

# DIVERSION 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 cacahuate, 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!

**L**AS 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 sívalas 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](http://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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.