

Enero
2024

COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

¡El Mes para Que la Familia Se Ponga en Forma Divirtiéndose!

Como millones de personas en todo el mundo, tus propósitos para el nuevo año probablemente incluyen hacer más ejercicio, comer mejor y pasar más tiempo con la familia y los amigos. Por eso, enero es el mes de la familia activa. ¿Qué mejor manera de empezar el año? ¡Aquí hay algunas ideas simples y divertidas!



Semana 1: Jueguen a la pelota

Hagan una guerra de nieve. ¿No hay nieve o hace demasiado frío? Armen bolas con recortes de papel. Y luego entren en calor con una Sopa de queso y papa. Busca la receta en eatgathergo.org/recipe/cheesy-potato-soup/



Semana 2: Cocinen juntos

La Semana de la Pizza empieza el 14 de enero, así que busca los ingredientes y reúne a la familia para hacer pizzas individuales. Busca la receta en eatgathergo.org/recipe/my-personal-pizza/. Añade una pizza frutal como postre, con esta receta de eatgathergo.org/recipe/fruit-pizza/



Semana 3: ¡A moverse!

Empieza la tradición de una fiesta bailable. Escoge 2 o 3 canciones con ritmo para escuchar diariamente a una hora que sea buena para la familia y bailen todos juntos. Incluye una mezcla de frutos secos para crear buen ambiente: eatgathergo.org/recipe/do-it-yourself-trail-mix



Semana 4: ¡Limpien jugando!

Pídele a todos que ayuden con las tareas de la casa. Quiden la nieve juntos y hagan una carrera para limpiar un cuarto. Diviértanse pasando la aspiradora, limpiando los muebles y recogiendo los juguetes. Y luego pon estas papas en el microondas para la cena: eatgathergo.org/recipe/southwestern-stuffed-potatoes/



Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchas ideas, ejercicios, comida para probar y recursos. Anótate hoy en <https://www.eatgathergo.org/programs>.



@PurdueNEP

Purdue Extension
Nutrition Education Program

Purdunenep

