

Eat Smart



Play Hard



Libro de Diversión

YOU
WIN
PRIZES

grado
5

Have
FUN!

Nombre: _____ Maestro: _____

Eat Smart



Come frutas y verduras



¿Listos para la DIVERSIÓN?

Play Hard

en las comidas y meriendas.



¡Juguemos!

Eat Smart



Bienvenido a la aventura
Come Inteligente para Jugar Duro
(Eat Smart to Play Hard en inglés)

Así se juega



- 1** Cada semana haga una receta con frutas y verduras. Pida a un adulto que le ayude. Marque las frutas y verduras que usa.

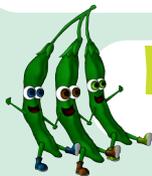
2

Cada semana haga una actividad divertida.



3

Pídale a un adulto que firme cada receta y actividad que termina.



4

Pídale a su maestro que le selle el poster de progreso para cada receta y actividad que termina.



5

Cuente las tazas de fruta y verdura que come. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.



Espera, hay más...

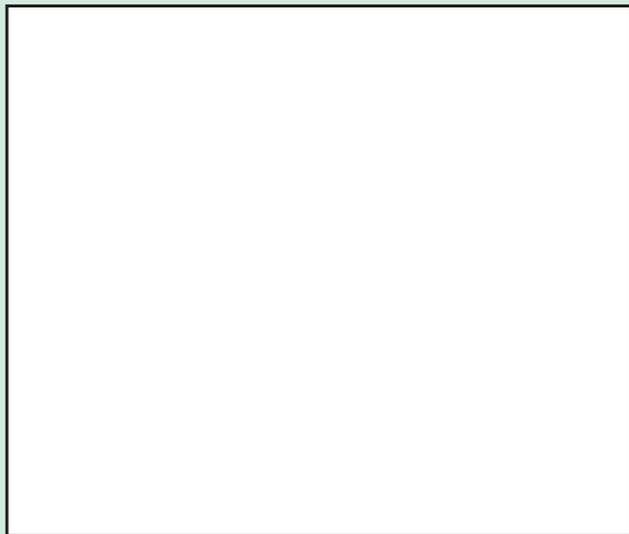
¡Cuanto más juegue, más premios ganará!



¡Puede ser un Campeón de la Diversión!

Play Hard

Todo sobre _____
Nombre



Pegue su foto o dibujo aquí.

Escuela _____

Maestro _____

Yo jugaré **Eat Smart**  **Play Hard**

Firma del estudiante

Yo jugaré **Eat Smart**  **Play Hard** con mi hijo(a).

Firma del padre/adulto

¡De estas firmas a su maestro y pida su premio!



Semana de Ejemplo Mi Ensalada

1 Cada semana haga una receta con frutas y verduras.

Ingredientes

- 4 tazas de espinaca fresca
- 1 cda de nueces picadas
- Sal y pimienta al gusto
- Limón al gusto
- 1 taza de frutas y vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

col rizada arvejas manzana mango tomate fresas
 pepino calabacitas piña aguacate pimiento
 otro zanahoria

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Mezcle bien la espinaca, el limón, la sal, la pimienta, las nueces, los vegetales y las frutas.
- 2 Disfruten.

3 Pídale a un adulto que le firme debajo de la receta y de la actividad cuando terminen.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____
 firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves

Play Hard

Semana de Ejemplo



2 Cada semana haga una actividad divertida.



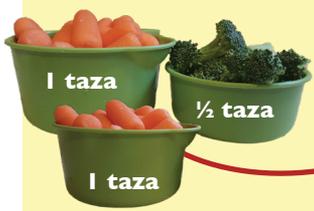
Cocinar en casa hace que sea más fácil comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

4 Pídale a su maestro que le selle el póster de progreso cuando ya haya hecho la receta y la actividad de esa semana.

Mis recomendaciones diarias de vegetales y frutas...

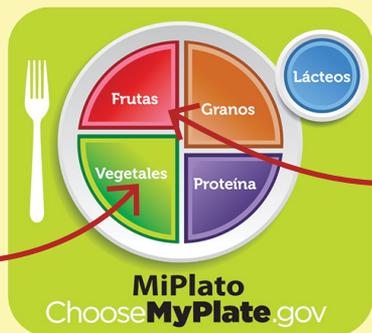
Vegetales

2.5 tazas al día



Frutas

1.5 tazas al día



5 Cunte las tazas de fruta y verdura que come cada día. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.

Lo hicimos: _____ firma padre/adulto

Viernes	Sábado	Domingo
<p>1 TAZA ½ TAZA</p>	<p>1 TAZA ½ TAZA</p>	<p>1 TAZA ½ TAZA</p>

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 1 Congelado de Fruta

Ingredientes

- ½ taza de yogurt bajo en grasa o agua
- 1 plátano
- 4 tazas de fruta congelada y vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

fresa kiwi guayaba limón
 durazno cereza mango
 espinaca pepino piña melón
 otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Agregue la fruta, vegetales, el yogurt y el plátano a la licuadora.
- 2 Mezcle por 30–45 segundos.
- 3 Si no tiene una licuadora, ponga los ingredientes en una taza o un tazón y triture con el dorso de una cuchara o un tenedor hasta que esté suave.

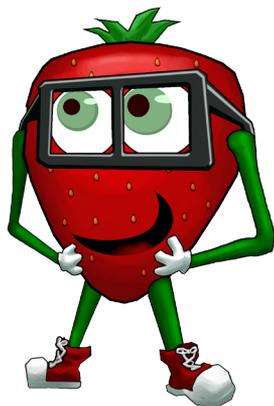
Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
  	  	  	 
 	 	 	

Play Hard

Quedó Congelado



Escojan a alguien que la lleva.

Esta persona “congela” cuantos jugadores pueda en un tiempo determinado.

Jugadores que no han sido tocados pueden “descongelar” a otros.

El juego termina cuando todos están “congelados.”



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		

Pegue sus calcomanías aquí.

Semana 2

Tacos de Desayuno

Ingredientes

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 2 huevos revueltos
- 4 tortillas de maíz
- 1/2 taza de tomates, picados
- 1/2 taza de salsa
- Añada sal, pimienta, cilantro al gusto



Opciones: Encierre todo lo que usa

avocado maíz lima cebolla mango lechuga
tomate espinaca repollo cilantro pimentón
otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Caliente las tortillas en un sartén o microonda.
- 2 Ponga en capas los huevos revueltos, frijoles, y los vegetales en cada tortilla.
- 3 Ponga encima salsa, cilantro, y otros ingredientes. Disfrute.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____
firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
  	  	  	 
 	 	 	 

Play Hard



#SaltodeTiza



Va a necesitar:

- * Tiza para dibujar cuadros
- * Un lugar para jugar

Dibuje en el suelo una marca hashtag grande con la tiza.

Comience el juego balanceándose en un pie, en el centro del hashtag (cuadro del medio).

Salte en un pie alrededor de los cuadros, siempre regresando al cuadro del medio.

Primero con una pierna, y después con la otra.

Vea si puede lograr recorrer todo el camino alrededor del cuadro del medio sin perder su equilibrio.



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		
 1/2 TAZA	 1 TAZA	 1 TAZA	 1 TAZA	 1/2 TAZA	 1 TAZA	 1 TAZA	 1/2 TAZA
 1/2 TAZA	 1 TAZA	 1 TAZA	 1/2 TAZA	 1 TAZA	 1/2 TAZA		

Pegue sus calcomanías aquí

Eat Smart



¡Felicidades!

¡Ya casi llega al Día de Diversión!



Si tiene 4 sellos, recibirá un premio de su maestro.
¡Consiga 8 sellos y también ganará una medalla!

¡No se olvide de entregar su Libro de Diversión!

Play Hard

¿Por qué otros chicos Comen Inteligente para Jugar Duro?

Cuando comes inteligente, **tu juegas duro** y ganas premios



Pasa tiempo con tu familia.



Come inteligente para jugar duro



¡Tu puedes!





Eat Smart



Semana 3

Pinchos de Pollo con Piña

Ingredientes

- 1 taza de trozos de piña
- 1lb de pechuga de pollo, cortada en trozos de 1-pulgada
- Sal y pimienta al gusto
- 4 pinchos de metal o madera
- 1 taza de frutas y vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

berenjena espárrago cebolla hongos calabaza
 pimentón repollo calabacines jalapeño coliflor
 otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Corte las frutas y los vegetales en pedazos de 1-pulgada.
- 2 Precaliente la parrilla a temperatura media-alta. Ponga las frutas, los vegetales, y el pollo en los pinchos.
- 3 Cocine el pollo hasta que esté dorado y bien cocido.
- 4 O ponga el pollo, la piña, y los otros vegetales en un sartén y cocine a temperatura media-alta hasta que todo esté bien cocido. Luego ponga el pollo, las frutas, y los vegetales a los pinchos.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____
firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  1 TAZA

Play Hard



Activo a toda hora

¡Con sus amigos y familia, durante el día entero, hagan una actividad divertida cada hora, al principio de la hora!

8am	8 largartijas
9am	9 sit-ups
10am	10 saltos de tijera
11am	11 circulos de brazos
12pm	12 sentadillas



1pm	1 minuto de trotar en el mismo lugar
2pm	2 burpees
3pm	3 ejercicios de escalador de montaña (mountain climbers)
4pm	4 zancadas (lunges)

Nivel campeón: ¡Duplicue sus ejercicios!

Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado		Domingo	



Eat Smart



Semana 4 Piense en su Bebida... Agua Refrescante de Fruta

Ingredientes

- 1 galón de agua
- 1 taza de hielo
- 2 tazas de fruta



Opciones: Encierre todo lo que usa

naranja kiwi menta lima limón melón
 piña fresas arándano frambuesa pepino
 otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Corte la fruta en pedacitos.
- 2 Agregue la fruta al agua. Deje reposar por una hora.
- 3 Agregue hielo y disfruten.

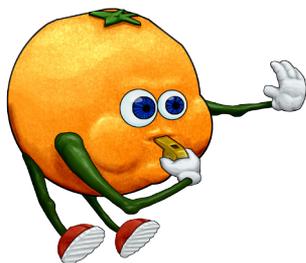
Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA	 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA	 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA	 1 TAZA 1 TAZA
 1 TAZA ½ TAZA	 1 TAZA ½ TAZA	 1 TAZA ½ TAZA	 1 TAZA

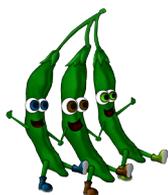
Play Hard

Bailando Hula



Escoja su actividad favorita y vea por cuanto tiempo la puede hacer.

Escriba lo que hizo en los espacios de abajo.



Caminar 60 minutos quema 140 calorías

Bailar 60 minutos quema 280 calorías



Andar en bicicleta 60 minutos quema 319 calorías

Nadar 60 minutos quema 324 calorías



Correr 60 minutos quema 420 calorías

_____ minutos quema _____ calorías

_____ actividad favorita

Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		

Pegue sus calcomanías aquí.



¿Cómo puedo ganar más premios?

1. Pídale a los adultos en su familia que nos sigan en nuestras páginas de Facebook e Instagram



SÍGANOS



2. Tome fotos de las recetas y actividades que haga para participar en la rifa de premios de **Come Inteligente para Jugar Duro**.

Pídale a un adulto que suba las fotos a las páginas de **Come Inteligente para Jugar Duro** de Facebook o Instagram

3. Para más información, visite la página **Come Inteligente para Jugar Duro**.



Play Hard

Reconocimientos

Imagen de MyPlate disponible en www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Caricaturas de frutas y vegetales diseñadas por Justin Lilo. Disponibles en [@acrylicnetwork](https://twitter.com/acrylicnetwork) en Twitter y Instagram.



Versión 8 Julio 2023

Universidad de Nuevo Mexico
Centro de Investigación en Prevención
Mercadeo Social

SNAP-Ed



New Mexico



Eat Smart



Play Hard



**SCHOOL OF
MEDICINE**

PREVENTION RESEARCH CENTER

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).