

# JUEGA CON GANAS

## Desafío de ejercicios

Haz que el tiempo en familia sea activo.



Prueba estas divertidas maneras para que toda tu familia esté más activa físicamente:

1. Habla con tu familia sobre qué actividades probarán.
2. Establezcan una meta. Escríbanla en la casilla del centro.
3. Tachen cada actividad a medida que la hagan.
4. Cantarán ¡Bingo! cuando tu familia haya hecho todas las actividades. Celebren con un paseo al parque o hagan una fiesta de baile en familia.

Para los niños y adultos con incapacidades, tachen las actividades que no sean adecuadas y escriban sus propias ideas divertidas.

Una caminata ligera en familia  Jardinería	Montar la bicicleta  Baile	Jugar a Tú la Llevas  Jugar al baloncesto o al tenis
Correr 	<b>Haremos _____ actividades este mes.</b>	Ejercicios de estiramiento o yoga 
Jugar al fútbol o al disco volador 	Saltar la cuerda 	Subir las escaleras 
Jugar a las atrapadas 	Ir de excursión 	Nadar 



United States Department of Agriculture

# Aliméntate bien para jugar con ganas

GUÍA DE ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

## Tu guía para hacer que el tiempo en familia sea activo

Corriendo, riendo, sudando...tu familia juega con ganas. Este verano, recárgate con alimentos saludables para sentirte estupendo.

### Encuentra adentro del folleto:

- Ideas para meriendas rápidas y sabrosas
- Datos sobre tus bebidas favoritas
- Un divertido desafío familiar para inspirarte a jugar con ganas





¡Es un alimento con proteínas!  
¡Es un vegetal! ¡Es una...  
**SUPER MERIENDA!**

**Los frijoles son...**  
¡saludables! • ¡económicos! • ¡deliciosos!  
¡Así es! Los frijoles son una excelente fuente de proteína y aportan otros nutrientes como hierro y zinc. Busca los frijoles enlatados cuyas etiquetas digan bajo en sodio ("low-sodium"), de sodio reducido ("reduced sodium") o sin sal adicional ("no salt added"). O bien, intenta cocinar con frijoles secos. Véase más abajo ideas para meriendas.



**Toma bebidas saludables para jugar con ganas**

**¿Necesitan bebidas deportivas mis niños?**  
Las bebidas deportivas pueden ser útiles para los deportistas jóvenes que hacen ejercicio de manera vigorosa durante una hora o más o cuando hace mucho calor. Sin embargo, para la mayoría de los niños, la mejor opción es tomar agua durante y después de la actividad física. Las bebidas deportivas contienen azúcares adicionales que los niños no necesitan.

**Recetas para meriendas**

¿Estás buscando una merienda que les aporte energía a tus niños entre las comidas? ¡Prueba los frijoles! Los frijoles les ayudan a tus niños a alimentarse bien para jugar con ganas todo el verano. Prueba...



**Edamame:** a los niños les encanta su sabor suave y se divierten abriéndolos.  
**¿Cómo?** Compra bolsas de vainas congeladas de edamame (frijoles de soja verde). Pon a hervir una olla grande con agua, agrega los frijoles y deja hervir durante 5 minutos. Cuando estén listos, escurre los frijoles y sírvelos calientes o a temperatura ambiente. Retira la vaina antes de comer los frijoles.

**Garbanzos asados:** los garbanzos se vuelven crujientes y deliciosos cuando se los condimenta y se asan al horno.  
**¿Cómo?** Escurre, enjuaga y seca dos latas de 15 onzas de garbanzos. Condiméntalos con una cucharada de aceite, una cucharadita de comino y una de chile en polvo. Coloca los frijoles en una bandeja para hornear y ásalos a 400 grados durante 30 a 40 minutos. Revuélvelos a mitad de cocción. Deja enfriar antes de servir.



**Quesadillas rápidas:** ¡Prepara una quesadilla fácil y rápida con frijoles negros como ingrediente principal!  
**¿Cómo?** Mezcla 1/3 de taza de frijoles negros cocidos con 2 cucharadas de queso bajo en grasa en una tortilla de trigo integral. Dóblala por la mitad y rocía levemente uno de los lados de la tortilla con aceite en aerosol. Coloca las quesadillas en una bandeja para hornear y hornea a 400 grados por 15 minutos, o hasta que el queso se derrita y la tortilla esté crujiente.

**¿Cómo sé si mi bebida contiene azúcar adicional?**

Consulta la lista de ingredientes para saber si contienen estos azúcares adicionales:

- High-fructose corn syrup
- Fructose
- Corn syrup
- Dextrose
- Cane or beet sugar
- Agave syrup
- Sucrose
- Honey

Water, **High Fructose Corn Syrup**, Concentrated Juices (Orange, Tangerine, Apple, Lime, Grapefruit), Citric Acid, Natural Flavors, Food Starch—Modified, Canola Oil, Cellulose Gum, Xanthan Gum, Sodium Hexametaphosphate, Sodium Benzoate, Yellow #5, Yellow #6

**¿Cuánto azúcar adicional contiene mi bebida?**

Observa la tabla a continuación para saber cuánto azúcar adicional contienen algunas bebidas populares.

Bebida	Tamaño	Cucharaditas de azúcar adicional	Calorías del azúcar adicional
Agua	Cualquiera	0	0
Agua carbonatada (no azucarada)	Cualquiera	0	0
Cola	12-oz	8	126
Bebida con sabor a frutas	12-oz	10	168
Limonada	20-oz	14	220
Bebida deportiva	20-oz	8	122

**Encuentra más recetas de frijoles en <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>.**

Toda la información se obtuvo de SuperTracker de MiPlato en <https://www.supertracker.usda.gov>.