

Eat Smart



Play Hard



YOU
WIN
PRIZES

grado
3

Have
FUN!

Nombre: _____ Maestro: _____

Eat Smart



Come frutas y verduras



¿Listos para la DIVERSIÓN?

Play Hard

en las comidas y meriendas.



¡Juguemos!

Eat Smart



Bienvenido a la aventura
Come Inteligente para Jugar Duro
(Eat Smart to Play Hard en inglés)

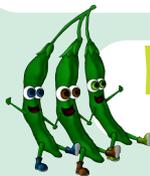
Así se juega



- 1** Cada semana haga una receta con frutas y verduras. Pida a un adulto que le ayude. Marque las frutas y verduras que usa.

2

Cada semana haga una actividad divertida.



3

Pídale a un adulto que firme cada receta y actividad que termina.

4

Pídale a su maestro que le selle el poster de progreso para cada receta y actividad que termina.



5

Cuente las tazas de fruta y verdura que come. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.



Espere, hay más...

¡Cuanto más juegue, más premios ganará!



¡Puede ser un Campeón de la Diversión!

Play Hard

Todo sobre _____
Nombre



Pegue su foto o dibujo aquí.

Escuela _____

Maestro _____

Yo jugaré **Eat Smart**  **Play Hard**

Firma del estudiante

Yo jugaré **Eat Smart**  **Play Hard** con mi hijo(a).

Firma del padre/adulto

¡De estas firmas a su maestro y pida su premio!

Semana de Ejemplo Mi Ensalada

1 Cada semana haga una receta con frutas y verduras.

Ingredientes

- 4 tazas de espinaca fresca
- 1 cda de nueces picadas
- Sal y pimienta al gusto
- Limón al gusto
- 1 taza de frutas y vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

col rizada arvejas manzana mango tomate fresas
 pepino calabacitas piña aguacate pimiento
 otro zanahoria

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Mezcle bien la espinaca, el limón, la sal, la pimienta, las nueces, los vegetales y las frutas.
- 2 Disfruten.

3 Pídale a un adulto que le firme debajo de la receta y de la actividad cuando terminen.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves

Play Hard

Semana de Ejemplo



2 Cada semana haga una actividad divertida.



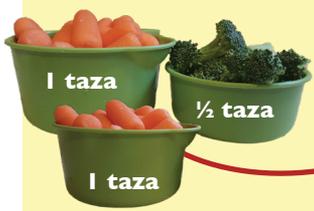
Cocinar en casa hace que sea más fácil comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

4 Pídale a su maestro que le selle el póster de progreso cuando ya haya hecho la receta y la actividad de esa semana.

Mis recomendaciones diarias de vegetales y frutas...

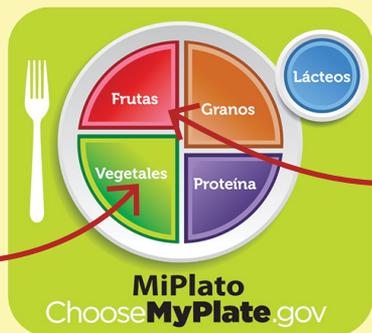
Vegetales

2.5 tazas al día



Frutas

1.5 tazas al día



5 Cunte las tazas de fruta y verdura que come cada día. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.

Lo hicimos: _____ firma padre/adulto

Viernes	Sábado	Domingo
<p>1 TAZA ½ TAZA</p>	<p>1 TAZA ½ TAZA</p>	<p>1 TAZA ½ TAZA</p>

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 1

Delicioso Dip de Vegetales

Ingredientes

- 1 1/4 taza de yogurt natural bajo en grasa o hummus
- 1 pepino
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- **2 tazas verduras**
- Menta, eneldo, o ajo para más sabor



foto: www.choosemyplate.gov

Opciones: Encierre todo lo que usa

brócoli zanahorias pimentón apio coliflor
 ocrea rábano guisantes chícharos hongos
 tomate espárrago otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Pele, quite las semillas, y ralle un pepino.
- 2 Mezcle yogurt o hummus, pepino rallado, jugo de limón, y otras sazones en un tazón. Enfriar por 1 hora.
- 3 Arregle verduras y frutas en una fuente.
- 4 Sirva con dip de pepino. Disfrute

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____
firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves

Búsqueda del Tesoro



1. Escoja un objeto (tesoro) para esconder.
2. Encuentre un lugar para esconder el tesoro.
3. Escriba cinco pistas para encontrar el tesoro.



Al encontrar cada pista, todos tienen que hacer una de las siguientes actividades

- 10 saltos de tijera
- 10 sentadillas
- Trotar en el mismo lugar por 1 min
- 5 lagartijas
- salte 15 veces



La última pista revela el lugar del tesoro. ¡Vamos!

Lo hicimos: _____
firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		
							
							



Eat Smart



Semana 2 Taquitos Sabrosos

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, picado
- 1 taza de maíz
- 1/2 taza de queso rallado bajo en grasa
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 taza de vegetales picados



foto: www.choosemyplate.gov

Opciones: Encierre todo lo que usa

tomates cebolla espinaca ajo calabacines
 pimentón jalapeño cilantro mango repollo
 frijoles negros otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Caliente el horno a 425 ° F. Mezcle pollo, vegetales, y queso.
- 2 Añada la mezcla a cada tortilla. Enrolle cada tortilla y ponga las tortillas enrolladas con la mezcla abajo en una bandeja para hornear y cepille con aceite
- 3 Hornear por 10 a 15 minutos o hasta que esté crujiente.
- 4 Coma con salsa y guacamole si desea. Disfrute.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____
firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA 1 TAZA ½ TAZA	1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA 1 TAZA ½ TAZA	1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA 1 TAZA ½ TAZA	1 TAZA 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA

Play Hard



Osos, Cangrejos, & Pelota de Playa

Va a necesitar:

- * La pelota o globo
- * un espacio para gatear

Como Jugar



Camine como oso por 30 segundos usando su cabeza para mover la pelota (o globo)...



después dese la vuelta y camine como un cangrejo por 30 segundos usando sus pies para mover la pelota (o globo).



Lo hicimos: _____

firma del padre/adulto _____

Viernes			Sábado			Domingo		
								
								

Eat Smart



¡Felicidades!

¡Ya casi llega al Día de Diversión!



Si tiene 4 sellos, recibirá un premio de su maestro.
¡Consiga 8 sellos y también ganará una medalla!

¡No se olvide de entregar su Libro de Diversión!

Play Hard

¿Por qué otros chicos Comen Inteligente para Jugar Duro?

Cuando comes inteligente, **tu juegas duro** y ganas premios



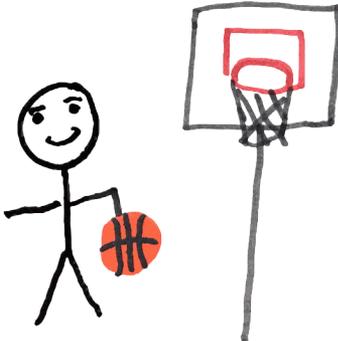
Pasa tiempo con tu familia.



Come inteligente para jugar duro



¡Tu puedes!





Eat Smart

Semana 3

Salsa Fresca



Ingredientes

- 4 tomates
- 2 jalapeños
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza frutas y vegetales
- Añada sal, pimienta, y cilantro al gusto



Foto: www.mainesnap-ed.org/

Adaptación de Cooking with Kids, Lynn Walters y Jane Stacey USDA SNAP-ED

Opciones: Encierre todo lo que usa

aguacate melón tomatillos maíz fresa
 durazno pepino pimentón Serrano calabaza
 frijoles negros otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Corte los tomates en cubitos pequeños y póngalos en un tazón con la cebolla y el ajo.
- 2 Quite las semillas y pique los jalapeños, otras frutas/vegetales, y añada a la mezcla de tomate.
- 3 Añada jugo de limón a la mezcla. Sirva y disfrute.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____
firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
  	  	  	 
 	 	 	 

Play Hard



Rayuela

Va a necesitar:

- * Tiza para dibujar cuadros
- * Un lugar para jugar

Use la tiza para crear el siguiente diseño:



Como Jugar



- 1 Lance una piedrita en cada uno de los números, asegurándose que caiga dentro del cuadro.
- 2 Salte a través de los cuadros hasta el final, pero no en el cuadro con la piedrita.
- 3 Cuando se de la vuelta para regresar al principio, equilibre en un pie y recoja la piedrita.
- 4 Complete la rayuela.

Lo hicimos: _____

firma del padre/adulto

Viernes		Sábado		Domingo	

Pegue sus calcomanías aquí

Semana 4

Piense en su Bebida...

Agua Refrescante de Fruta

Ingredientes

- 1 galón de agua
- 1 taza de hielo
- 2 tazas de fruta



Opciones: Encierre todo lo que usa

naranja kiwi menta lima limón melón
piña fresas arándano frambuesa pepino
otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Corte la fruta en pedacitos.
- 2 Agregue la fruta al agua. Deje reposar por una hora.
- 3 Agregue hielo y disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves

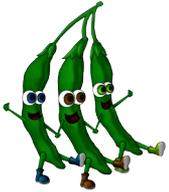
Play Hard

Bailando Hula



Escoja su actividad favorita y vea por cuanto tiempo la puede hacer.

Escriba lo que hizo en los espacios de abajo.



Caminar 60 minutos quema 140 calorías

Bailar 60 minutos quema 280 calorías



Andar en bicicleta 60 minutos quema 319 calorías

Nadar 60 minutos quema 324 calorías



Correr 60 minutos quema 420 calorías

_____ minutos quema _____ calorías
 actividad favorita

Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		

Pegue sus calcomanías aquí.



¿Cómo puedo ganar más premios?

1. Pídale a los adultos en su familia que nos sigan en nuestras páginas de Facebook e Instagram



SÍGANOS



2. Tome fotos de las recetas y actividades que haga para participar en la rifa de premios de **Come Inteligente para Jugar Duro**.

Pídale a un adulto que suba las fotos a las páginas de **Come Inteligente para Jugar Duro** de Facebook o Instagram

3. Para más información, visite la página **Come Inteligente para Jugar Duro**.



Play Hard

Reconocimientos

Imagen de MyPlate disponible en www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Caricaturas de frutas y vegetales diseñadas por Justin Lilo. Disponibles en [@acrylicnetwork](https://twitter.com/acrylicnetwork) en Twitter y Instagram.



Versión 8 Julio 2023

Universidad de Nuevo Mexico
Centro de Investigación en Prevención
Mercadeo Social

SNAP-Ed



New Mexico



SCHOOL OF
MEDICINE

PREVENTION RESEARCH CENTER

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).