



Eat Smart to Play Hard

@HOME

Congelar frutas y vegetales

Congele frutas y vegetales frescos para que duren más tiempo.

1. Lave bien las frutas y vegetales. Escurra el agua y séquelas bien.
2. Quite lo que no se come, semillas, tallos y hojas.
3. Concine los vegetales brevemente en agua hirviendo
4. Póngalos sobre papel encerado y congélelos.
5. Ya congelados, meta en bolsas o contenedores con nombres.
6. Saque el aire de las bolsas antes de cerrarlas. Cómalos antes de un año.



Idea de Actividad Física



Pista de obstáculos: Haga una pista de obstáculos subiendo y bajando sillas o bancos, caminando de puntillas en el corredor de la casa, y gateando como oso en la sala. Haga una pista afuera, tocando 4 árboles, saltando por la acera hasta el alto en la calle y de vuelta, y saltando hacia arriba y abajo en la cuneta de la acera 10 veces.

¡Sigue **Eat Smart to Play Hard** en Facebook!



Otros recursos: Si su hijo tiene un librito de *Eat Smart to Play Hard*, pruebe las recetas y actividades. Este librito también lo puede encontrar en nuestra página de Facebook.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. 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).

Eat Smart to Play Hard

