

Enero  
2022**COME MEJOR POR MENOS**EatGatherGo.org **La Clave es Moverse: el Movimiento Hace Magia en el Cuerpo**

¡Todos sabemos que la actividad física es excelente para la salud! Pero, ¿sabías que, según las investigaciones, 30 minutos de ejercicio casi todos los días ayuda a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y demencia, reduce la presión arterial, ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, y reduce el riesgo de cáncer de seno, colon y páncreas? Comienza a hacer actividad física ahora. ¡Nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto!

Aquí hay algunas formas de añadir 30 minutos diarios de actividad física:

- 🎯 Comienza por incluir 10 minutos de actividad física al menos 3 veces en el día.
- 🎯 Levántate 15 minutos antes de lo normal para hacer estiramiento o hacer algo de actividad.
- 🎯 Deja tu carro al final del estacionamiento, aunque sea invierno, para caminar un poco más.
- 🎯 Si puedes, ve caminando o en bicicleta, en lugar de conducir
- 🎯 Haz estiramiento, ejercicios o usa una bicicleta estacionaria mientras miras televisión o durante la publicidad.
- 🎯 Involucra a toda la familia para estar activos juntos.



For more money-saving tips or to sign up for our free classes, visit <https://www.eatgathergo.org>



@PurdueNEP



Purduenep

Purdue Extension  
Nutrition Education Program

Resource: <https://extension.colostate.edu/docs/pubs/foodnut/09387.pdf>  
<https://www.eatgathergo.org/recipe/burrito-soup/>

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).

**Sopa de Burrito****Ingredientes**

- 1 taza cebolla picada
- 1 taza calabacín picado
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 lata (15.5 onzas) frijoles refritos
- 1 lata (28 onzas) tomate picado con su jugo
- 1 lata (28 onzas) tomate triturado con su jugo
- 2 latas (15.5 onzas) maíz, escurrido y enjuagado
- 1 lata (15.5 onzas) frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas aderezo para tacos

**Instrucciones**

1. Saltar la cebolla y el calabacín en aceite hasta que estén tiernos.
2. Añadir los frijoles refritos y mezclar para deshacerlos.
3. Añadir el tomate, maíz, frijoles negros y aderezo.
4. Cocinar a fuego medio por unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Refrigerar lo que reste dentro de las 2 horas o congelar para otra comida.