funcionar!

24

La fibra insoluble le ayuda al estómago a funcionar.

25

La fibra soluble le ayuda a bajar el colesterol.

26

Los niños aprenden de las costumbres de sus padres

27

Pida que los niños participen en la preparación de las comidas los lunes.