

Póngale un poco de JUEGO a su DÍA



Mantente activo con ComeSanoViveMejor.Org



¿Cómo puedes lograr 60 minutos de juego cada día?

Estar activo es parte importante de una vida saludable. Intenta hacer por lo menos 60 minutos de actividad cada día. Trata de hacer actividades que hagan trabajar mucho a tu cuerpo, como los juegos activos o correr, por lo menos tres días a la semana. ¡Hay muchas maneras de mantenerte activo y jugar todos los días!

Camina a la escuela



Ve a nadar con tu familia y amigos



Practica juegos como las escondidas o la "roña" con tus amigos



Camina con tu familia



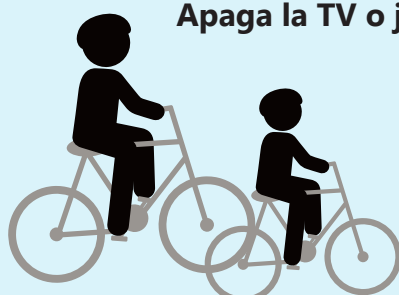
Juega en el patio de la escuela o en el parque



Participa en un equipo deportivo



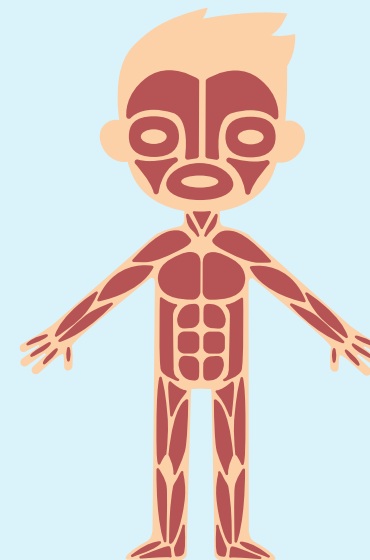
Apaga la TV o juego de vídeo y sal a hacer ejercicios



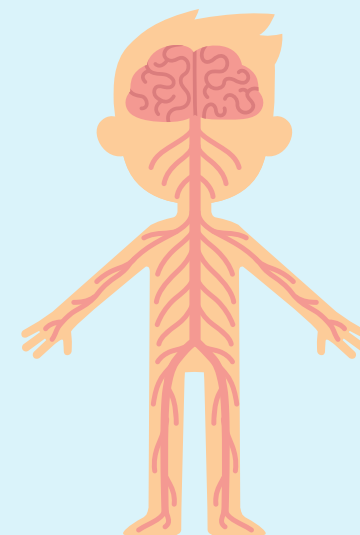
La actividad física mantiene tu cuerpo saludable

Mantenerte activo y jugar todos los días ayuda a que tu cuerpo crezca y se mantenga sano. Hacer actividades que desarrollen huesos y músculos fuertes, al menos tres veces a la semana, es importante para tu cuerpo. Estas son las formas en que mantienes tu cuerpo sano cuando estás activo físicamente cada día.

La actividad física como correr y hacer el brinco de mariposa hace tus **huesos** más fuertes. ¡Hay más de 200 **huesos** que sostienen tu cuerpo!



Cuando estás activo, tus **músculos** trabajan para mantenerse sanos y ayudar a que tu cuerpo se mueva. Jugar en las barras del parque y hacer "lagartijas" son buenas maneras de desarrollar músculos sanos y fuertes.



Tu **cerebro** controla la forma en que mueves tu cuerpo y la manera en que piensas. ¡La actividad física te puede ayudar a aprender y a dormir mejor! Mantenerse activo es una buena forma de estar siempre contento.

Búsqueda de palabras activas

Busca las palabras escondidas sobre actividad física:

activo, sano, cuerpo, moverse, caminar, correr, divertido, contento y jugar

D	C	O	V	S	R	T	V	C	O
N	I	M	V	E	A	N	S	O	P
N	V	V	R	I	V	N	D	N	R
N	D	R	E	D	T	M	O	T	E
S	O	O	X	R	O	C	G	E	U
C	C	M	D	V	S	T	A	N	C
U	P	O	E	I	G	I	G	T	Q
H	H	R	A	H	Z	L	D	O	U
F	S	J	U	G	A	R	S	O	C
E	R	A	N	I	M	A	C	N	G



Promesa de Actividad

Me comprometo a ser un niño activo por 60 minutos cada día. Mi cuerpo está sano y me siento contento cuando me estoy moviendo. Hay muchas maneras de estar activo y divertirse. Yo puedo estar activo a cualquier hora del día y estar con mi familia y amigos.

Nombre: _____

Bolitas Crujientes de Crema de Cacahuete sin Hornear

Ingredientes:

¼ de taza de pasas amarillas	1 cucharadita de jengibre molido
½ de taza de crema suave de cacahuete	1 taza cereal de arroz inflado
2 cucharadas de azúcar café, de paquete	¼ de taza de pretzels sin sal, cortados
1 cucharadita de canela molida	½ de taza de coco sin azúcar

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Ponga las pasas en un procesador de alimentos ajustable. Mantenga encendido hasta que las pasas estén bien picadas y se forme una bola. Si no tiene un procesador de alimentos, píquelas finamente con un cuchillo afilado.
- Agregue la crema de cacahuete, azúcar café, canela, jengibre, cereal de arroz inflado y pretzels to procesador de alimentos. Muela por 1 minuto o hasta que la mezcla esté finamente molida.
- Mida 1 cucharada de la mezcla y forme una bola con sus manos. Espolvoree con el coco. Repita el proceso con los ingredientes restantes y colóquelo en un plato de servir.

Nota del Chef: Transfiera las bolas a un recipiente de plástico y cierre muy bien para evitar que se sequen.

Porciones: 15 bolitas

Información de nutrición por porción (1 bola): 90 calorías; 3.5g de grasa total, 1g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 0mg de colesterol, 35mg de sodio, 13g carbohidratos, 1g fibra, 7g de azúcar, 2g de proteína, 8.18 mg calcio, 1.37 mcg de ácido fólico, 0.33mg de hierro y 35% de calorías de grasa.



Bolitas Crujientes de Crema de Cacahuete sin Hornear

Aliméntate para seguir moviéndote

Comer alimentos saludables como verduras y frutas te ayuda a mantenerte activo. El comer saludable le da energía a tu cuerpo para que puedas estar activo cada día por 60 minutos. Para que tu cuerpo esté sano, dale la potencia de las verduras y frutas.

- Come como un superhéroe. Saca la energía de las frutas y el yogur.
- ¡No olvides el dip! Pide tus verduras cortadas con tu dip favorito para un bocadillo después de la escuela.
- Rojas, anaranjadas, amarillas y verdes – come verduras y frutas de muchos colores para llenarte de energía y jugar todo el día.
- Escoge tu fruta favorita para llenar el frutero familiar la próxima semana.