

Celebre cada día con bocadillos saludables

*Convierta los bocadillos caseros en pequeños alimentos nutritivos
¡Plenos de verduras y frutas frescas deliciosas!*

Alimentos para niños en crecimiento:

- ✓ 1 a 2 tazas de fruta
- ✓ 1½ a 3 tazas de verduras
- ✓ 60 minutos de actividad física
-

Una taza de verduras significa:

- 1 taza de verduras crudos o cocidos
- 1 tazas de jugo vegetal
- 2 tazas de vegetales de hoja verde crudos



Una taza de fruta significa:

- 1 taza de fruta cortada
- 1 taza de jugo de fruta 100% natural
- ½ taza de fruta seca



¿Cuántos estudiantes de San Francisco comen al menos 5 frutas o verduras diarias?*

Respuesta: 4 de cada 10 estudiantes



La encuesta de California para los niños saludables 2007 (CHKS), se realizó entre los estudiantes de 6°, 7°, 9° y 11° del el SFUSD.

*Con base en una serie de preguntas combinadas del CHKS:
Ej: Durante todo el día de ayer ¿Cuántas veces comió fruta?
¿Cuántas veces comió verduras?

BOCADILLOS CASEROS SIMPLES CON FRUTAS Y VERDURAS:

FRUTAS Y VERDURAS	GRANOS INTEGRALES	PROTEÍNA SIN GRASA	LÁCTEOS	BEBIDAS
Frutas y verduras frescas o congeladas Zanahorias, brócoli, mango, frutos pequeños (moras, frambuesa), manzanas, jícama, tomate, apio, pimientos, espárragos, fresas cortadas en trozos... Jugos de fruta enlatados Verduras enlatadas sin sal y grasa	Panes integrales, incluyendo pan pita y tortillas Pasta integral Cereales integrales	Frijol de soya, frijoles cocidos, nueces de soya humus Pollo o pavo sin pellejo	Yogurt y queso bajos en grasa o descremados Leche descremada o 1% baja en grasa	Agua <i>Procuren usar agua potable con una rebanada de limón o naranja.</i>

Aquí hay unas combinaciones de bocadillos simples y nutritivos

- ♥ Verduras frescas y salsa de yogurt bajo en grasa
- ♥ Malteada con fruta congelado y yogurt bajo en grasa
- ♥ Tortillas integrales con queso bajo en grasa y salsa de tomate fresco
- ♥ Palitos de apio con humus bajo en grasa
- ♥ Pretzels integrales, con poca sal y rebanadas de manzana
- ♥ Palitos de zanahorias y de queso bajos en grasa, y pimientos rojos
- ♥ Pasta con salsa de tomate rojo y vegetales



Patrocinado por el Programa de Cupones para Alimentos USDA, que es un proveedor equitativo de oportunidades y de empleos. Para más información en la prevención de la obesidad o sobre cupones para alimentos llame al 1-888-328-3483.

¡Recuerde!

Los niños necesitan 60 minutos de actividad física diaria!

