

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

abril de 2021

Volumen 24 • Número 7



Brinque, Pase, Salte con los Juegos de la Acera

El clima se está poniendo mejor, los días son más largos y el verano está a la vuelta de la esquina. Es un buen momento para pensar sobre sus hábitos de actividad física y tal vez darles un impulso. Hacer cosas como videos de ejercicio, circuitos simples y jugar juntos como familia son todas formas de mantener su distancia social y estar activo.

Una de las maneras en que los Programa de Nutrición Cent\$ible les gusta mantenerse activos es a través de los juegos de la acera. En varias comunidades alrededor de Wyoming, hemos trabajado con nuestros socios locales para poder poner plantillas en la acera en parques, escuelas, centros de cuidado, oficinas de extensión e incluso en el área central. ¡Usted puede hacer sus propios juegos de la acera con tiza o pintura para acera – aquí está uno de nuestros favoritos.

Cópíame

Cópíame es un juego en el cual un jugador sigue las acciones de otros. Para poder hacer un juego de Cópíame, dibuje dos, círculos de 3 - 4 pies de ancho uno junto al otro. Adentro del círculo, dibuje un par de pies en el centro, dibújelo de tal manera que los pares de pies se vean de frente. En un círculo, dibuje 6 figuras diferentes alrededor de los pies (estrella, cuadrado, corazón, triángulo, diamante, flor, etc.). En el otro círculo dibuje las mismas figuras, pero asegúrese de que sean la figura reflejada de un espejo del primer círculo. Para jugar:

1. Los jugadores deciden quién será el líder.]
2. Ambos jugadores empiezan con sus pies sobre los pies dibujados en el centro de su círculo.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

3. El líder empieza al pararse en una de las figuras que le rodean. El otro jugador luego se para en la misma figura en su círculo.
4. El líder luego se para en la primera figura otra vez y luego agrega otra. El segundo jugador le sigue. El juego continúa con el líder agregando una nueva figura al patrón cada vez hasta que uno de ellos no pueda seguir el patrón, luego cambian de líderes.

Para más formatos de juegos, visite la página: <https://uwyocnp.org/stencils/>.

¡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. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

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



Hummmus de Frijoles Negros

Ingredientes

- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, lavados y drenados
- ½ taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo pelados
- 2 cucharaditas de jugo de limón o lima
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ¼ de cucharadita de cayena
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de cilantro (opcional)
-

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia con jabón por 20 segundos.
2. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos excepto el cilantro. Revuelva hasta que esté suave, por 2 minutos.
3. Agregue el cilantro y procese por unos 15 segundos.

Rinde 6 porciones de ½ de taza



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.