



## SUGERENCIAS DE COMIDAS SALUDABLES EN CELEBRACIONES

El valor de la elección de alimentos saludables y la moderación a menudo se enseñan en el salón de clases. Sin embargo, muchas veces los alimentos que se sirven en clase, en el caso de una celebración de clase o recompensas por comportamiento, son bajos en nutrientes y alto en calorías. Esto envía a los estudiantes y a las familias un mensaje mixto: que la buena nutrición es solo una parte de su educación y no es importante para su salud. Para enviar el mensaje correcto y mantener a nuestros niños sanos, los maestros, el personal y los padres pueden trabajar juntos para ofrecer alternativas más saludables.

### Guías Generales

1. Intente evitar el ENFOQUE en la COMIDA con actividades o juegos activos.
2. Solo premios que no sean comestibles pueden darse por estudiantes o maestros.
3. Enfaticé los ingredientes saludables: fruta fresca, vegetales frescos, queso bajo en grasa y yogur bajo en grasa.
4. Reduzca los bocadillos salados: palomitas de maíz, pretzels, chips horneados.
5. Mantenga todas las porciones pequeñas. (Una pequeña porción puede variar desde aproximadamente el tamaño de una pelota de golf a una pelota de béisbol o naipes).
6. Limite las golosinas a una porción pequeña por estudiante.
7. Lea las etiquetas: evite los alimentos en los que el ingrediente principal es el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa o azúcar y harina enriquecida.

### Ingredientes de Meriendas/Ideas

### Meriendas menos malos y salados

#### Limite: No mas de 1 por estudiante

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta y vegetales frescos</li> <li>• Pinchos de frutas</li> <li>• Galletas integrales (Trigo y grano entero)</li> <li>• Palitos de vegetales</li> <li>• Ranch Dip de bajas calorías</li> <li>• Pretzels integrales</li> <li>• Pan integral, Wraps, o Tortillas</li> <li>• Pizza de trigo integral</li> <li>• Queso Low-Fat (deshilachado, cortado)</li> <li>• Palomitas de maíz – rebentadas con aire</li> <li>• Nueces (en moderación– No cacahuatesi)</li> <li>• Cereal seco de grano entero (poco dulce)</li> <li>• Salsa</li> <li>• Guacamole</li> <li>• Bean Dip de bajas calorías</li> <li>• Hummus</li> <li>• Huevos duros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% Juice Bar</li> <li>• Yogurt con Bananas, Yogurt, Granola, o con fruta fresca</li> <li>• Bajo en azúcar y grasa Yogurt Dip</li> <li>• Yogurt congelado bajo en grasa con fruta o Granola</li> <li>• Fresas cubiertas con chocolate or yogurt</li> <li>• Angel Food Cake con fruta fresca</li> <li>• Chocolate caliente con leche 1%</li> <li>• Galletas Fig</li> <li>• Galletas Graham</li> <li>• Vanilla Wafers</li> <li>• Cidra de manzana caliente</li> <li>• Granola Bars</li> <li>• Chips horneados con grasa reducida</li> </ul>
---	---

### Bebidas Aceptables

- Agua
- Agua gaseosa
- Leche 1% o con grasa reducida

*Por favor consulte con la maestra para asegurarse que los estudiantes con alergias puedan disfrutar de lo que se les ofrece.*