

## Ideas Saludables para fiestas en el salón de clases

La fiesta ocasional en el salón de clases es un momento excelente para reforzar hábitos alimenticios saludables que se enseñan a través del año. Al promover hábitos saludables, usted puede tener un impacto positivo en la asistencia de su estudiante, en su participación en el salón, en los resultados de los exámenes y también ayuda a influenciar hábitos para un estilo de vida saludable y duradero. La guía apropiada, la educación y la capacidad para practicar los hábitos aprendidos, te llevarán a tomar decisiones positivas. Abajo hay algunas recomendaciones saludables para las fiestas:

### Frutas frescas y vegetales

Incluye al menos una fruta y un vegetal en las fiestas, tales como:

#### Frutas

Manzanas, naranjas, piña, plátanos, kiwi, uvas, fresas, fruta seca.

#### Vegetales

Zanahorias, tiras de pimiento morrón verde o rojo, vaina de chícharos, brócoli, coliflor, tomates tipo cereza, ensaladas con aderezo bajo en calorías.

### Bocadillos

- Barritas de queso bajo en calorías
- Galletas saladas con queso bajo en calorías
- Pretzels calientes y suaves con mostaza
- Palomitas de maíz
- Nueces
- Carne seca
- Brochetitas de queso con pretzel (cubos de queso ensartados en palitos de pretzel)
- Pedazos de tortilla horneados y salsa o dip de frijoles bajos en grasa
- Pretzels, papitas horneadas o bajas en grasa son mejores que las regulares
- Huevos duros cocidos (Como es primavera, añada color y cómalos)
- Mezcla de cereales secos (*Cheerios, Chex*)



Postres: Limite los postres a una o dos porciones pequeñas.

Algunas opciones para el postre son:

- Galletas *Graham* - Galletas de avena y pasas
- Yogurt congelado bajo en grasa - Galletas de animalitos
- Galletas de higo - Galletas gingersnap
- Paletas de jugo de frutas - Pudín
- Galletitas de vainilla - Fresas cubiertas de chocolate
- Fresas con crema batida
- Yogurt con frutas, yogurt, granola,
- Pastel tipo *Angel food* cubierto con fruta fresca: fresas, duraznos, arándanos, etc.



### Bebidas

Escoja bebidas con un nivel de azúcar moderado:

- Leche desgrasada, 1%, o leche con chocolate
- Agua
- Jugos 100% de fruta
- Chocolate Caliente sin azúcar, hecho con leche desgrasada o 1%

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información *Network Project Coordinators* sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

¡Sí, nos comprometemos a ayudar a nuestro salón de clases a mantenerse saludable!

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre/Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante

\_\_\_\_\_  
Fecha