







Nombre: ______ N

Maestro: ____



Come frutas y verduras



Listos para la DIVERSIÓN?

en las comidas y meriendas.



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

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

Así se juega



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



- Pida a un adulto que le firme debajo de la receta y de la actividad cuando terminen.
- Pídale a su maestro que le selle el póster de progreso cuando ya haya hecho la receta y la actividad para esa semana.





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



Espere, hay más...

¡Entre más sellos tenga más premios ganará!













¡Puede ser un Campeón de la Diversión!

Pegue su foto o dibujo aquí.



Nombre	
Género	Edad
Escuela	
Maestro	Grado
Yo jugaré a Comer Inte	eligente para Jugar Duro.
Firma del estudiante	
Yo jugaré a Comer Into	eligente para Jugar Duro con mi hijo.

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



Eat Sma Cada semana haga una receta con frutas Mi Ensalada

Ingredientes

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



Opciones: Encierre todo lo que usa

col rizada arveias manzana mango tomate fresas pepino (calabacitas) piña (aquacate) pimiento otro Zanahovia

*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.

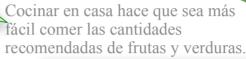
Pídale a un adulto que le firme debajo de la receta v de la actividad cuando terminen.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:



Semana de Ejemp

Cada semana haga una actividad divertida.





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









5

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

Lo hicimos:

firma

adre/adulto







Semana 1 Batido Brillante de Plátano

Ingredientes

- 4 tazas de leche descremada
- 1 taza de hielo
- 2 plátanos maduros o 3 tazas de fruta



Opciones: Encierre todo lo que usa

plátano piña papaya kiwi melón mango arándano zanahoria fresa naranja guayaba otro

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Poner leche, hielo y fruta en la licuadora.
- 2 Licuar hasta que esté blando por unos 45 segundos.
- 3 Agregar canela si desea y disfruten.
- 4 Si no tiene una licuadora, ponga los ingredientes en una taza o un tazón y triture con el dorso de una cuchara o un tenedor hasta que esté liso.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
TAZA TAZA KATAZA	1 TAZA 1 TAZA 1/2 TAZA	1 TAZA 1 TAZA	TAZA TTAZA
1 TAZA 1/2 TAZA	1 TAZA 1/2 TAZA	1 TAZA ZATAZA	1 TAZA ½ TAZ

^{*}Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Batido de Palabras



Resuelva la sopa de letras para ideas de ingredientes. Las palabras se encuentran hacia adelante, hacia atrás, y diagonal.

Plátano Moras Arándanos Peras Uva Kiwi Mango Naranjas Piña Frambuesa Fresas Yogurt

D 0 Ν U S D C Ν D G 0 0 M ÁL X V A C Т Р J X S \bigcirc N A Α Т R A Р Р A N N E G I R S THE Ν Ε RRLA R L F R A M B U Z K E S A UROOG F R P IJ P N S X A Т TRP F T. A X J G M A V U X J D IJ TF N W A F O S S 0 N A D N ÁRA н О Α Ι NGOYYC M A J KF OBA F Н В







Semana 2 Pizza Veloz

Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 1 cdta de polvo de hornear ½ cdta de ajo
- 2 cda de aceite de oliva
- 1/2 cdta de sal ■ ½ cdta de hierbas como orégano o albahaca
- ½ cdta de polvo de cebolla
- ³/₄ taza de salsa marinara/salsa de tomate
- 1 taza de queso bajo en grasa
- Si desea: pollo o carne baja en grasa
- **2** tazas de verduras y frutas

Opciones: Encierre todo lo que usa



tomate cebolla espinaca calabacitas jalapeño piña alcachofa pimiento hongos aceituna mango

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Precaliente el horno a 350F. Mezcle los ingredientes secos. Agregue el aceite y el agua. Amase por 5–10 minutos hasta que esté bien mezclada.
- 2 Ponga un poco de aceite en un molde. Presione la masa en el molde hasta tener una pasta delgada.
- 3 Con una brocha, ponga un poquito de aceite sobre la masa. Hornéela por 7 minutos. Sáquela del horno.
- 4 Ponga salsa de tomate sobre el pan. Cúbralo con queso, verduras y frutas.
- 5 Hornee la pizza por 10 minutos o hasta que se dore. Deje enfriar, corte la pizza, y disfrute.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1 TAZA 1 TAZA 18 TAZA	TAZA TAZA KATAZA	TAZA TTAZA KATAZA	TAZA TAZA

Play Hard Luz roja, luz verde

Haga una línea de inicio y una meta. Alguien es la luz. La luz se para en la meta con su espalda hacia el resto de los jugadores.

Cuando la luz grita "luz verde," los jugadores se mueven hacia la meta. Cuando la luz grita "luz roja,"los jugadores se congelan en su lugar.

La luz se dará la vuelta para ver si alguien se está moviendo. El que se mueva tiene que volver al inicio.

La primer persona en llegar a la meta gana esa ronda y se convierte en la nueva luz.







	Viernes	Sábado	Domingo
TAZA BITAZA	TAZA TAZA BIAZA	1 TAZA 1 TAZA 12 TAZA	TAZA TAZA ZATAZA





Semana 3 Sopa a mi gusto

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo molido
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de zanahorias picadas
- 4 tazas de caldo/agua
- Carne si desea: pollo, camarones, carne baja en grasa, pescado, pavo
- 4 tazas de vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

calabacitas maíz arvejas okra frijoles nabo papa repollo espárrago coliflor camote otro

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 En una olla grande, combine la cebolla, el ajo, el apio, las zanahorias, el caldo y los vegetales.
- **2** Hierva. Baje a fuego lento.
- 3 Cocine a fuego lento por 20 minutos. Cocine hasta que los vegetales estén suaves.
- 4 Deje enfriar. Sirva y distruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
TAZA TAZA %TAZA	titaza titaza %taza	TAZA TAZA KATAZA	1 TAZA 1 TAZA
1 TAZA VZ TAZA	1 TAZA 1/2 TAZA	1 TAZA 1/2 TAZA	1 TAZA ½ TA



Lo hicimos: ______ firma del padre/adulto



¡Felicidades por llegar hasta este punto!







Su maestro le dará un premio si tiene 6 sellos en el póster de progreso. ¡Obtenga 12 sellos y gane la medalla también!

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

¿Por qué otros chicos Comen Inteligente para Jugar Duro?







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

Instrucciones

rinde para 4

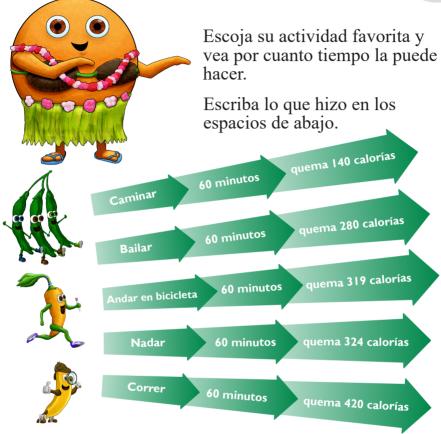
- 1 Corte la fruta en pedacitos.
- 2 Agregue la fruta al agua. Deje reposar por una hora.
- **3** Agregue hielo y disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:



^{*}Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.





minutos quema ____ calorías actividad favorita

Lol	nicimos:		firma del padre/s	adulto
	Viernes	Sábado	Domingo	
TAZA % TAZA	TAZA TAZA 8	TAZA 1 TAZA	ZA WITAZA ITAZA WITAZA WITAZA	TAZA



to

Semana 5 Loco por Tacos de Aguacate

Ingredientes

- 1 libra de pescado, pollo, carne baja en grasa o frijoles
- 8 tortillas de maíz
- Queso bajo en grasa, si desea
- 2 tazas de frutas o verduras



Opciones: Encierre todo lo que usa

aguacate maíz limón cebolla mango lechuga tomate espinaca repollo cilantro pimientos otro

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Cocine y sazone la carne o frijoles. Caliente las tortillas.
- 2 Ponga la carne, los vegetales, y la fruta encima de cada tortilla.
- **3** Disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:



^{*}Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Saltando la cuerda al ritmo del alfabeto



¡Agarre una cuerda de saltar y prepárese para recitar el alfabeto de las frutas y verduras!

Cada vez que salte, diga en voz alta el nombre de una fruta o verdura que empieza con la siguiente letra del alfabeto.

Por ejemplo, puede decir "aguacate" para la letra A, o "banano" para la letra B.

Continúe saltando la cuerda y nombrando frutas y vegetales hasta llegar a la letra Z.



Lo hicimos:





to

Semana 6

Quesadillas Coloridas 4-Square

Ingredientes

- 4 tortillas integrales
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- 2 tazas de vegetales picados



Opciones: Encierre todo lo que usa

pimiento frijoles tomate espinaca cilantro aguacate calabacitas chile verde aceituna negra jalapeño cebolla verde otro

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Rocíe queso en 2 tortillas.
- 2 Ponga sus opciones de vegetales encima del queso.
- 3 Ponga otras 2 tortillas encima y cocine las quesadillas en un sartén por 1–2 minutos en cada lado, o hasta que se vea de color café dorado
- 4 Saque las quesadillas del sartén. Deje enfriar. Disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:



^{*}Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Play Hard El Fabuloso 4-Square



Va a necesitar:

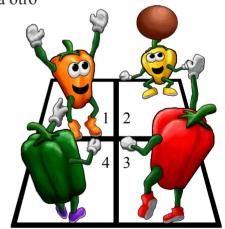
- * tiza para dibujar los cuadros
- * un espacio plano de cemento
- * una pelota que rebota
- **★** 2–4 jugadores

Cada jugador se coloca en uno de los cuadros.

Cada persona empieza el juego rebotando la pelota en su cuadro y tirándola hacia otro cuadro

La persona dentro de ese cuadro deja que la pelota rebote una vez, y le pega mandándola al cuadro de otro jugador.

Si la pelota rebota dos veces en un cuadro, ese jugador sale del juego y todos los demás jugadores cambian posiciones hacia el número uno.



Lo hicimos:





¿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



Reconocimientos

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

Caricaturas de frutas y vegetales diseñadas por Justin Lilo. Disponibles en @acrylicwetwork en Twitter y Instagram.



Versión 7 Junio 2020

Universidad de Nuevo Mexico Centro de Investigación en Prevención Mercadeo Social

SNAP-Ed



New Mexico

















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).