

DIVERSIÓN Y ENERGÍA PARA CHICOS ACTIVOS

LAS REGLAS DEL CAMINO

PREPARE CON ANTICIPACIÓN

Use bolsitas de plástico para sándwiches para tener listas raciones pequeñas de bocadillos. Llévase las bolsitas cuando salga de casa y úselas más tarde cuando necesite recuperar su energía rápidamente.

:: Algunos bocadillos ideales para llevar son zanahorias miniatura, palitos de apio, ramitos de brócoli, tomates miniatura y cereales de grano integral.

:: Combine su cereal favorito con frutas secas y semillas de girasol, cacahuates, nueces o semillas de ajonjolí para crear su propia mezcla de trail mix.

:: Congele bolsitas de uvas o arándanos azules enteros. ¡La fruta sabe rica aún descongelada!

PIENSE EN COSAS FÁCILES DE LLEVAR

¿No tiene tiempo de planear con anticipación?

:: Considere las frutas que no necesitan envoltura. Las manzanas, las peras, las naranjas y los plátanos, así como muchas otras frutas, son buenas para llevar.

:: Tenga siempre una canasta de fruta sobre la mesa para que pueda agarrarlas y llevárselas fácil y rápidamente.

:: Busque en el supermercado verduras en paquetes de tamaño para bocadillo.

PLANEE A LARGO PLAZO

Considere guardar bocadillos energéticos de reserva en su carro.

:: Artículos como frascos de crema de cacahuete, paquetitos de galletas saladas de trigo integral, nueces surtidas, fruta enlatada en almíbar ligero o en su propio jugo, cajitas de jugo 100% puro y botellas de agua resistirán el calor intenso y le ayudarán a matar el hambre.

:: Las nueces, pretzels, galletas de animalitos o graham y la granola con poca grasa no se echan a perder en el clima cálido de Texas.

¡LAS FAMILIAS DE TEXAS ANDAN SIEMPRE A LA CARRERA! USTED Y SUS HIJOS NECESITARÁN MUCHA ENERGÍA PARA TODAS SUS ACTIVIDADES. HAGA QUE SUS COMIDAS Y BOCADILLOS ESTÉN REPLETOS DE VITAMINAS Y MINERALES PARA DARLES ENERGÍA. ASEGÚRENSE DE COMER MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS DIFERENTES.

ESTAS SON ALGUNAS IDEAS PARA PREPARAR BOCADILLOS DELICIOSOS Y CONSEJOS PARA COMIDAS RÁPIDAS QUE LES AYUDARÁN A TENER LA ENERGÍA NECESARIA PARA SEGUIR DIVIRTIÉNDOSE.



CONSEJO PARA ENERGÍA AL INSTANTE:

Pida una ensalada pequeña o una ensalada de frutas en vez de papas fritas y pida leche descremada o agua en vez de refrescos gaseosos cuando salga a comer a restaurantes.





¡LAS COMIDAS ESCOLARES DAN ENERGÍA PARA LA DIVERSIÓN!

LAS COMIDAS ESCOLARES SON NUTRITIVAS, RÁPIDAS, SENCILLAS Y ECONÓMICAS. LOS NIÑOS QUE COMEN EL DESAYUNO Y EL ALMUERZO EN LA ESCUELA OBTIENEN CASI EL 60% DE LA NUTRICIÓN QUE NECESITAN DIARIAMENTE. HABLE CON EL DIRECTOR DEL SERVICIO ESCOLAR DE ALIMENTOS O VISITE EL SITIO WEB DE LA ESCUELA PARA VER LOS MENÚS Y OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL. TAMBIÉN PUEDE LLAMAR AL 1-888-TEX-KIDS PARA MÁS DETALLES SOBRE EL PROGRAMA DE COMIDAS ESCOLARES.

CUANDO COCINE EN CASA

PÓNGALE MÁS SABOR AGREGANDO VERDURAS

Ponga la parrilla y ase unas deliciosas verduras para acompañar sus platillos principales.

- :: Marine verduras frescas como calabacitas, chiles morrones, tomates, cebollas y hongos en un poco de aderezo italiano sin grasa y ensártelas en brochetas para asarlas, o envuélvalas en papel aluminio y áselas al carbón a fuego medio.
- :: Pruebe algo nuevo preparando sus fajitas favoritas con carne magra y verduras, acompañelas con salsa y envuélvalas en hojas de lechuga en vez de en tortillas.

MIENTRAS MÁS FRESCAS, MEJOR

Use frutas y verduras de temporada para que tengan un sabor más fresco.

- :: Para preparar una deliciosa ensalada, mezcle verduras de hoja verde con zanahorias y pepinos.
- :: Las naranjas y toronjas frescas le dan un gran sabor a las ensaladas verdes.
- :: Prepare brochetas de frutas de muchos colores combinando fresas, melón verde, melón y sandía en cubitos.

IMAGINE LAS POSIBILIDADES

Una vez que comience a pensarlo, verá que hay muchísimas opciones para agregar frutas y verduras a su dieta diaria, aunque esté muy ocupado.

- :: Las ensaladas de atún o de pollo quedan deliciosas cuando se les agregan manzanas o naranjas picadas. Para dar un sabor crujiente a sus pastas, póngales tiritas de chile morrón o ramitos de brócoli.
- :: Póngale espinacas frescas, tomate y cebolla a sus sándwiches.
- :: Para comenzar bien el día, rebane fresas y duraznos y sírvalas sobre su cereal. También puede usar fruta rebanada en los waffles y panqueques, en vez de mantequilla y miel.



CONSEJO DE NUTRICIÓN PARA LOS NIÑOS:

Prepare un licuado rápido con jugo de fruta 100% puro, leche baja en grasa o yogur y fruta fresca o congelada.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Visite el sitio www.squaremeals.org para encontrar recetas saludables, ideas para bocadillos y mucho más. Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU.

De acuerdo con la ley federal y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al 1 (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

TDA M(N) 621 12/06