

**Abril**  
**2023**

# COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

## ¡Llega la primavera!

¡Ha llegado la primavera y ojalá que las buenas temperaturas te animen a salir al aire libre! Abril está lleno de ideas para ayudarnos a aumentar la actividad física.

Estas son algunas:

### 5 de abril: Día Nacional de las Caminatas



Ponte zapatos cómodos para caminar (y una chaqueta, si es necesario) y sal a explorar un parque, un sendero o incluso da una vuelta alrededor del supermercado. ¡Caminar ayuda a reducir el riesgo de diabetes de tipo 2, problemas de corazón y cáncer de colon y de pecho, al tiempo que mejora tu estado de ánimo!

### 14 de abril: Día Nacional de la Jardinería



¡Busca una pala, una planta y algunas semillas, y vete al jardín! No necesitas un espacio grande ni muy especial. Con solo unas pequeñas macetas puedes hacer algo agradable. Tendrás actividad física, aire fresco, e incluso algunas verduras o plantas bonitas.

### 23 de abril: Día Nacional del Picnic



Prepara algunos alimentos sanos y fáciles de empacar, y vete a algún espacio abierto para disfrutar de un picnic. Lleva una pelota o un disco para lanzar y tendrás algo de actividad física. También puedes hacer una caminata con amigos o familiares después de comer. ¡Prepárate para divertirte!

### 24-28 de abril: La Semana Saludable de Niños



Esta ensalada de fruta fácil es perfecta para cuando necesitas algo fresco después de caminar o trabajar en el jardín, o para compartir en un picnic.

### Ensalada de Fruta Cremosa

#### Ingredientes

- 1 taza de piña en trozos, escurrida
- 1 manzana grande cortada en cubitos
- 1 banana en rodajas
- 1 naranja en trocitos
- 3/4 taza de yogur descremado con sabor a piña colada

#### Preparación

1. Coloca la piña en un cuenco.
2. Corta la manzana, la banana y la naranja, y añádelas a la piña.
3. Agrega el yogur a la fruta y mezcla suavemente con una cuchara hasta que esté bien cubierta. Refrigerar lo que sobre dentro de las 2 horas.

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

PurdueNEP



Resources: <https://www.eatgathergo.org/recipe/creamy-fruit-salad/>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Expanded Food and Nutrition Education Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).