

# Eat Smart



# Play Hard



Libro de  
**Diversión**  
3ro grado



YOU  
WIN  
PRIZES

Nombre: \_\_\_\_\_

Maestro: \_\_\_\_\_

# Eat Smart



Come frutas y verduras



¿listos para la DIVERSIÓN?

# Play Hard

en las comidas y meriendas.



¡Juguemos  
Come Inteligente para  
Jugar Duro para Llegar al  
Día de Diversión!

# 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** Pida a un adulto que le firme debajo de la receta y de la actividad cuando terminen.

**4**

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



**5**

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



### Esperen, hay más...

¡Entre más sellos tenga más premios ganará!



¡Puede ser un Campeón de la Diversión!

# Play Hard

Pegue su foto  
o dibujo aquí.



Nombre \_\_\_\_\_

Género \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

Maestro \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Yo jugaré a Comer Inteligente para Jugar Duro.

\_\_\_\_\_  
**Firma del estudiante**

Yo jugaré a Comer Inteligente para Jugar Duro con mi hijo.

\_\_\_\_\_  
**Firma del padre/adulto**

¡Traiga estas dos firmas a su maestro y pida su premio!

## Semana de Ejemplo

**1** Cada semana haga una receta con frutas y verduras.

## Mi Ensalada

### 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 pimienta  
 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.



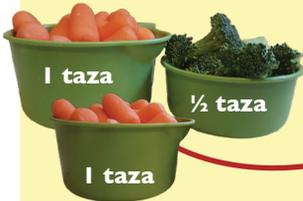
Cocinar en casa hace que sea más fácil comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

**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...

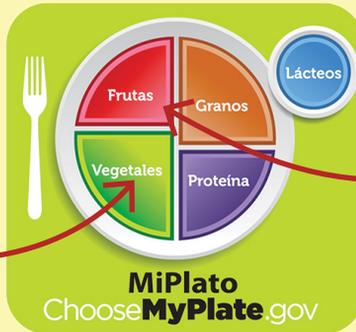
#### Vegetales

2.5 tazas al día



#### Frutas

1.5 tazas al día



MiPlato  
ChooseMyPlate.gov

**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 |
|---------|--------|---------|
|         |        |         |
|         |        |         |

Pegue sus calcomanías aquí.



# Eat Smart



## Semana 1

### Delicioso Dip de Vegetales

#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 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  
 oca    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, 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   |
|--|--|--|--|
| 1 TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA | 1 TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA | 1 TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA | 1 TAZA<br>1 TAZA<br>1 TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA |

# Play Hard



## 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,
- y/o salte 15 veces.



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

Lo hicimos: \_\_\_\_\_ firma del padre/adulto

| Viernes  |   | Sábado  |   |   | Domingo   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |

Pegue sus calcomanías aquí



# Eat Smart



## Semana 2 Taqitos 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 juntura 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<br>1 TAZA<br>½ TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA | 1 TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA | 1 TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA | 1 TAZA<br>1 TAZA<br>1 TAZA<br>1 TAZA<br>½ TAZA |

# Play Hard

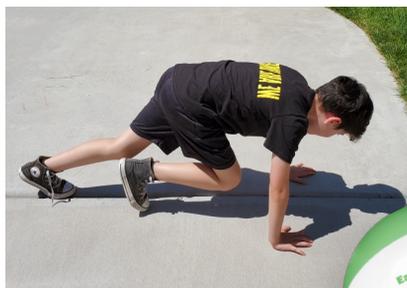


## Osos, Cangrejos, & Pelota de Playa

### 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   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |   |  |  |   |

Pegue sus calcomanías aqui

# Eat Smart



¡Felicidades  
por llegar hasta este punto!



Su maestro le dará un premio si tiene 4 sellos en el póster de progreso.  
¡Obtenga 8 sellos y gane la medalla también!

Traiga su Libro de Diversión antes del **Día de Diversión** para ganar  
una botella de agua mágica.

# Play Hard

¿Por qué otros chicos Comen Inteligente para Jugar Duro?

Cuando comes inteligente, tu juegas duro y ganas premios

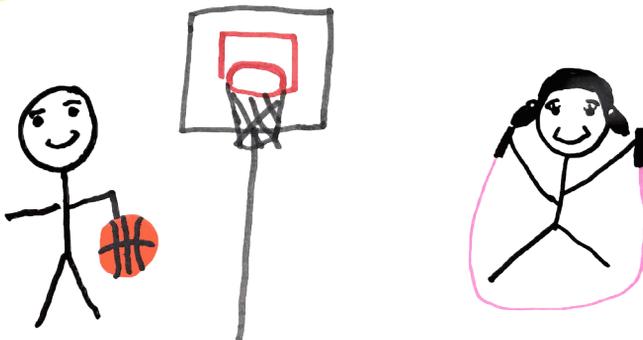


Pasa tiempo con tu familia.

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



# Eat Smart



## 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                                 |
|---|---|---|--|
| <br>1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA<br><br>1 TAZA ½ TAZA | <br>1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA<br><br>1 TAZA ½ TAZA | <br>1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA<br><br>1 TAZA ½ TAZA | <br>1 TAZA 1 TAZA<br><br>1 TAZA ½ TAZA |

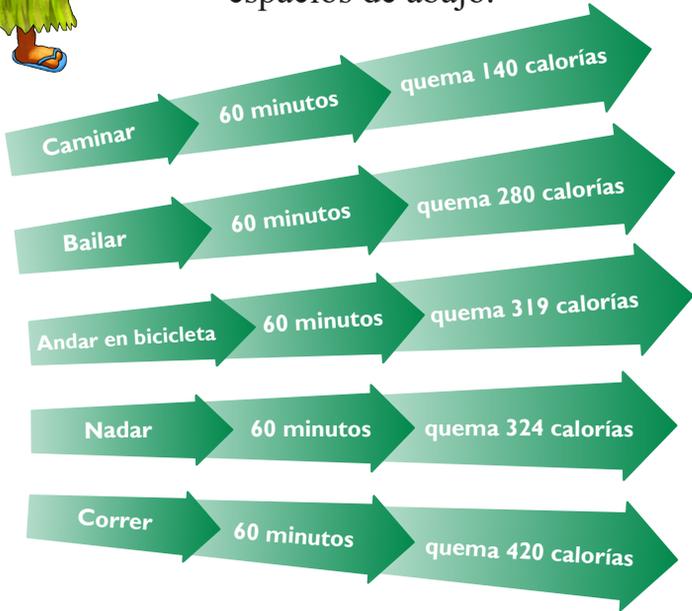
# Play Hard

## Bailando Hula



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

Escriba lo que hizo en los espacios de abajo.



\_\_\_\_\_ minutos quema \_\_\_\_\_ calorías  
 actividad favorita

Lo hicimos: \_\_\_\_\_ firma del padre/adulto

| Viernes |  | Sábado |  |  | Domingo |  |  |
|---------|--|--------|--|--|---------|--|--|
|         |  |        |  |  |         |  |  |
|         |  |        |  |  |         |  |  |

Pegue sus calcomanías aqui.



## ¿Cómo puedo ganar más premios?

1. Denos “Like” en Facebook.



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

Dígale a un adulto que suba las fotos a la página de Facebook de **Come Inteligente para Jugar Duro**.

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

**Come Inteligente para Jugar Duro** Facebook

@eatsmarttoplayhard



# Play Hard

## Reconocimientos

Imagen de MyPlate disponible en [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://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 7 Junio 2020

Universidad de Nuevo Mexico  
Centro de Investigación en Prevención  
Mercadeo Social

# SNAP-Ed



## New Mexico



**Eat Smart**



**to Play Hard**



cooking  
with kids



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).

