

# ESTE VERANO, ALIMÉNTATE BIEN PARA JUGAR CON GANAS

Guía para padres



CONTIENE UNA DELICIOSA  
RECETA EN SU INTERIOR

¡Descubre los sitios de comidas  
de verano gratis para niños!

¡Prueba el Desafío de  
los 4 pasos saludables!

¡Combate el aburrimiento y  
mantiene a los niños activos!





# LOS 4 PASOS SALUDABLES



## TOMA BEBIDAS SALUDABLES PARA JUGAR CON GANAS

¿Tienes sed? Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.

- Asegúrate de que tu refrigerador tenga bebidas saludables listas para llevar. Cuando los niños abren el refrigerador y ven agua fría, es probable que la tomen.
- Toma menos gaseosas regulares, bebidas deportivas y otras bebidas azucaradas.
- Ofréceles jugo 100% natural en cantidades más pequeñas; de ½ a 1 taza por día, según la edad.
- Agrega frutas o pepinos en rodajas al agua para que sea una bebida más divertida.
- Los niños deben beber entre 2 y 3 tazas de leche baja en grasa (1%) o sin grasa por día, según la edad.



## OPTA POR MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales.

- Organiza los viernes "para probar comidas" y prueben una fruta o vegetal nuevo cada semana.
- Mantén sobre la mesa un recipiente con frutas enteras como manzanas, naranjas y bananas.
- Visita una granja o un mercado de granjeros y prueba alimentos de producción local.
- Prueba opciones de frutas y vegetales en los sitios de alimentos de verano.



## MANTENTE ACTIVO

Ayuda a que tus niños hagan al menos 60 minutos de actividad física cada día.

- ¿Aburridos? Inventen juegos, hagan carreras por turnos, monten en bicicleta, salgan a caminar, jueguen al fútbol o al básquetbol.
- Planifica un evento social entretenido: organiza una competencia de baile o de saltar la cuerda.
- Hagan caminatas juntos en las noches de verano.



¡Este verano, estar feliz y saludable es fácil si tu familia sigue los 4 pasos saludables!



## LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Haz un acuerdo familiar para no pasar más de 1 a 2 horas al día frente al computador, teléfono, TV o videojuegos.


- ¡No permitas que tus hijos se pasen la noche escribiendo mensajes de texto! Guarda los cargadores de los teléfonos en la sala de estar, no en la habitación.
- Vuelve a conectar a tu familia con la naturaleza. Descubre un bosque o parque cerca de ti en <http://www.fs.fed.us>.





# ¡Juega el desafío para toda la familia!

Elige pasos en familia para hacer más actividad física, comer de manera más saludable y limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla.

1. Elige pasos en familia para hacer más actividad física, comer de manera más saludable y limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla.
2. Elige uno de los pasos saludables en el que trabajarán en familia.
3. Elige una recompensa para mantener a tu familia motivada. Escríbelo en el espacio a continuación. Podría ser una visita a un parque local, un picnic, una fiesta o un viaje a un lugar especial.
4. Cada día que tu familia complete el paso saludable, cruza un círculo. 
5. Cuando hayan tachado todos los círculos de ese paso saludable, ¡disfruten la recompensa familiar!
6. Cuando hayan completado el desafío para un paso saludable, ¡prueben con otro!

**Nuestra recompensa familiar:** \_\_\_\_\_

Escribe aquí la recompensa familiar



## TOMA BEBIDAS SALUDABLES PARA JUGAR CON GANAS

Cruza un círculo por cada día que tu familia no haya consumido bebidas gaseosas o cualquier otra bebida azucarada.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## OPTA POR MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Cruza un círculo por cada día que tu familia haya consumido frutas o vegetales como meriendas.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Cruza un círculo por cada día que un miembro de tu familia limite el tiempo frente a la pantalla a menos de 2 horas.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## MANTENTE EN MOVIMIENTO

Cruza un círculo por cada día que un miembro de tu familia haga al menos 60 minutos de actividad física.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALIMENTOS DE VERANO



**PORCIONES:** 6

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** ½ taza

**INGREDIENTES:**

- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla blanca mediana
- 3 tomates Roma
- 1 pimiento jalapeño (opcional)
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro o perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de jugo de limón



**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS**

## Salsa de vegetales para el verano

Toda tu familia vendrá a la mesa cuando prepares esta salsa fresca. Es fácil de preparar y está repleta de vegetales de verano.

### INSTRUCCIONES

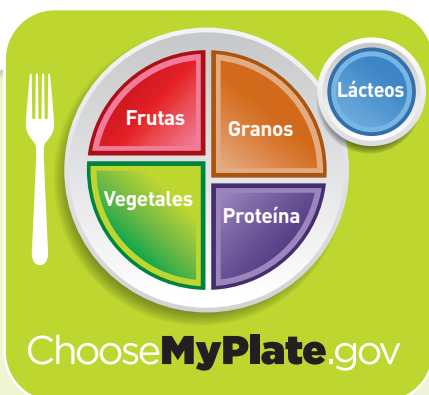
1. Enjuaga todos los vegetales y todas las hierbas con agua fresca antes de cortarlos o comerlos.
2. Corta el calabacín, la cebolla y los tomates Roma en trozos pequeños y colócalos en un recipiente mediano.
3. Debido a que el jalapeño\* puede quemar la piel, un adulto debería quitarle las semillas y picarlo. Pica el ajo. Agrega el jalapeño y el ajo picados a la mezcla de tomate. \*Si usas jalapeño, te recomendamos usar guantes de látex.
4. Incorpora el cilantro, la sal y el jugo de limón a la mezcla de tomates. Mezcla bien.
5. Enfría en el refrigerador al menos 30 minutos antes de servir.

### OPCIONES

- Asa los vegetales antes de cortarlos en cubitos y agregarlos a la salsa.
- En lugar de calabacín, en esta receta puedes usar una taza de calabaza amarilla o pepino.
- Agrega sandía, duraznos o piña en lugar del calabacín para preparar una salsa de frutas para el verano.
- Sírvela con vegetales cortados o chips de pita integrales, o como salsa para pollo o pescado asados a la parrilla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**Cantidad por porción:** ½ taza; **Calorías:** 25; **Grasas totales:** 0 g;  
**Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 198 mg; **Potasio:** 212 mg;  
**Carbohidratos totales:** 6 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 3 g;  
**Proteínas:** 1 g; **Vitamina A:** 444 IU; **Vitamina C:** 18 mg; **Vitamina D:** 0 IU;  
**Calcio:** 19 mg; **Hierro:** 0 mg.



**ENCUENTRA MÁS RECETAS ESTUPENDAS EN**  
<http://www.whatscooking.fns.usda.gov>





# ¡HAY UN SITIO DE ALIMENTOS DE VERANO CERCA TUYO!

Tu niño puede disfrutar de una comida saludable y deliciosa con sus amigos en un sitio de alimentos de verano\*. Los niños y adolescentes de hasta 18 años de edad comen gratis. Algunos sitios también ofrecen juegos, manualidades y actividades que mantendrán a los niños de todas las edades activos y ocupados.

Visita <http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks> o llama al **866-348-6479** para encontrar uno cerca de ti.

\* En áreas en las que al menos el 50 por ciento de los niños son elegibles para recibir comidas gratis o a precio reducido, basado en datos de la escuela local o del censo.



Tu sitio de comidas de verano se encuentra en: