

Miércoles de Bienestar:

El baile "Eres lo que Comes"



¡A Moverse!

- **Busque maneras divertidas de mover el cuerpo.** Existen numerosas maneras divertidas de moverse. Correr, bailar o incluso crear una pista de obstáculos en el patio trasero... todas estas actividades favorecen la función cardíaca. Asegúrese de hacer actividad física de moderada a enérgica durante por lo menos 60 minutos todos los días. Cuando hablamos de actividad física de moderada a enérgica, nos referimos a alguna actividad que aumente el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio e incluso que lo haga sudar.
- **¡Eres lo que Comes!** Seguramente sabe que su organismo transforma los alimentos en energía, ¿pero sabía que los alimentos que ingiere se usan para formar todas las células del organismo? Hablamos de los huesos, la piel, la sangre, el cerebro y mucho más. Por eso es tan importante elegir alimentos saludables con mayor frecuencia. En lugar de centrarse en evitar los alimentos poco saludables, trate de incluir alimentos nutritivos de los 5 grupos de alimentos. Recuerde que está bien consumir una pequeña cantidad de dulces con moderación.

Actividad:

- El baile "Eres lo que Comes"
- <https://www.youtube.com/watch?v=-j1ubZOiuiE>

chefs.org

@CHEFSanAntonio

