

Octubre  
2022

# COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

## ¡Camina Para Sentirte Bien!



El 5 de octubre es el “Día de caminar a la escuela o al trabajo”, pero no hay que hacerlo solamente en ese día. Intenta caminar a la escuela o a tu trabajo al menos una vez por semana en el mes de octubre.

Caminar es GRATIS y es una excelente forma de empezar a estar físicamente más activa. Puede hacerse casi en cualquier lado y no requiere un equipo especial, tan solo ropa cómoda y buenos zapatos. Si empiezas a caminar, piensa en estos consejos:



### Empieza de a poco.

Si no has estado activa por un tiempo, no pienses que tienes que caminar millas y millas. Comienza de a poco, pero sé consistente. Camina todos los días, aunque sea una o dos cuadras al principio.



### Incluye a los niños usando el juego “¡Sígueme!”

El objetivo de este juego es seguir a tu compañero lo más cerca posible, sin chocarte con él ni con otra persona. Túrnense para ser el líder.

### El beneficio de la postura.



Cuando estés caminando piensa en tu postura. Mantén la cabeza erguida, el abdomen contraído y los hombros relajados. Balancea los brazos con naturalidad. Decide el largo de tus pasos de manera que estés cómoda y sea natural.



### Licudo de Calabaza en un Vaso

#### Ingredientes

- 2/3 taza de yogurt con sabor a vainilla, bajo en grasa o 1 recipiente (6 onzas)
- 1/4 taza de calabaza tipo "pumpkin" enlatada
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de nuez moscada (opcional)

#### Preparación

1. Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón. Sirva.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



Para más conocer más formas de ahorrar dinero o cómo anotarte en nuestras clases gratis, ve a, visit <https://www.eatgathergo.org>



@PurdueNEP



Purduenep



Purdue Extension  
Nutrition Education Program



<https://food.unl.edu/newsletter/family-fun-run/start-walking>, <https://food.unl.edu/food-calendar/october/walk-school-day>  
<https://www.eatgathergo.org/recipe/pumpkin-smoothie-in-a-cup/>

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).