

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



SUMMER
FOOD
SUMMER
MOVES





¡Este verano, fortalécete con frijoles!



¡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 agua durante y después de practicar deportes.

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
- Cane or beet sugar
- Fructose
- Agave syrup
- Corn syrup
- Sucrose
- Dextrose
- 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>.

JUEGA CON GANAS

Desafío de ejercicios

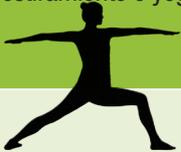
Haz que el tiempo en familia sea activo.

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 	Jugar a Tú la Llevas 
Correr 	Baile 	Jugar al baloncesto o al tenis
Jugar al fútbol o al disco volador 	Haremos _____ actividades este mes.	Ejercicios de estiramiento o yoga 
Jugar a las atrapadas 	Saltar la cuerda 	Subir las escaleras
Jugar a las atrapadas 	Ir de excursión	Nadar 