



## Para estudiantes

- **El Día Escolar ahora es más Saludable porque las comidas en la escuela este año son mejores.** Los alimentos saludables te ayudarán a mejorar en la escuela, en los deportes y a crecer y ser fuerte. Cárgate con frutas, leche descremada o con bajo contenido de grasa y granos integrales.
- **¡Pruébalos! Las frutas y vegetales te brindan lo que el cuerpo necesita** para ayudarte a ser campeón cuando corres y juegas. Cómelas en la escuela y en tu casa todos los días durante las comidas, meriendas o postre.
- **Debido a que pasas gran parte de tu día en la escuela, queda a tu criterio elegir alimentos saludables mientras estás allí.** Come frutas y vegetales durante las comidas y meriendas. Disfruta el sabor de los alimentos saludables.
- **La leche descremada o con bajo contenido de grasa es tu combustible.** Necesitas leche para ayudar a desarrollar los músculos y tener combustible para divertirte.
- **Carga combustible con frutas y vegetales:** ¡Disfruta tu día como si fueras un cohete!
- **Comer frutas y vegetales de todos los colores del arco iris** puede ayudarte a consumir las diferentes vitaminas y minerales que necesitas para aprovechar al máximo cada día.
- **Visita el supermercado con tu familia.** Prepara tu propia lista de alimentos saludables, como frutas y yogur con bajo contenido de grasa que te ayuden a ser fuerte y saludable.

[www.fns.usda.gov/healthierschoolday](http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday)