



# Póngale un poco de JUEGO a su DÍA



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

“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.

