



- ✓ Ayude a toda su familia a comer más frutas y verduras.
- ✓ Los niños disfrutaban más las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas.
- ✓ Nuestra meta es comer 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- ✓ Mantenerse activo en familia es divertido, fácil y gratis.
- ✓ Los niños deben estar físicamente activos por 1 hora o más al día.
- ✓ Para la mayoría de los adultos, la recomendación es 2.5 horas de actividad física cada semana con una combinación de actividad vigorosa a moderada.

Ensalada de Elote y Frijoles

Ingredientes:

- 2 limones
- 1 pimiento rojo
- 1 calabaza amarilla
- 1 calabaza verde
- 1 lata de elote (15 onzas)
- 1 lata de frijoles (15 onzas)
- Tortillas de harina trigo entero
- Salsa picante

Instrucciones:

Ayude a los niños a lavar las verduras y a cortarlas en pedazos pequeños. Abra las latas de frijoles y elote, escúrralos y enjuáguelos. Mezcle todas las verduras juntas. Póngale jugo de limón y sirva con tortillas. Agregue salsa picante al gusto.



Arte de Comida



Instrucciones:

Pídales a los niños que laven las frutas y verduras usando un colador. Córtenlas y acomódenlas de formas diferentes para hacer su propio arte de comida.



¡Diversión con movimiento!

¡Pretendan ser animales!

- Tomen turnos escogiendo y actuando como diferentes animales.
- Salten, brinquen y corran como un animal, para que su corazón lata más rápido.
- Pongan música y bailen con la canción "El Animal Congelado."

Idea: Busquen objetos en el hogar que les ayuden a jugar como bufandas, pañuelos, calcetines.