

SOLO TIENES UN CUERPO Y UNA MENTE, DEBES CUIDARLOS.

CUERPO SANO, MENTE SANA

¿SABÍAS QUE DESPUÉS DE LA INFANCIA, EL MOMENTO MÁS CRÍTICO PARA EL DESARROLLO DEL CEREBRO ES DE LOS 12 A LOS 24 AÑOS? TU CEREBRO SE DESARROLLARÁ MÁS DE LO QUE NUNCA VOLVERÁ A SER.

Por eso es importante cuidar tu cuerpo, también es cuidar tu cerebro en crecimiento. Es importante saber que hay más de una forma de comer sano y que las opciones que son adecuadas para una persona pueden ser diferentes para otra. Las elecciones que haces sobre nutrición y hidratación a menudo reflejan los alimentos que prefieres y quizás tu cultura, tradiciones, presupuesto y más. Estar comprometido(a) con Barrington significa que estás pensando en maneras en que puedes ser la mejor versión de tí mismo(a) y tratar de crear hábitos saludables de sueño, nutrición, ejercicio y hidratación.

Nutrición

¡Lo que pones en tu cuerpo es lo que obtendrás de él!

Los alimentos que comes pueden afectar significativamente cómo te sientes y tu desempeño en la escuela, en el campo y en la vida. El objetivo es mantener un balance saludable de todos los grupos de alimentos durante todo el día. ¡Recuerda, comer grandes cantidades de azúcar puede aumentar tu nivel de azúcar en la sangre, lo que conduce a un rendimiento reducido! Necesitamos comer alimentos saludables para obtener la mayor cantidad de energía posible.

Los bocadillos saludables incluyen:

FRUTA
VEGETALES
HUEVOS HERVIDOS

NUECES
MANTEQUILLA DE MANÍ
PASAS

FRUTOS SECOS
YOGUR
HUMMUS

TIRAS DE QUESO
PLÁTANOS
EDAMAME



COME UN ARCOIRIS



Si te preocupa algo,
¡habla con alguien!

Ejercicio

Sal afuera todos los días. Es bueno para tu cuerpo y tu mente.

¡Ponte en movimiento! Trata de hacer 60 minutos de ejercicio cada día. El ejercicio regular te ayudará a desarrollar músculos y huesos más fuertes, una mejor piel y te ayudará a mantener un peso estable. ¡También es bueno para la salud mental y el estado de ánimo!

¡Hazlo divertido! Haz cosas que te gusten, ya sea bailar, andar en bicicleta, jugar al baloncesto o al fútbol, correr con amigos, ¡simplemente muévete!

Para mantenerte activo(a) y saludable, limita el tiempo que pasas frente a la pantalla. Los culpables de la inactividad son los dispositivos electrónicos: TV, computadoras, teléfonos y otros dispositivos. Trata de limitar tu tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas al día.

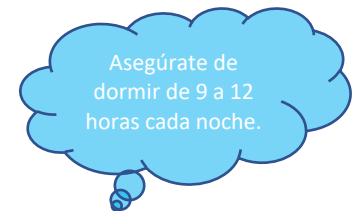


Hidratación

¡Beber agua a lo largo del día puede ayudarte a aumentar tu energía, aumentar tu rendimiento y ayudarte a pensar con más claridad!

Las bebidas deportivas tienen MUCHA azúcar. Es importante limitar el consumo de bebidas deportivas como Gatorade o Powerade, bebidas azucaradas y refrescos. Si bebes bebidas deportivas, es útil mezclar 50 % de agua y 50 % de bebida deportiva. ¡El agua mantendrá tu nivel de hidratación alto y la bebida deportiva mantendrá tu nivel de azúcar en la sangre alto, lo que ayuda a darte energía!

¡Mantenerte hidratado(a) y beber agua durante todo el día también tiene otros beneficios! Cuando te sientes cansado(a), es posible que estés deshidratado(a) y solo necesites un poco de agua. Beber mucha agua también ayuda a que los músculos se recuperen después del ejercicio y previene el dolor muscular.



Barrington Committed cuenta con el apoyo de una generosa beca del Barrington Junior Women's Club

