

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

diciembre de 2020

Volumen 24 • Número 3

Deje la Nieve Caer



Oh, el clima de afuera es espantoso, y los niños escalando las paredes no es agradable. Son las vacaciones de invierno y usted se está preguntando cómo quemar parte de esa energía y emoción acumuladas. Este mes, los educadores y el personal de CNP ofrecen sus formas favoritas de mantener activos a los niños y a toda la familia durante el invierno.

Actividades en el Exterior

El invierno ofrece oportunidades divertidas para mantenerse activo, especialmente para los niños. Jugar en la nieve que recién ha caído, hacer ángeles de nieve y construir muñecos de nieve son deleites que solo son posibles durante esta temporada. Con nieve o sin nieve, estas son algunas de nuestras actividades al aire libre de invierno favoritas:

- **Caminatas de Maravillas del Invierno** - “A mi hijo le encanta la Navidad tanto como a cualquier niño pero una cosa que él realmente ama son las luces”, dice Abby, Gerente del Programa CN. “Nos vamos en grupos y tomamos ‘caminatas iluminadas’ a través del vecindario. ¡Él se emociona demasiado! Es algo que hemos hecho desde que era un infante y es una de nuestras tradiciones favoritas de las fiestas.”
- **Tiempo de Nieve** - “Si hay nieve, a mis hijos les encanta abrigarse y construir muñecos de nieve en el patio, o andar en trineo”, dice Cheryl, Educadora de CNP del Condado de Natrona. “Hay una colina para trineos cerca, pero también pueden abultar la nieve y hacer

una colina en nuestro jardín. ¡Subir y bajar colinas, generalmente con prisa, es un gran ejercicio! Recoger y empaçar nieve para un muñeco de nieve también proporciona ejercicio y aire fresco. En los días más suaves, podemos caminar hasta el parque de nuestro vecindario y jugar. También tenemos dos perros que necesitan paseos diarios, sin importar el clima”.

- **Fiesta Frígida** - “A mis nietos les encanta estar afuera sin importar la temperatura”, dice Debbie, Educadora de CNP del Condado de Park. “Ellos van en grupos y salen y hacen su propia diversión, con o sin nieve. Nosotros también salimos y vamos a deslizarnos en trineo.”
- **Construir un fuerte de nieve** - Tal como construir un hombre de nieve, construir un fuerte de nieve conlleva mucha energía y fuerza.
- **Alear la acera** - Los niños mayores tendrán deseo de palear la acera y dependiendo de la cantidad de nieve, esto puede ser un buen ejercicio. El palear la nieve puede ser también una buena manera de empezar un fuerte de nieve.
- **Búsqueda del Tesoro Deambulante** - “A mi hija le encantan los autobuses escolares, así que en nuestra caminata durante la tarde, siempre buscamos autobuses escolares, coches de diferentes colores y conejos”, dice Kali, Coordinadora de Marketing de CNP. “La mantiene enfocada y emocionada de estar afuera”.
- **Jugar en el patio de la escuela** - los patios de la escuela muy seguramente abrirán durante las vacaciones de invierno y ofrecerán un espacio seguro para jugar.

Actividades en el Interior

Tenemos que enfrentarlo, siempre hay algunos días donde es demasiado frío para poder jugar afuera. Jugar adentro puede ser igual de divertido con nuestras ideas ya probadas y verdaderas.

- **Bolas de Nieve de Papel** - “Algo que nos gusta hacer es tener una pelea de bolas de nieve de papel”, dice Beth, Educadora de CNP en los condados de Goshen y Niobrara.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

“Pueden arrojarse las bolas de nieve entre sí, intentar arrojárselas en una canasta de ropa sucia o ver quién puede arrojárselas más lejos. Otra forma en que puede usar las bolas de nieve de papel es hacer que los niños hagan algo, como cinco flexiones o caminar como un oso por la habitación, antes de lanzar una bola de nieve. ¡Únase a la diversión con los niños! Los niños disfrutaron de estar activos con alguien que quiere estar activo con ellos.”

- **Fiesta de Baile** - “Mi hija tiene una canción de baile favorita y le encanta ponerse un disfraz para bailar”, dice Kali. “Nos vestimos, subimos la música, luego saltamos, saltamos, saltamos y nos movemos por toda la cocina. ¡Nos hace respirar con mucha fuerza y reír!”
- **Las Escondidas** - correr por toda la casa para poder jugar a las escondidas puede ser divertido para toda la familia y niños de todas las edades.
- **Videos de actividades de YouTube** - Desde yoga a aeróbicos hasta ejercicios de fortalecimiento de fuerza hasta bailar y más allá, hay tantos videos de actividades de los cuales elegir de YouTube.
- **Tirar Calcetines** - Recoja todos los calcetines que les hace falta un par y dóblelos todos juntos (o cualquier calcetín) y una canasta de la ropa sucia. Juegue de cualquiera de las formas de las que Beth habló para las bolas de nieve de papel.
- **Juegos de TV activos** - “Estamos consiguiendo un Wii prestado para las Navidades para los días super fríos,” dice Abby. “Estoy emocionada por lo mismo y jugar juegos tales como Just Dance y Golf.”

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. ¡Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en:

<https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



Sopa de Carne con Vegetales

Ingredients

- 4½ tazas de caldo bajo en sodio
- ½ taza de cebolla
- 2 cucharaditas de Condimento Italiano
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Paquete de 10 onzas de vegetales mixtos congelados (2 tazas)
- Lata de 15 onzas de tomates cortados en julianas
- Carne enlatada de 14.5 onzas o 2 tazas de carne molida cocida

Directions

1. Lavarse las manos con agua tibia y con jabón.
2. Pique la cebolla.
3. En una cacerola grande, mezcle el caldo, la cebolla, los Condimentos Italianos, la hoja de laurel y la pimienta negra. Caliente.
4. Mezcle los vegetales mixtos y la carne, pero no los tomates.
5. Traiga a punto de ebullición. Reduzca el calor, tape, y cocine a fuego lento por 6 – 8 minutos o hasta que los vegetales estén a un crujiente tierno.
6. Agregue los tomates. Calentar.

Rinde 8 porciones



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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.