



Put a Little PLAY Into Your DAY



Stay Active with EatWellBeWell.org

USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

You Can Do It!

Adding physical activity to your life is a key to healthy living. Adults need at least 150 minutes a week of moderate activity (like brisk walking) or 75 minutes of vigorous activity (like jogging). Muscle-strengthening activities (like weight training or yoga) are important to include twice per week. It may be hard to be physically active, but don't give up. There are things you can do to help keep you on track.

Challenges	Solution
"I don't have time"	<ul style="list-style-type: none"> Physical activity can be done in smaller amounts of time throughout the day. Break up your activity into smaller chunks and you can still reach your goal.
"It's boring"	<ul style="list-style-type: none"> Invite friends to join in. The best physical activity is the kind you enjoy and want to do. Mix it up! Change the types of activities you do.
"I don't have energy or motivation"	<ul style="list-style-type: none"> Be active during the time of day when you have the most energy. Being active will actually give you more energy. Set goals you can reach to keep you on track.
"My family needs me"	<ul style="list-style-type: none"> Play active games with your children or walk around the neighborhood.

"My family loves being active. We spend time together as a family and are being healthy at the same time!"



"I know that some activity is better than none and that it all adds up. That's why I do a little bit throughout the day when I can."

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. AzNN 5-16

Physical Activity for the Family

Doing physical activity can be a fun way to get the family moving and spend time together! Leading by example and being a good role model will help your children be more active. Being active as a family will help children learn healthy habits that will last a lifetime.

- **Make physical activity a family habit.** Before you know it, physical activity will become part of your daily routine. Walk to school together or take the family for a walk after dinner.
- **Play together.** Plan time at the park instead of going to a movie. Playing together as a family is fun for everyone.
- **Limit screen time.** Set a two-hour time limit per day for T.V. and video games. Ask your children to help with dinner or play an active game instead of sitting in front of a screen.
- **Set a family goal.** Start with a goal your family can reach, like walking after dinner at least three nights a week. Include your children in the weekly planning and goal setting. Allowing them to help make decisions will motivate them to reach the goal.

Healthy Eating Tips for Active Families

- **Save time by slicing vegetables.** Store sliced vegetables in the fridge and serve on their own or with dips like hummus or low-fat plain yogurt.
- **Swap out the sugar.** Keep healthier foods handy to help kids limit cookies, candy and chips between meals.
- **Fruits are a quick and easy snack.** Fresh, frozen and canned fruits can be easy grab-and-go options with little prep time. Offer whole fruit or choose fruits packed in 100% juice or water.
- **Drink water** instead of sugary drinks to cut extra calories. Drinking plenty of water is important for an active lifestyle, especially in Arizona. If you're thirsty, reach for water.

Avocado Breakfast Bruschetta

Ingredients

1 ripe avocado	4 eggs (hard boiled)
2 medium tomatoes	12 slices whole wheat baguette
1 green onion	bread
½ cup chopped fresh basil	¼ cup ricotta cheese (reduced-fat)
(plus 2 tablespoons for garnish)	cracked black pepper to taste

Directions

1. Dice avocado, tomatoes, and green onions.
2. Peel and chop hard-boiled eggs.
3. Reserving 2 tablespoons basil for garnish, gently toss the first five ingredients in a small bowl. Add pepper to taste.
4. Toast baguette slices and smear with ricotta cheese.
5. Top with avocado mix and garnish with chopped basil.

Makes: 4 Servings

Nutrition information per serving: Calories, 327; Carbohydrate, 33 gm; Protein, 16 gm; Total Fat, 16 gm; Saturated Fat, 4 gm; Cholesterol, 195 mg; Fiber, 5 gm; Total Sugars, 2 gm; Sodium, 360 mg; Calcium, 137 mg; Folate 84 mcg; Iron, 3.1 mg; Calories from Fat, 43%.





Póngale un poco de JUEGO a su DÍA



Manténgase activo con ComeSanoViveMejor.Org

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).

Superando las barreras

Agregar actividad física a su vida es clave para una vida sana. Los adultos necesitan por lo menos 150 minutos de actividad moderada (como caminar enérgicamente) o 75 minutos de actividad vigorosa (como trotar). Es importante incluir actividades para fortalecer los músculos (como entrenamiento con pesas o yoga) dos veces por semana. Hay muchos retos para ser activo físicamente, pero no se desanime. Hay maneras de vencer los retos que le pueden ayudar a mantener su plan.

Retos	Solución
“No tengo tiempo”	<ul style="list-style-type: none"> La actividad física se puede hacer en pequeños espacios de tiempo durante el día. Divida sus actividades en varias sesiones y así puede cumplir con su meta.
“Es aburrido”	<ul style="list-style-type: none"> Invite a los amigos y familia para que participen. La mejor actividad física es la que le gusta y quiere hacer. ¡Combínelas! Cambie los tipos de actividades que hace.
“No tengo la energía o motivación”	<ul style="list-style-type: none"> Haga su actividad en la hora del día cuando tenga energía. Ser activo, de hecho, le dará más energía. Fíjese metas fáciles de cumplir para mantener su rutina.
“Mi familia me necesita”	<ul style="list-style-type: none"> Participe en juegos activos con sus niños o caminen en el vecindario.

“A mi familia le encanta estar activa. Pasamos tiempo juntos en familia y nos mantenemos saludables al mismo tiempo”.



“Yo sé que algo de ejercicio es mejor que nada y que todo cuenta. Por eso yo hago un poco durante el día, cuando puedo”.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 10-16

La actividad física para la familia

Practicar la actividad física puede ser una manera divertida de hacer que la familia se ejercite y pase tiempo junta. Dar el ejemplo y ser un buen modelo a seguir ayudará a que sus niños sean más activos. Estar activos en familia ayuda a los niños a aprender hábitos saludables que durarán toda la vida.

• **Haga que la actividad física sea un hábito familiar.** Antes de que se dé cuenta, la actividad física será parte de su rutina diaria. Caminen juntos a la escuela o lleve a la familia a caminar después de la cena.

• **Jueguen juntos.** Planee un tiempo en el parque en lugar de ir al cine. Jugar juntos en familia es divertido para todos.

• **Limite el tiempo frente a la pantalla.** Establezca un límite de dos horas por día para la TV y juegos de video. Pídales a sus niños ayuda con la cena o jueguen un juego activo en lugar de estar sentados frente a la pantalla.

• **Fije una meta familiar.** Comience con una meta que su familia pueda cumplir, como caminar después de la cena por lo menos tres noches a la semana. Incluya a sus niños en la planeación de la semana y la elección de la meta. Al permitirles ayudar en la toma de decisiones los motivará para lograr la meta.

Consejos de alimentación saludable para familias activas

• **Ahorre tiempo cortando las verduras.** Guarde las verduras cortadas en el refrigerador y sívalas solas o con dips como hummus o yogur bajo en grasa y sin sabor.

• **Reemplace el azúcar.** Mantenga a la mano comidas saludables para ayudar a los niños a limitar las galletas, dulces y papas fritas entre comidas.

• **Las frutas son un bocadillo rápido y fácil.** Las frutas frescas, congeladas y enlatadas pueden ser opciones fáciles para tomar y llevar, con muy poco tiempo de preparación. Ofrézcales la fruta entera o escoja frutas empacadas en 100% jugo o agua.

• **Tome agua** en vez de bebidas azucaradas para reducir las calorías extras. Tomar mucha agua es importante para un estilo de vida activo, especialmente en Arizona. Si tiene sed, tome agua.

Bruschetta de Aguacate para el Desayuno

Ingredientes:

1 aguacate maduro	4 huevos (cocidos)
2 tomates medianos	12 rebanadas de pan
1 cebolla verde	baguette de trigo integral
½ taza de albahaca picada	¼ de taza de queso ricotta
(mas dos cucharadas para adorno)	(bajo en grasa)
	Pimienta negra al gusto

Preparación:

- Corte en cuadritos el aguacate, el tomate y la cebolla verde.
- Pelee y corte los huevos cocidos.
- Reservando 2 cucharadas de albahaca para adorno, mezcle suavemente los primeros cinco ingredientes en un tazón pequeño. Agregue pimienta al gusto.
- Tueste las rebanadas de baguette y úntelas con queso ricotta.
- Ponga encima la mezcla de aguacate y adórnelo con la albahaca.

4 porciones

Información de nutrición por porción: 327 calorías, 33g de carbohidratos, 16g de proteínas, 16g de grasa total, 4g de grasa saturada, 195mg de colesterol, 5g de fibra, 2g de azúcar total, 360 mg de sodio, 137mg de calcio, 83.5 mcg de ácido fólico, 3.11mg de hierro y 43% de calorías de grasa.

