

Matutina para Menores, Sábado 20 de Febrero de 2021

## Descripción



## ¿Qué hará Dios cuando estés cansado y sin fuerzas?

“Pues daré de comer y de beber en abundancia a los que estén cansados y sin fuerzas”  
(Jeremías 31:25).

Marca la respuesta correcta

- Te dará de comer y de beber.
- Te dará un lugar para descansar.
- Te dará las fuerzas necesarias.

¿Qué son las calorías? ¿Son malas para la salud? ¿Cómo puedes saber la cantidad que necesita tu cuerpo? ¿Es necesario quemar todas las calorías que consumimos?

Cuando compras un alimento o una bebida siempre hay una etiqueta en la que puedes encontrar la cantidad de calorías que tiene.

Para empezar, te diré que las calorías son una unidad de medida que nos indica la cantidad de energía que nos proporcionan los alimentos o las bebidas. Por ejemplo, un plátano grande tiene 105 calorías y una cucharada de azúcar tiene 40 calorías. Pero hay una gran diferencia entre los nutrientes saludables que aporta un plátano a nuestro cuerpo, y el azúcar que no aporta nada saludable para nuestro cuerpo. Es decir, las calorías son necesarias para que nos den energía y fuerza para realizar todas nuestras actividades cada día. Sin embargo, solo debes consumir la cantidad que necesita tu cuerpo para que te sientas fuerte y con energía, pero no más de la que necesitas, pues eso no será bueno para tu salud.

Los niños que son muy activos deben tomar más calorías que los que se mueven menos. Por ello, se dice que tenemos que “quemar” las calorías que consumimos para tener un cuerpo saludable, mediante nuestras actividades de cada día y el ejercicio físico. Los niños de seis a doce años necesitan entre mil cuatrocientas y dos mil calorías.

Dios hizo los alimentos con calorías para darte las fuerzas necesarias para sentirte bien, es decir, son como tu combustible para que tu cuerpo funcione.

Cuando estés cansado y sin fuerzas recuerda que Jesús ha provisto el alimento necesario para mantener tu cuerpo saludable y crecer más feliz.

**Dibuja tu fruta favorita en tu Diario de Oración y escribe dentro una oración.**