



# ¡Celebremos los alimentos de verano!

GUÍA DE ACTIVIDADES **PARA LAS FAMILIAS**

## Tu guía para tener fiestas de verano más saludables

¿Estás listo para celebrar? Este verano, es fácil colmar tus fiestas de frutas y vegetales, actividades y mucha diversión.



### Encuentra adentro del folleto:

- Deliciosos platos para el 4 de julio
- Juegos para que toda la familia se mantenga en movimiento
- Una receta festiva con los sabores del verano



## Los 4 pasos saludables

Diviértete mientras cuidas a tus seres queridos tomando estos **4 pasos saludables** en todas tus fiestas de verano. Tus niños aprenderán hábitos saludables mientras se alimentan bien, hacen ejercicio y se divierten.

**Opta por más frutas y vegetales.**



### TOMA BEBIDAS SALUDABLES PARA JUGAR CON GANAS

Elige bebidas con menos azúcar. Enséñales a los niños cómo reconocer las bebidas con un alto contenido de azúcares adicionales. Aliéntalos para que tomen agua en lugar de bebidas azucaradas. 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

Ofréceles a los niños frutas y vegetales durante las comidas y las meriendas. Prueben nuevas frutas y vegetales juntos en familia.



### LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Ayúdalos a los niños a descubrir nuevas maneras para mantenerse ocupados y activos este verano. Limita a 1 o 2 horas al día el tiempo que pasan mirando televisión o jugando videojuegos.



### MANTENTE EN MOVIMIENTO

Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día. Ayuda a mantener a tu familia en movimiento con juegos, baile y mucho más.

## Invita a las frutas y a los vegetales a la fiesta

### Platillos de 5 ingredientes

Mezcla:

- Calabaza de verano en rodajas, albahaca, aceite vegetal,  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de sal y pimienta roja molida
- Bastones de jícama y pepino, jugo de limón,  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de sal y pimienta chile
- Zanahorias y repollo rallados, perejil, aceite vegetal, vinagre de vino tinto y  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de sal

### Postres asados a la parrilla

Estas frutas tienen un sabor delicioso si las asas a la parrilla de 3–5 minutos.

- Rodajas gruesas de piña
- Duraznos cortados en mitades (cubre los lados cortados con un poco de aceite vegetal para evitar que se peguen)
- Fresas: ¡asegúrate de ponerlas primero en una brocheta!

**Frutas y vegetales para el 4 de julio:** haz que tu fiesta del Día de la Independencia sea divertida y alegre. ¡Ofrece frutas y vegetales rojos, blancos y azules para tener un banquete patriótico!

	✧ ROJO ✧	✧ BLANCO ✧	✧ AZUL/VIOLETA ✧
FRUTAS	 Cerezas Frambuesas Fresas Sandía	 Bananas Peras Manzanas	 Moras Arándanos Uvas negras Ciruelas
VEGETALES	 Remolachas Rábanos Pimientos rojos Cebollas rojas Tomates	 Coliflor Jícama Hongos Papas Maíz blanco	 Berenjena Repollo morado Papas moradas

**Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.**

## Agua espumante

Estos espumantes son deliciosos y refrescantes y no contienen azúcares adicionales. Comienza con agua carbonatada y hielo, y agrega un poco de jugo **100% de fruta (sin azúcares adicionales)**. Añade unas rodajas de fruta. ¡Salud!



Agua carbonatada, rodajas de naranja exprimidas, fresas



Agua carbonatada, un poco de jugo de uva 100% natural, arándanos



Agua carbonatada, un poco de jugo de manzana 100% natural, cubos de sandía

## Juegos y actividades para que toda la familia se mantenga en movimiento

Estos clásicos juegos para picnic son una excelente manera de hacer que todos los miembros de la familia participen en la fiesta.

**¡Muevete más, sientate menos!**

### Carrera de sacos:

Se pueden usar fundas para almohadas, sacos de arpillerita o bolsas para la basura. Los jugadores deben meterse dentro de los sacos, sostenerlos con las manos y saltar hasta la línea de llegada.



### Competencia con aros hula hula:

Vean quién dura más haciendo hula hula.



### Salta la cuerda mientras cantas:

Te sorprenderías al escuchar las rimas para saltar la cuerda que recuerdas, ¡incluso de adulto! Enséñense entre ustedes rimas para saltar la cuerda mientras saltan.



### Golf con discos voladores:

Coloca aros hula hula en el suelo en diferentes lugares para que sirvan como "metas". Los jugadores deben lanzar sus discos voladores a los aros. Los jugadores obtienen 5 puntos si el disco cae dentro del aro, 2 puntos si cae en el borde y 1 punto si cae a un paso de distancia del aro. Coloca obstáculos y lanza el disco desde más lejos para hacerlo más desafiante. La primera persona que llegue a 20 puntos, gana.



## Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas

Esta ensalada de pollo, servida en simpáticas tazas de lechuga, ayuda a que sea divertido comer frutas y vegetales de verano.

Come frutas y  
vegetales en  
las comidas  
y meriendas.

**Porciones:** 6 | **Tamaño de la porción:** 2 tazas de lechuga

### INGREDIENTES

- 1 lata de 10 onzas de carne blanca de pollo
- ½ taza de fresas en trozos
- ½ taza de espinaca fresca, picada
- ¼ de taza de cebollas verdes cortada en rebanadas finas
- ¼ de taza de crema agria sin grasa
- 4 cucharaditas de mostaza amarilla
- 2 cucharaditas de hojas de orégano seco o de eneldo seco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 12 hojas pequeñas de lechugas romana o Bibb



### INSTRUCCIONES

1. Escurre el pollo enlatado.
2. En un recipiente mediano, mezcla el pollo, las fresas, la espinaca y las cebollas verdes.
3. En un recipiente pequeño, mezcla crema agria, mostaza amarilla, orégano o eneldo, y pimienta negra.
4. Suavemente incorpora el aderezo a la mezcla de pollo.
5. Mide ¼ de taza de ensalada de pollo y colócala en cada hoja de lechuga.

### OPCIONES

- Usa 1½ taza de carne blanca de pollo cocida en vez de carne enlatada.
- Considera agregar arándanos, duraznos en trozos o uvas para obtener una ensalada de pollo con más frutas.
- En lugar de servir en tazas de lechuga, sirve sobre 1½ taza de vegetales de hoja verde como lechuga romana o espinaca para hacer una ensalada.

### INFORMACIÓN NUTRCIONAL

**Cantidad por porción:** 2 tazas de lechuga; **Calorías:** 58; **Grasas totales:** 2 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 121 mg; **Potasio:** 145 mg; **Carbohidratos totales:** 4 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 1 g; **Proteínas:** 7 g; **Vitamina A:** 1368 IU; **Vitamina C:** 10 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 35 mg; **Hierro:** 1 mg.