

1^{st.} Grade



Newsletter

VOL. 3 TOMO 3
EDICIÓN ESPECIAL NOVIEMBRE/DICIEMBRE 2024



¡Felices Fiestas Saludables!

Dulces Deliciosos con Moderación

EN ESTE TOMO:

Dulces Deliciosos con Moderación. P1

Saludables Banquetes Familiares. P2

Muévete y Disfruta. P3

Un Regalo Extra. P4

Sopa de Letras Mágica. P5

Los días festivos son el mejor momento para pasar con la familia y disfrutar de deliciosos alimentos y postres, pero ¿sabías que comer en exceso puede hacer que el cuerpo se sienta incómodo o enfermo?



Se recomienda comer con moderación, pero ¿qué significa esto? La moderación implica evitar los excesos o los extremos, especialmente en lo que se refiere a la comida. Se trata de controlar el tamaño de las porciones, detenerse cuando te sientas lleno y limitar los dulces y golosinas.



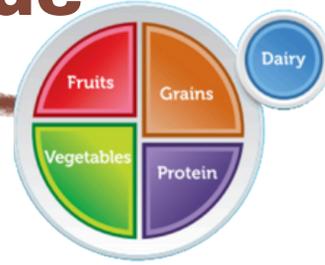
Para sentirte bien y disfrutar de las actividades familiares durante los días festivos, incluye muchas frutas y verduras en tus comidas para obtener nutrientes y energías esenciales.

Descubramos cómo "Disfrutar de deliciosos dulces navideños (con moderación) sin culpa..."

Saludables Banquetes Familiares: ¡Recarga Energías con Frutas y Verduras!

Esta temporada festiva, nutre tu cuerpo con alimentos saludables. Una comida balanceada con frutas, verduras, proteínas, granos enteros y lácteos fortalecerá tu salud en general.

Alimenta tu cuerpo siguiendo las recomendaciones de porciones de la dieta MiPlato 2020-2025.



FRUTAS

Niños (4-8 años):
1-2 tazas
Adultos: ~1.5-2.5
tazas*

VERDURAS

Niños (4-8 años):
1.5-2.5 tazas
Adultos: ~2-4 tazas*



PROTEÍNA

Niños (4-8 años):
3-5.5 oz
Adultos: ~5-7
oz*

GRANOS

Niños (4-8 años):
4-6 oz
Adultos: ~5-10 oz*

LÁCTEOS

Niños (4-8 años):
2.5 tazas
Adultos: ~3 tazas*

*Las porciones recomendadas para adultos varían entre hombres y mujeres en MiPlato.

MUÉVETE Y DISFRUTA: ¡SIGUE ACTIVO EN TUS CELEBRACIONES!



¡Estoy
horneado para
la velocidad!

Formas divertidas de moverse:

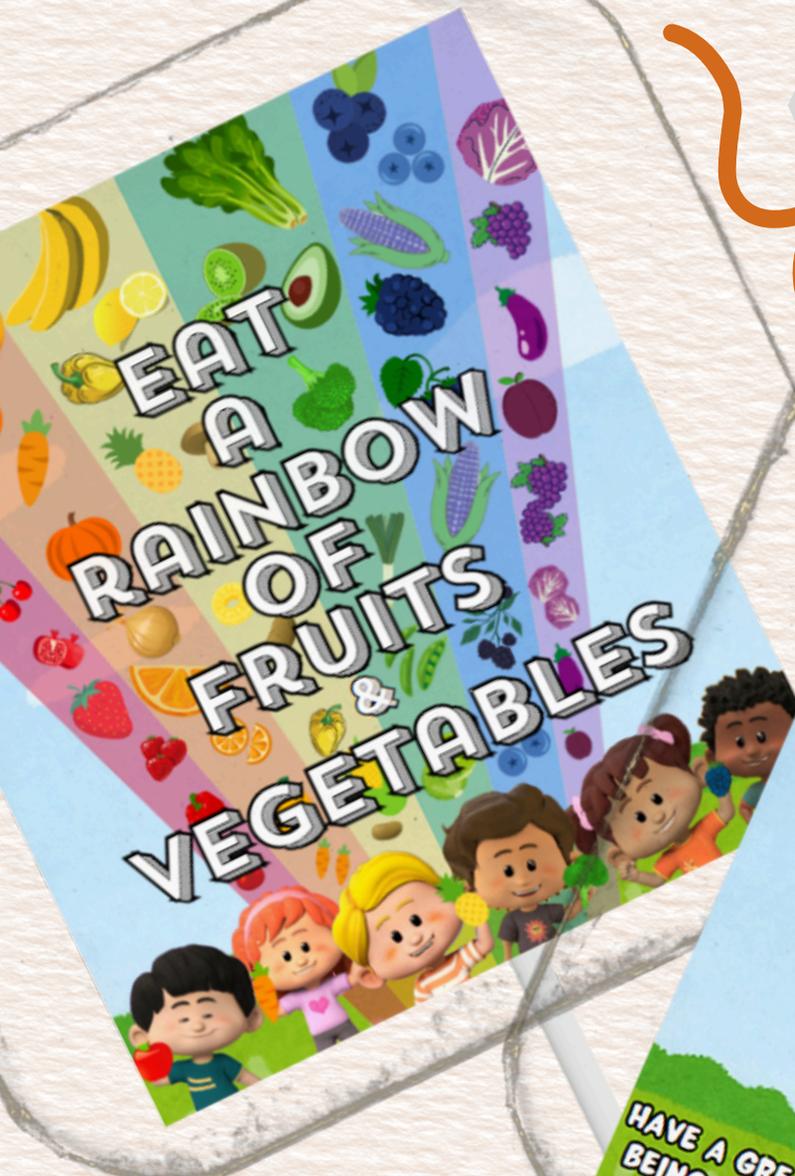
- Baila al ritmo de tus canciones navideñas favoritas.
- Juega una partida de "congelados" o "escondidas".
- Haz una búsqueda de tesoros por la casa.
- Juega una partida de adivinanzas con temática navideña.
- ¡Haz saltos de tijera mientras imaginas que eres un copo de nieve cayendo del cielo!

Después de comer, es una buena idea mover el cuerpo. Planea una actividad física, como caminar. ¡Este simple ejercicio puede ayudar a mantener tus niveles de azúcar e insulina en equilibrio!

Un Regalo Extra

Para: La Comunidad del RGV
De: UTRGV-**STEPS**

El equipo de STEPS de UTRGV está emocionado de compartir consejos de salud sobre Educación Física y Nutrición Infantil con la comunidad del RGV. Estos recursos complementan el currículo de Bienestar y fomentan conversaciones sobre estilos de vida saludables en la escuela y en el hogar.



Sopa de Letras Mágica:

¿Puedes encontrar la magia de las fiestas?

S	K	H	B	T	M	O	E	P	Y	G	D
U	O	E	U	H	F	I	E	S	T	A	S
E	R	U	E	O	D	U	N	C	S	J	A
G	V	D	K	J	E	R	F	H	V	P	L
F	N	G	W	E	R	D	H	E	P	N	U
R	S	W	H	R	A	I	X	A	N	T	D
U	V	E	R	D	U	R	A	S	E	S	A
T	T	A	T	P	I	E	Z	T	Y	W	B
A	Z	P	C	O	M	I	D	A	U	E	L
S	W	J	K	A	N	H	S	Y	F	R	E



Banco de palabras

VERDURAS
FRUTAS
FIESTAS
COMIDA
SALUDABLE

¡FELICIDADES POR COMPLETAR LA SOPA DE LETRAS MÁGICA!

Puntos de RECORDAR...

- Comer frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos.
- Disfruta de los alimentos y postres con **moderación**.
- Mantente activo físicamente con juegos y actividades divertidas durante los días festivos.

**¡Felices Saludables Fiestas
y
Feliz Año Nuevo!**

Este número fue creado por el personal de UTRGV STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

UTRio Grande Valley

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.

Project Partners



For more information:

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

