



HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.10 Baile de Corazón Sano

EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Espacio adentro
- **Materiales:** Música
- **Hora:** Hora de juego/diversión

LISTOS:

- Prendan música divertida y alegre.

FUERA:

- Tomen turnos creando un movimiento simple mientras las otras personas sigan los movimientos
- Pon tu mano sobre tu corazón y siente como late más rápido
- Jueguen "Congelar". Apaguen la música sin previo aviso. Cuando la música se detiene, todo el mundo se congela como una estatua en su lugar. Cuando empieza la música, todo el mundo se mueve.
- Piensen en algunos retos divertidos, tales como:
 - Baila sin mover tus pies de un solo lugar. ¿Como puedes torcer, girar y agitar tu cuerpo sin mover los pies?
 - Sostiene algunos pañuelos o cintas para mover por el aire mientras bailas.
 - Baila en pareja. Elijan una parte del cuerpo que tienen que tocar mientras estén bailando (es decir, tú y tu pareja de baile mantienen sus manos tocando mientras bailan, ahora intenten los codos o las caderas)

¿SABIA USTED?

Acciones no locomotrices son movimientos que se hace en un lugar sin necesidad de tomar un paso. Estas también a menudo se llaman acciones de estabilización e incluyen movimientos tales como: torcer, darse vuelta, el equilibrio de pie, sentarse, ponerse de cuclillas, arrodillarse, mecerse, sacudir, jalar, empujar, estirar, doblar, temblar, esquivar, y aterrizar. ¿Cuál de estos puedes incorporar en tu Baile de Corazón Sano?

Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

HOGARES SALUDABLES

ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO

BOCADITO DE NUTRICION

La proteína es esencial para un crecimiento saludable. Los alimentos con proteínas incluyen carne, pescado, aves, legumbres, semillas y nueces. El cuerpo descompone las proteínas en aminoácidos para construir y mantener los músculos, huesos, órganos del cuerpo, la sangre y el sistema inmunológico. Los alimentos con proteínas son también una buena fuente de vitaminas y minerales como hierro y zinc. La siguiente receta es una buena fuente de vitamina C la cual mantiene las encías y los vasos sanguíneos sanos.

Niños de edad preescolar (2-6 años) deben tener 2-4 porciones de alimentos ricos en proteínas por día. Por ejemplo, esto podría incluir dos de los siguientes: 2-3 onzas de carne magra (baja en grasa) cocida, ½ taza de frijoles secos cocidos, 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 onzas de queso bajo en grasa.

Receta Saludable: Sabrosa Hamburguesa al Sartén

1 lb carne magra (sin grasa) molida	1 cuchara de polvo de chile
½ taza de cebolla picada	1 cucharadita de ajo en polvo
1/3 taza de pimienta verde picado	¾ taza de maíz de grano entero en lata, escurridos
2 tazas de agua	¾ taza de frijoles rojos escurridos
1 taza de arroz blanco (grano largo)	½ taza de queso cheddar rallado
1 taza y ½ de tomates cortados en cubitos enlatados, con jugo	

- Cocinar la carne molida, la cebolla y el pimienta verde en un sartén grande (fuego medio) hasta que la hamburguesa ya no esté rosada. Escurrir el exceso de grasa del sartén.
- Agregar el agua, el arroz, ajo en polvo, polvo de chile, tomates con su jugo, maíz y frijoles.
- Cocinar tapado, durante unos 20 minutos o hasta que el arroz esté suave.
- Remover de la estufa, agregar queso rallado y servir caliente.

Trate de adornar este plato con una cucharada de crema agria baja en grasa. Puede añadir más sabor usando uno o más de los siguientes ingredientes: chile verde, jalapeños, más ajo.

Fuente: Oregon State University Extension Service

Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services