

Primavera ¡ADELANTE!

El horario de verano comienza a las 2 de la madrugada del domingo 12 de marzo, y la luz solar extra de la mañana puede ayudarnos a despertarnos y ponernos en marcha. Para compensar la hora de sueño perdida, acuéstese una hora antes de lo habitual para ayudar a reajustar su reloj corporal.



Actividades NUTRITIVAS

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! Diviértase con [estas actividades](#) para fomentar una mejor nutrición y un mayor bienestar para niños y adultos:

- **Organice una degustación** de cítricos de temporada



Nutrition Facts

Serving Size 100g		Amount Per Serving	
		Calories 100	
		% Daily Value	
Total Fat	10g		
Saturated Fat	5g		
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0g		
Sodium	0g		
Total Carbohydrate	20g		
Dietary Fiber	5g		
Sugars	10g		
Protein	0g		

- **Aprenda a leer una etiqueta de información nutricional**

- **Añada 10 minutos de paseo** a su jornada



- **Reconsidere sus bebidas:** renuncie a una bebida azucarada o grasa en marzo



3.14159265358979323846

26433832795028849716939937510582097

4944592307816406286208998628034825

3421170679821480865132823066470938446

095505822317253594081284811745028410

270193852110555964462294895493038196

442881097566593344602847564823378...

Pi DAY

El Día **Nacional de Pi** es el 14 de marzo. ¿Por qué? Porque 3,14 es el valor de Pi.

Encuentre actividades en piday.org.