

RAISING HEALTHY TITANS

Wheatley School
Home of the
Tiniest Titans

Rely Samonte, MEd, MS, RD, LD,

Septiembre 2019

Bienvenidos al Año Escolar de 2018-2019!

Hola! Soy Rely Samonte, la Consultora de nutrición aquí en la Escuela de la Primera Infancia. Proporcionaré consejos para una alimentación saludable, clases y recetas que su familia pueda disfrutar y beneficiarse. Si usted tiene alguna pregunta, por favor dejar un mensaje en la recepción o envíeme un correo electrónico a Aurelia.Samonte@paisd.org.



¿Sabe usted la cantidad de azúcar en su bebida? Sabe usted que

- **46** - El número de galones de refrescos y otras bebidas azucaradas el estadounidense promedio consume anualmente.
- **60%** - Acuerdo con un estudio, el aumento en la probabilidad de que un niño se vuelva obeso con cada porción adicional de 12 onzas de soda por día.
- **1** - Una sola bebida azucarada por día aumenta el riesgo de un adulto de sobrepeso en un 27%.
- **1/5** - La cantidad de todo el sobre peso por la población de EE. UU. Entre 1977 y 2007 puede atribuirse al consumo de bebidas azucaradas.
- **6%** - El aumento en la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 para personas que beben 1-2 bebidas azucaradas



Salud y el Éxito de Aprendizaje van Mano a Mano. Comer frutas y verduras cada día puede darle a su familia los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y crear mentes y cuerpos sanos. Cosecha del mes puede ayudar a su familia a aprender a comer sano cada día. El melón es cosecha del mes de septiembre. Ver adjunto HOTM.

Vamos a lo físico!

- Hacer tiempo con la familia un tiempo de ser activo.
- Limitar el tiempo de ver la Televisión, Computadoras y video juegos.
- Añadir tiempo de ser activo con la familia, caminar en los fines de semana, o después de la cena.
- Planificar por adelantado. Poner tiempo de ser activo en el calendario familiar.

Para más ideas, visite: <http://kids.usa.gov/grown-ups/for-parents/exercise-fitness->

El aumento en el consumo de bebidas endulzadas con azúcar puede causar caries dental



Mild decay



Moderate decay



Severe decay

Enfoque de septiembre

- Nutrición: Pensar Bien en su Bebida
- Cosecha del Mes: Melones
- Vamos a lo físico

Mire nuestra exhibición en el lobby...