



PreK4



Newsletter

Vol. I Tomo 2
Noviembre/Diciembre 2022



EN ESTE TOMO:

- **Días Festivos.. P1**
- **Tips para una alimentación saludable. P2**
- **Tu Familia... Mi Familia. P3**
- **Felices Fiestas. P4**

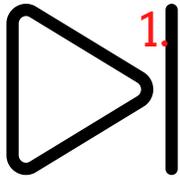
Días Festivos! Celebraciones... Alimentación.

Los meses de noviembre y diciembre son de días festivos para celebrar junto a nuestra familia. En estas fechas, esperamos con ansias las reuniones para pasar tiempo con la familia y amigos y, por supuesto, comer comidas festivas como: pavo, tamales, pozole y deliciosos postres. Mientras disfrutamos de estos alimentos, es posible que no seamos conscientes de que la mayoría son altos en calorías y podríamos terminar comiendo en exceso y a resultado de esto con aumento de peso no deseado. Para ayudar a evitar esto, te dejamos estos tips a continuación.

7 tips para controlar la sobrealimentación durante las fiestas - Mayo Clinic Health System.

7 tips para controlar la sobrealimentación durante las fiestas

7 tips para controlar la sobrealimentación durante las fiestas - Mayo Clinic Health System.



1. No te saltes tus comidas.
Come tus 3 comidas al día:
desayuno, comida y cena

2. Llena tu plato de color.
incluye frutas y
verduras



3. Come despacio y saborea tu comida
Tómate tu tiempo y disfruta tu comida



4. Aprecia las golosinas especiales.
Disfruta de postres y golosinas
moderadamente



5. Elige tus bebidas sabiamente.
Opta por consumir bebidas bajas o sin
calorías o prueba comer con agua!



GAME
OVER

6. Escucha las señales de plenitud de tu cuerpo.
Deja de comer al sentirte lleno.

7. Elige un mantra para las festividades.

Cuando tengas la tentación de seguir comiendo simplemente porque los alimentos en las fiestas festivas son especiales, usa estos mantras para ayudarte a no perder motivación:

- Puedo hacer esta comida en cualquier día del año .
- No será la última vez que pruebo esta comida.
- Elijo disfrutar de esta comida moderadamente, después puedo consumir más.



Tu Familia...Mi Familia.



Bienestar/NEEMA MyFamily/MiFamilia
Contiene una serie de talleres informativos para alentar a las familias a adoptar estilos de vida más saludables.

Aprenda sobre alimentación saludable y ejercicio, recetas saludables, consejos de cocina, desafíos de ejercicio, salud oral, diabetes, prevención de enfermedades cardiovasculares y más.

Children's Health Program - The Social and Health Research Center (sahrc.org)

Próximamente en 2023, los educadores de padres de las escuelas participantes de PSJA y La Joya tendrán talleres de salud disponibles en su escuela. Todos están invitados en especial los padres de los estudiantes de PK4 participando en el proyecto UTRGV STEPS.

UTRGV STEPS les desea Felices fiestas!



Boletín creado por: EAlanis, BRodriguez, JReyes, MCisneros & EBarrios para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:
 **TEXAS**
Health and Human Services
This institution is an equal opportunity provider.


Images by
Social Health and Research Center



 **COLLEGE³**
READY. CONNECTED. COMPLETE.

UTRioGrande Valley

For more information:
UTRGV STEPS Office
(956)665-2127
Southwick Hall Rm 1.120
1201 W University Dr.
Edinburg, TX 78539

