

# Noviembre

## Muévase Más y Mire Menos Juegos del Día de Dar Gracias

### ¡Gobble, Gobble!

Necesita una venda para cubrirse los ojos y dos líneas en el piso. Las líneas deben estar separadas por lo menos diez pies, una de la otra. El Pavo está parado en el centro de la habitación y los niños hacen fila detrás de una de las líneas. Cuando el Niño/Pavo con los ojos vendados dice, ¡Gobble, Gobble! los niños corren de un lado de la línea al otro pero no pueden ser tocados por el Pavo. Si el Pavo los toca, tienen que sentarse afuera hasta que no queda ningún niño.



### Cómo Camina el Pavo

Escoja música que a usted le guste y anime a los niños a que se muevan como...

- Pavos GRANDES
- Pavos pequeños
- Pavos cansados
- Pavos felices
- Pavos asustados
- Etc.

¡Hágalo más interesante escogiendo música de acuerdo al movimiento que a usted le gustaría crear!



Eat Healthy

Be Active

Your kids  
are watching

## Haga Que Cada Sorbo Cuento

¡Una sola bebida azucarada que no tome,  
puede hacer una diferencia!

¡Reemplazando una bebida azucarada de 8 onzas por un vaso de agua, le ayudará a su niño a desarrollar dientes saludables!



# Alternativas Saludables a las Comidas Tradicionales del Día de Dar Gracias

## 1) Haga puré de otras verduras además del puré de papas

Pruebe una alternativa saludable haciendo un puré de camote o sirva pedazos de papas asadas y verduras de raíces, como una mezcla de ayote y zanahorias.

## 2) Piense “verde”

Asegúrese de tener suficientes verduras. Empezar su comida comiendo las verduras primero – no solamente satisface más, sino que también provee un valor nutricional importante antes de empezar a comer otras cosas. Si le preocupa que está comiendo demasiado de las opciones menos saludables, trate de llenar su plato con  $\frac{1}{2}$  de verduras,  $\frac{1}{4}$  de pavo y  $\frac{1}{4}$  de otras comidas secundarias.

## 3) No le agregue más dulce a sus camotes

Los camotes están llenos de nutrientes y llenan mucho. Hay muchas maneras de preparar los camotes – desde hacerlos asados hasta hacer postres con ellos. En lugar de agregar más extras lo que solamente va a hacer que una comida naturalmente saludable se vuelva poco saludable, evite agregar azúcares o mantequilla. Póngalos a asar sin agregar nada y écheles canela en polvo cuando están hecho.



## Dip de manzana

### Ingredientes

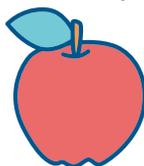
- 4 onzas de yogur bajo en grasas y sin azúcar
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 1 cucharadita de cáscara de lima

### Preparación

1. Revuelva todo junto hasta que la mezcla esté suave.
2. Sírvalo con manzanas en tajadas o la fruta que usted prefiera
3. Use su creatividad: Puede agregar mantequilla de cacahuete (maní) o pruebe usando queso crema bajo en grasa con sabor de fresas. ¡Diviértase y disfrute!



Manzana



Haga Que Cada  
Bocado Cuento



Espinaca



## ¡Más maneras de usar la espinaca!

Sirva espinaca fresca en ensaladas, emparedados (sándwiches) o burritos.

Use espinaca fresca o congelada en sopas, pasta, dips o batidos.

Cocine al vapor o haga un sofrito como un platillo de acompañamiento – espolvoree un poco de queso rallado.



Esta institución es un proveedor y empleador de oportunidad igual. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para esta publicación. Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provee asistencia nutricional a personas de bajos recursos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, contacte su "Fit Family Project" local.