



¡Caliente su invierno haciendo actividad física!

Ponga una meta para que su familia haga actividad física todos los días. Los adultos necesitan 30 minutos de actividad física todos los días y los niños necesitan 60 minutos. ¡Cree una lista de formas divertidas de mantenerse en movimiento este invierno! Estas son algunas ideas que le pueden ayudar a comenzar:

- **Camine en el centro comercial** – El centro comercial es un lugar perfecto para caminar y "ver que hay." El mejor momento para caminar en el centro comercial es en las mañanas cuando no hay muchas personas de compras. Póngase sus tenis y ropa cómoda y camine por lo menos unos 30 minutos.
- **Suba las escaleras** – En vez de usar el ascensor, suba las escaleras. ¡Tome algunos minutos de su día de trabajo para acelerar su corazón- vaya y venga por las escaleras a su área de trabajo, al baño, y hasta cuando salga a caminar durante su almuerzo!
- **Tome una pausa comercial** – Haga actividad física mientras mira la TV. Cuando empiece la pausa comercial, levántese y trote en su lugar, haga lagartijas o abdominales, o intente hacer saltos de tijeras. Muévase hasta que su programación regrese. ¡Hasta estos pequeños lapsos de actividad física lo hacen más sano!
- **Ponga música** – Invite a toda la familia a bailar con usted. ¡Escoja música animada con un buen ritmo y a bailar se a dicho!
- **Sea como una máquina limpiadora** – Pasar la aspiradora, subir y bajar las escaleras con una canasta de ropa, y llevar las bolsas de compras a la casa desde el bus o el carro son formas sencillas para mantenerse en movimiento.
- **Que nieve** – Abrigue a toda la familia y salga para hacer un muñeco de nieve o angelitos de nieve, construya un fuerte de nieve, o palee la entrada de la casa.

¡Tome acción!

¡Invente su propio "Desafío de Actividad Física" para su familia! Ponga metas específicas para que usted y su niño se propongan a lograrlas juntos. Estas son algunas ideas:

- Camine por 20 minutos: 3, 5 o 7 veces a la semana.
- Aparte un tiempo en la tarde para hacer actividad física con su familia.
- Invente una actividad nueva para jugar con su familia cada semana.



Receta

Bebida deportiva casera

Rinde: 16

Ingredientes:

- 1 lata (6 onzas) de jugo de naranja concentrado (siga las instrucciones en la lata)
- 2 cucharadas jugo de lima
- 1 cucharada jugo de limón
- $\frac{3}{4}$ cucharadita sal
- Agua

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes, y agregue suficiente agua hasta llegar a un galón.
2. Guarde en la nevera y disfrute durante la esta semana
3. OPCIONAL Pruebe esta receta aún más fácil: 1 taza jugo de naranja, 1 taza agua, y una pizca de sal.



visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

