

SELECCIONA OPCIONES SALUDABLES

Cada día escogemos lo que vamos a comer y en qué actividades vamos a participar.
¿Seleccionas opciones buenas y saludables la mayoría del tiempo?

Estas son algunas cosas buenas para cuando puedas escoger lo que quieres para desayunar o almorzar:

DESAYUNOS

- * Huevo en pan tostado integral
- * Yogurt y fruta troceada
- * Cereal integral y plátano
- * Pancakes de cereal integral o waffles y crema de cacahuates

Opciones Para Comer Afuera

Escoge...

- Carne a la parrilla en lugar de frita.
- Pan de trigo integral en lugar de blanco.
- Verduras al vapor o camote/boniato en lugar de papas fritas o chips.
- Leche, agua, o jugo natural en lugar de soda.

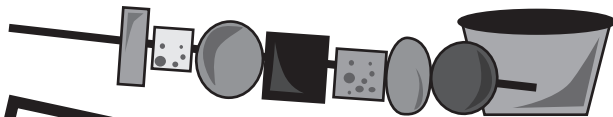
BOTANAS

- * Trozos de manzana con crema de cacahuates
- * Plátano con crema de almendra
- * Queso y galletas saladas integrales
- * Huevos duros
- * Zanahorias con salsa/dip
- * Hummus y pan de pita
- * Quesadilla con tortilla de trigo integral

Tomar la Decisión de Estar Activo

Añade más actividad física a tu vida...

- Subiendo por las escaleras en lugar del ascensor/escalera mecánica
- Aparcando más lejos del edificio caminando a la puerta.
- Caminando o andando en bicicleta a la escuela en lugar de ir en coche/carro.
- Dando paseos después de cenar en lugar de sentarse delante de la TV, computadora o jugar videojuegos.



SANDWICH DE BROCHETA

Ingredientes:

- Cuadrados de pan integral
- Cuadrados o lonchas de proteína magra (pavo, rosbif, pollo, tofú, etc.)
- Cuadrados o rodajas de queso (provolone, cheddar, suizo, jack, etc.)
- Verduras troceadas (lechuga, tomates, zanahorias, pepinos, pimientos, pepinillos encurtidos, etc.)
- Salsas para untar/dip (mostaza, tu aderezo favorito, etc.)

Instrucciones:

- Ensarta la comida con la aguja, palillo chino, o palillo de dientes. ¡Sírvelo con salsa y disfruta!

RECETA



SPARK[™]
K-2

¡Corre con los niños de SPARK!

Colorea un círculo con una letra adentro por cada 10 minutos que estés activo. Escribe la letra en la línea del mensaje abajo. Obtendrás letras para el mensaje avanzando por el circuito. Hay ideas para estar activo esparcidas por el sendero. ¡Mantente activo y llega a la meta para ver qué es lo que quieren que sepas los niños de SPARK!

COMIENZO

Juega a Lanzar y Atrapar

Salta a la Comba

Anda en Bicicleta

Rayuela/Tejo

Juega a la Lleva

Baila

Limpia tu Habitación

META

Corriendo