

# Del Salón de clases a La



The Integrated Nutrition Education Program  
El Programa de Educación sobre Alimentación Integrada™



Mantenga hábitos saludables durante todo el invierno.

Queridos padres,

¡El invierno está a la vuelta de la esquina y mantenerse saludable durante estos meses fríos puede ser un reto! Los días son cada vez más cortos y nos gusta acurrucarnos y comer comidas reconfortantes. ¡No deje que la alimentación saludable y el ejercicio se tomen unas vacaciones! A continuación, le damos algunas ideas que le ayudarán a empezar.

¡Intente estos divertidos retos con su familia!

1	2	3	4	5	6	7
¡Establezca una meta saludable para la familia para el mes siguiendo estas actividades divertidas!	Haga un curso de obstáculos adentro y compita contra el reloj.	Lleve a sus hijos de compras y déjelos que escogen una nueva fruta y verdura para probar..	Pruebe agua con frutas usando pepino con menta. ¡Beba menos bebidas azucaradas!	Establezca una rutina consistente a la hora de dormir como leer antes de acostarse.	Haga la sopa Cubana de frijol negro. Vea la receta en la siguiente página.	¡Juegue en la nieve! Haga un muñeco de nieve o súbase a un trineo.
8	9	10	11	12	13	14
Esta semana establezca una meta familiar para comer más frutas y verduras.	Infle un globo y trabajen juntos para mantenerlo en el aire por 10 minutos.	Agregue una porción adicional de frutas y verduras a sus comidas familiares.	Coma verduras en el desayuno. Póngale salsa a los huevos o un poco de espinaca a su licuado.	Tómese 15 minutos para relajarse y respirar profundo y reflexionar.	Haga una ensalada de arco iris. Pruebe, tomates, maíz, zanahorias, espinacas y uvas	Vayan al parque más cercano y jueguen a las atrapadas.
15	16	17	18	19	20	21
Esta semana establezca una meta familiar para comer más granos enteros.	Organice una fiesta de baile familiar. ¡Elijan sus canciones favoritas y bailen juntos!	Busque una receta de desayuno saludable para probar. ¿Qué le parece unos panqueques de calabaza integrales?	Haga una pizza, agréguele muchas verduras. ¡Asegúrese de utilizar masa integral!	Apague la televisión al menos 30 minutos antes de acostarse.	Incluya más granos enteros en sus comidas. Mezcle el arroz integral con arroz blanco.	Juntos en familia, limpian su banqueta y la de su vecino.
22	23	24	25	26	27	28
Para la última semana establezcan una meta para cocinar y comer juntos en familia.	Intente hacer yoga con su familia. Ayuda a fortalecer el cuerpo y calmar la mente.	Haga la sopa de fideos vietnamita. Vea la receta en la siguiente página.	Use las escaleras, estacionese lejos de la tienda. Pequeños cambios hacen una gran diferencia	Abríguense y den un paseo por la nieve. Disfruten de la paz y la tranquilidad.	Cocine con sus hijos. ¡Ellos pueden ayudarle a medir, revolver o incluso cortar!	Practique comer conscientemente. No se apresure a comer, tome tiempo para saborear su comida.

# ¡Sopas saludables de vegetales para mantenerse caliente!

## Sopa vietnamita de fideos con pollo

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio  
4 rebanadas de jengibre fresco  
2 dientes de ajo, pelados y rebanados  
Cáscara rallada de 1/2 limón  
2 cucharadas de salsa de soya  
4 tazas de fideos de arroz  
1 taza de pollo cocido y desmenuzado  
1 taza de pimiento morrón  
1 taza de zanahorias ralladas  
1/4 taza de cilantro, picado  
1 taza de germen de soya (busque en la sección de productos frescos de su tienda de abarrotes)  
1 cucharada de pasta de chile o salsa picante



### Instrucciones

1. Agregue el caldo, el jengibre, el ajo y la salsa de soya en una olla grande y caliéntela a fuego medio-alto. Hierva y después baje a fuego lento y déjelo hervir por 20 minutos.
2. Mientras el caldo esté hirviendo, ponga los fideos en un tazón y cúbralos con agua caliente. Déjelos en un lado hasta que se ablanden (unos 20-30 minutos). Despues escúrralos y divídilos en 4 tazones.
3. Coloque el caldo en la parte en cada tazón encima de los fideos y agregue el pollo, verduras, cilantro, germen de soya y la pasta de chile.

## ¡Póngale Sazón!

¡Trate de añadirle salsa picante, chile en polvo, mostaza en polvo, harissa o incluso wasabi! Los condimentos son una gran manera de agregar más sabor a su comida sin agregarle calorías o sal adicionales.

## Sopa Cubana de Frijoles Negros

Rinde 10 porciones

### Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cebollas grandes picadas  
2 zanahorias picadas  
2 tallos de apio, picados  
4 dientes de ajo finamente picados  
2 cucharaditas de comino molido  
2 cucharaditas de chile en polvo  
1 1/2 cucharaditas de orégano seco  
3 latas (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados  
8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio  
2 cucharadas de jugo de limón fresco  
2 cucharadas de cilantro, picado  
4 cucharadas de yogur natural, para decorar



### Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto y cocine las cebollas, las zanahorias, el apio, el ajo y las especies hasta que estén blandos, unos 10-15 minutos.
2. Agregue los frijoles y el caldo y deje hervir. Baje el fuego y cocine durante 2 horas, revolviendo frecuentemente.
3. Agregue el jugo de limón mezclándolo.
4. Sirvalo caliente y decórelo con yogur y cilantro.

¡Coma y disfrute!

## CONECTESE CON NOSOTROS

[www.TheNutritionProgram.org](http://www.TheNutritionProgram.org)

[www.cowpprogram.com](http://www.cowpprogram.com)



**SNAP-Ed**  
Division of Food & Energy Assistance

# Text2LiveHealthy

## Manda COMIDA al 21333

INEP y COWP están trabajando con su escuela y centro de preescolar para traerle un programa de mensajes de texto GRATIS. ¡Regístrese hoy!