

## 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.