

Eat Smart



Play Hard



¡Pasaporte de
Diversión
para 4to 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!

Eat Smart



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

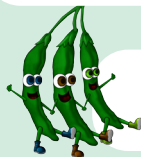
Como se juega



- 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.



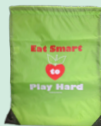
5

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



¡Espere, hay más!

¡Entre más sellos tenga más premios ganará!



¡Puede ser el 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!



Eat Smart



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 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.



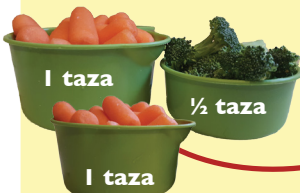
4

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...

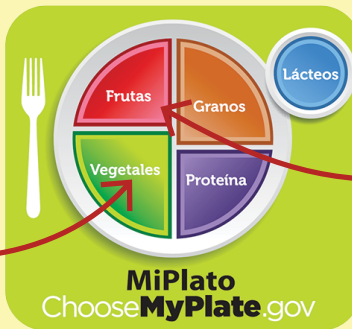
Vegetales

2.5 tazas al día



Frutas

1.5 tazas al día



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 padre/adulto

Viernes	Sábado	Domingo
<p>1 TAZA</p>	<p>1 TAZA</p>	<p>1 TAZA</p>
<p>1/2 TAZA</p>	<p>1/2 TAZA</p>	<p>1/2 TAZA</p>

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



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 _____









*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

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.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
 	 	 	 

Play Hard



Batido de palabras



Resuelva la sopa de letras para ideas de ingredientes.

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

D O N U S D C N O D V S G O B O W M
 O N A T Á L P J A X V S A C X S F A
 P P A N I N T E G R A L R S I H E N
 K E R R L A R L F R A M B U E S A Z
 I F R P U P U R O O G N S X T R P A
 W F L A X J G M A V U X J D U I F N
 I A F Q S S O N A D N Á R A Ñ H Q A
 M A N G O Y Y C J K F O B A S F H B

Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 2 Pincho de frutas y verduras

Ingredientes

- 4 palillos de metal o madera
- 4 tazas de frutas y verduras



Opciones: Encierre todo lo que usa

manzana plátano hongos fresa mango kiwi
 piña calabacitas brócoli zanahoria apio
 otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Corte las frutas y verduras en trozos de 1 pulgada.
- 2 Ponga las frutas y verduras en el palillo.
- 3 Use distintas frutas y verduras.
- 4 Asarlos si gusta. Disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

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

Play Hard

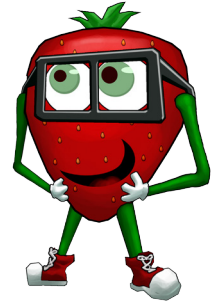
Escondite



Con amigos y familia, escojan a un jugador que se quede en base. Esta persona cerrará los ojos y contará hasta 20 despacio. Los otros jugadores se esconderán.

Después de contar, el buscador dirá “listos o no, aquí voy” y empezará a encontrar a los otros jugadores. Los jugadores intentarán llegar a la zona de inicio sin ser alcanzados.

¡Tomen turnos buscando y escondiéndose!



Lo hicimos: _____
firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		
							
							

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 3

Pizza Veloz

Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 1 cda de polvo de hornear
- 2 cda de aceite de oliva
- 1/2 cda de hierbas como orégano o romero
- 1/2 cda 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**

- 3 oz de agua
- 1/2 cda de ajo
- 1/2 cda de sal



Opciones: Encierre todo lo que usa

tomate cebolla espinaca calabacitas jalapeño
 piña alcachofa pimiento hongos aceituna mango
 otro _____

*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: _____

_____ firma del padre/adulto

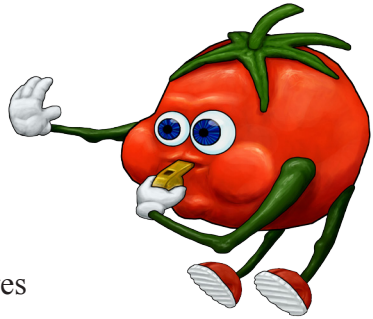
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
  	  	  	 
 	 	 	 

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.



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

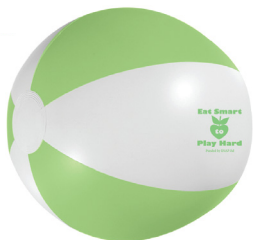
Viernes		Sábado			Domingo		
							
							

Pegue sus calcomanías aquí.

Eat Smart



¡Felicidades
por llegar hasta este punto!



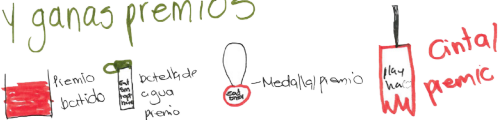
Su maestro le dará un premio si tiene 6 sellos en el póster de progreso. ¡Obtenga 12 sellos y gane la medalla también!

Traiga su pasaporte antes del Día de Diversión para ganar una botella de agua.

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 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

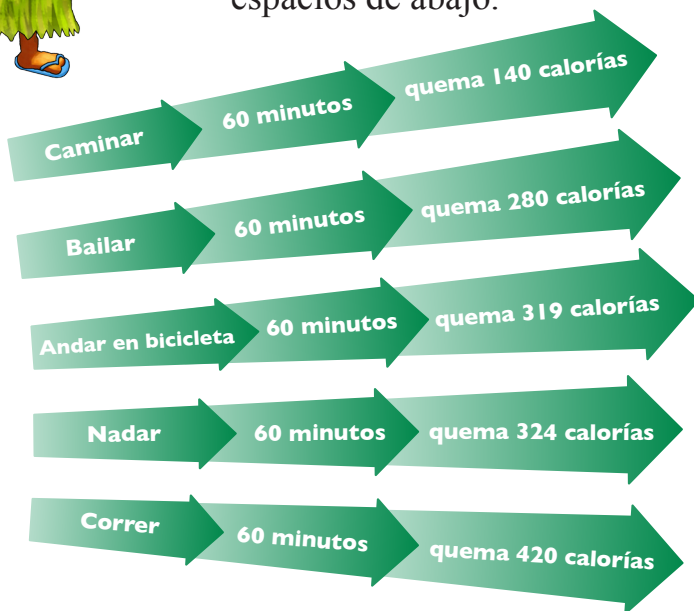
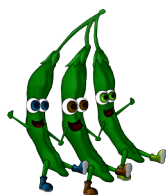
Play Hard

Bailando Hula



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

Escriba lo que hizo en los espacios de abajo.



_____ minutos quema _____ calorías
actividad favorita

Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



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 _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.




















Instrucciones

rinde para 4

- 1 Cocine y sazone la carne. 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: _____

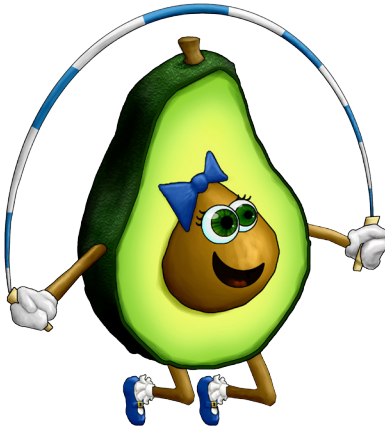
firma del padre/adulto

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



Saltando la cuerda al ritmo del alfabeto

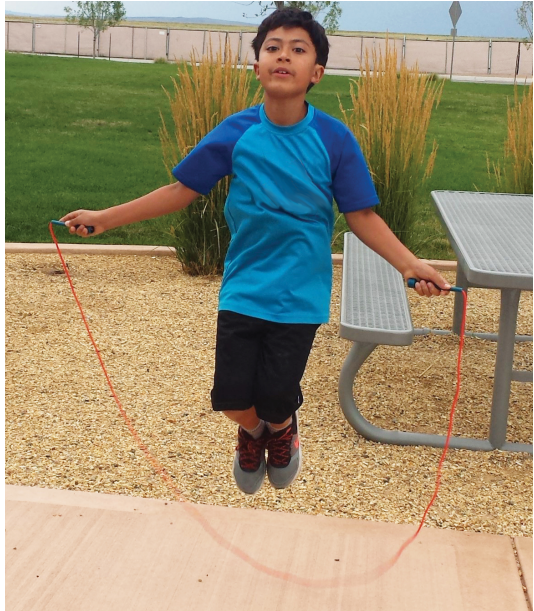


¡Agarre una cuerda de saltar y prepárese para recitar el alfabeto de las frutas y verduras!














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: _____ firma del padre/adulto

Viernes			Sábado			Domingo		
 1 TAZA	 ½ TAZA		 1 TAZA	 1 TAZA	 ½ TAZA	 1 TAZA	 1 TAZA	 ½ TAZA
 ½ TAZA			 1 TAZA	 ½ TAZA		 1 TAZA	 ½ TAZA	

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



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 _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.




















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.

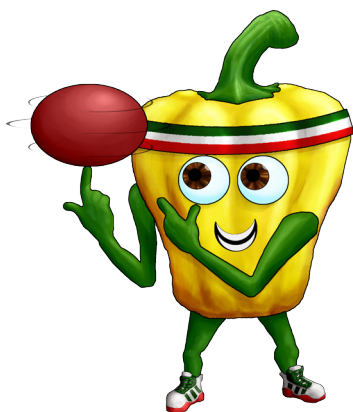
Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

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

EL Fabuloso 4-Square



Va a necesitar:

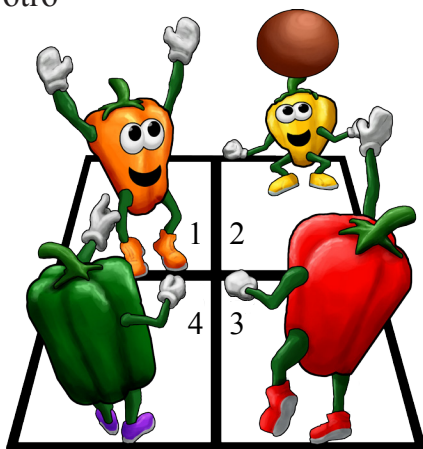
- * tiza para dibujar los cuadros
- * un espacio plano de cemento
- * una pelota que rebota
- * 2-4 jugadores

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: _____ firma del padre/adulto

Viernes			Sábado			Domingo		

Pegue sus calcomanías aquí.

Eat Smart



¿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 página
<https://prc.unm.edu/eatsmart-playhard/>



Come Inteligente para Jugar Duro Facebook
[@eatsmarttoplayhard](https://www.facebook.com/eatsmarttoplayhard)



Play Hard

Reconocimientos

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

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



Versión 5 Junio 2019

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).

