

¿Sabías que...

Saltear el desayuno puede hacer que subas de peso?
Un buen desayuno te ayuda a mantener un peso saludable.

¡Piensa sobre tu salud!

Salud en Mente es un programa para niños y familias, que brinda información en términos amenos sobre la conexión entre comer sano y sentirse bien.



THE Children's
Health FUND

www.childrenshealthfund.org

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhirieron a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

Hecho posible gracias a la subvención de

MetLife Foundation

©2007 The Children's Health Fund
Puede ser reproducido en su totalidad.



Siéntete a gusto contigo mismo

Cada persona es diferente y especial.
Acá te presentamos algunas cosas que puedes hacer para sentirte bien contigo mismo.

¡Quiérete!

- Escribe 3 cosas que te gustan de tí o que haces bien
- Escribe tus pensamientos y sentimientos
- Inscríbete en actividades extra escolares



¡Cuida tu cuerpo!

- Come alimentos sanos
- Muévete o participa en actividades físicas todos los días



Te sentirás bien haciendo sentir bien a los demás

- Diles cosas positivas y agradables a los demás
- No hagas bromas sobre la gente que es diferente





El desayuno saca buenas notas -

A+!

ALIMENTOS/ SENTIMIENTOS

Lo que comes está relacionado con cómo te sientes. Si eliges los alimentos saludables en las porciones adecuadas te sentirás mejor.

Los niños que desayunan hacen mejor trabajo en la escuela.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Te da la energía que necesitas, te ayuda a prestar atención y te hace sentir bien.

¿Qué debes incluir en un desayuno saludable?

Si consumes cereales, panes y harinas integrales* junto con alimentos ricos en proteínas (como huevos, leche y queso) te sentirás satisfecho y tendrás energías duraderas.

¿Tienes prisa?

Prueba estos alimentos listos y saludables

Cereales integrales* con leche baja en grasas

Pan tostada integral* con mantequilla de maní

Tortilla de harina integral* rellena con habichuelas, queso y salsa

* Lee las etiquetas y elige los alimentos integrales (whole wheat, whole oats o whole rye).

Comes lo necesario



Comes poco



Comes demasiado



Comes demasiados dulces



Si no te sientes a gusto con tu peso, habla con un adulto o consulta con tu doctor o agente de salud.