



Febrero 2016



Domingo



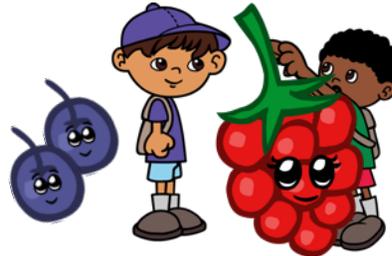
Lunes



Martes



Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

¡Celebre febrero
manteniendo el
corazón fuerte con
bayas!



1

Adelgace con proteína y un poco de nueces. Go lean with protein with

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

A los niños les gusta sentirse bien. Enséñeles a ser buenos con su corazón.

14

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

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.