¡SÉ EL CHEF! **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS**

Bocadillos de fiesta con bayas

Este refrigerio saludable combina frutas, frutos secos y granos integrales para asegurarte que tendrás mucha energía para bailar y jugar todo el día.

Porciones: 6 | **Tamaño de la porción:** ½ muffin

INGREDIENTES

- 3 muffins ingleses integrales
- 6 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní) o de semillas de girasol.
- 1 taza de fresas frescas o congeladas (y descongeladas), en rodajas
- ½ taza de arándanos frescos o congelados (y descongelados)

Aliméntate bien.
Haz ejercicio. ¡Diviértete!

INSTRUCCIONES

1. Con un tenedor, divide con cuidado el muffin inglés por la mitad y tuéstalo, si lo deseas.
2. Unta 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní) en cada mitad de muffin inglés.
3. Coloca las fresas y los arándanos sobre cada mitad del muffin inglés cubriendo la mantequilla de cacahuate (maní).
4. Sirve de inmediato o deja enfriar hasta el momento de servir.

OPCIONES

- En lugar de fresas y arándanos, usa bananas para darle un toque delicioso.
- ¿Eres alérgico a las nueces? Usa mantequilla de semillas de girasol en lugar de mantequilla de cacahuate (maní).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: ½ muffin; **Calorías:** 177; **Grasas totales:** 9 g; **Grasas saturadas:** 2 g; **Sodio:** 195 mg; **Potasio:** 225 mg; **Carbohidratos totales:** 20 g; **Fibra alimentaria:** 4 g; **Azúcares:** 7 g; **Proteínas:** 7 g; **Vitamina A:** 10 IU; **Vitamina C:** 17 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 100 mg; **Hierro:** 1 mg.

Food and Nutrition Service • FNS-610-S • Marzo 2016
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. • http://teamnutrition.usda.gov

USDA
United States Department of Agriculture

MUÉVETE con los alimentos de verano

GUÍA DE ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

Una guía para que te mantengas en movimiento y pases menos tiempo sentado

Pon la música, apaga la televisión y ¡haz que tu familia se mueva a un ritmo más saludable!

SUMMER FOOD SUMMER MOVES

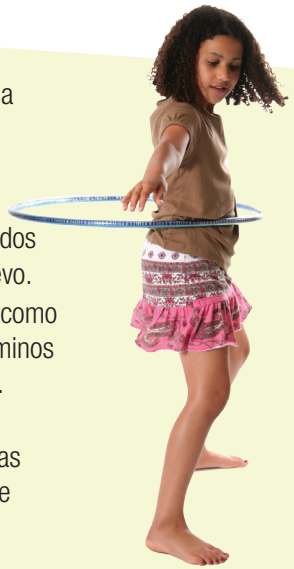
TEAM NUTRITION

Encuentra adentro del folleto:

- Maneras inteligentes para limitar el tiempo frente a la pantalla
- Receta para una sabrosa merienda de fruta
- Nuevos pasos de baile para toda la familia

Música y movimiento para toda la familia

Ritmos al aire libre



¡El sol está brillando! Lleva afuera un reproductor de música o una radio portátil, pon la musica, y prueba estas actividades y estos pasos de baile llenos de energía:

- **Tú la llevas, bailado:** juega a "Tú la Llevas: congelados", pero en vez de quedarse "congelados", los jugadores tocados deben bailar pasos divertidos hasta que los toquen de nuevo.
- **Actividad física al aire libre:** usa elementos cotidianos como cuerdas para saltar, aros hula-hula, juegos para niños, caminos de piedras o escaleras para crear una pista de obstáculos. Para aumentar la energía, agrega música bien movida.
- **Fiesta de baile brillante:** busca algunas varitas luminosas o linternas y haz que la fiesta brille y continúe hasta que se oculte el sol.

Movimientos en el interior

¡No dejes que los días lluviosos o las olas de calor conviertan a tus niños en personas perezosas! Pon la música y prueba estas actividades divertidas:

Videos musicales hechos en casa: tomen turnos para hacer una coreografía. Busquen disfraces y hagan un video musical con su rutina.

Clases de baile para mantenerse en onda: deja que tus niños te enseñen los últimos pasos de baile en la privacidad de tu propio hogar.

Fiesta de baile con globos: haz una fiesta de baile usando un globo, pero no permitas que toque el suelo.

Un juego para hacer ejercicio: los videojuegos de baile que requieren que el jugador se mueva pueden ser una excelente manera para levantarse del sofá cuando no se puede salir de la casa.

Pasos de baile clásicos para enseñarle a tus niños

Caminata lunar:

Es un paso asombrosamente fácil de hacer y les encanta a todos.

1. Empieza con el pie izquierdo hacia adelante y el derecho hacia atrás.
2. Levanta el talón derecho.
3. Desliza el pie izquierdo hacia atrás.
4. Cambia de pie.
5. Deslízalo y repite los pasos.

CONSEJO: ¡El pie que se desliza está siempre plano contra el piso!

¡Apaga todas las pantallas y pon la música!

¿Sabías que...?

...los niños estadounidenses pasan un promedio de 7 horas y media de su tiempo libre frente a una pantalla todos los días. Esto incluye mirar televisión, jugar videojuegos y usar el computador, la tableta o el teléfono inteligente.

Entonces, ¿cuál es el problema?

Los niños son más saludables cuando se mantienen en movimiento y pasan menos tiempo sentados. Recuerda, los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física por día. Muchos comerciales también alientan a los niños a comer alimentos menos saludables y a tomar bebidas azucaradas. Simplemente mira un programa con tu niño y verás con qué frecuencia muestran anuncios de alimentos y bebidas; y por lo general no son ni de frutas, vegetales o agua.

¿Qué pueden hacer los padres?

Este verano, limita el tiempo frente a la pantalla a un máximo de 1 a 2 horas al día.

- **Hazlo poco a poco.** Si tu niño juega mucho a los videojuegos o le encanta el cine, es posible que prefieras reducir la cantidad de horas poco a poco con el tiempo.
- **Mantente firme.** Tu niño puede enojarse si intentas limitar el tiempo que pasa frente a la pantalla. Mantén la calma y mantente firme en tu decisión.
- **Haz que lean más.** Durante las vacaciones de verano, muchos niños dejan de leer. Llévalos a la biblioteca una vez por semana para buscar libros nuevos y establece un horario de lectura diario.
- **Haz una lista de actividades que no incluyan estar frente a una pantalla.** ¿Qué otras actividades le gusta hacer a tu niño? Haz una lista y colócala en el refrigerador.
- **Sé un modelo positivo.** Limita el tiempo que pasas usando tu teléfono inteligente, tableta, computador o mirando televisión.

CONSEJO: ¡No dejes de moverte!

Hammertime:

Este paso aeróbico se trata de la actitud.

1. Agáchate con las piernas abiertas a una distancia del ancho de tus hombros.
2. Salta y cruza las piernas para caer con las piernas cruzadas. Luego, salta de nuevo para quedar en la posición inicial.
3. Muévete hacia los lados con las piernas separadas y arrastrando los pies. Mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo para hacerlo más divertido.
4. Detente y haz una onda con el cuerpo, empezando por la cabeza y siguiendo por la cintura, la cadera y las rodillas.