

diversión para



familias saludables

## Zalamero de fruta

### Batido de fresa y naranja

- 2 tazas de fresas frescas o congeladas
- 1 banana
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogur congelado de bajo contenido graso

Bata todos los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme.

### Zalamero de baya

- 8 onzas de yogur de sabor sin grasa
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de arándanos, frambuesas o frescas
- 1 cubitos de hielo de copa

Bata todos los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme.  
Agrega cubitos de hielo y mezcla juntos.



Visite la huerta de frutas o verduras de su localidad o el mercado de granja.

La fruta de su localidad es fresca, tiene buen sabor, ¡y muchas veces tiene el mejor precio!

Agosto



Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

## ¿Es cara la fruta?

La fruta le puede parecer cara, pero en realidad es una ganga comparada con otras meriendas comunes.

Un plátano cuesta 20¢

Un kiwi cuesta 35¢

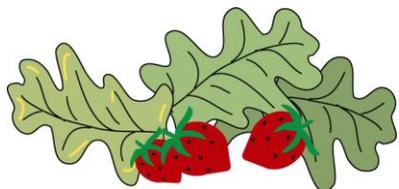
Una ración de pasas cuesta 30¢

Una barra de chocolate cuesta 65¢

Una bolsita de papas fritas cuesta 75¢

### Ahorre su dinero y cuide su salud:

- ♥ ¡Compre fruta de temporada! ¡Estará a buen precio y tendrá buen sabor!
- ♥ La fruta enlatada puede ser una ganga. Una ración cuesta de 30¢ a 40¢. Escoja fruta en conserva.
- ♥ Congele fruta que esté de temporada. La fruta congelada se puede mezclar con jugo o con leche para hacer batidos.
- ♥ ¡Busque las ofertas! Se puede encontrar fruta que está en oferta.



Haga cada sorbo contar...  
más bebidas saludables

## ¡Limite las bebidas azucaradas!

♥ **Dele agua entre comidas.**  
¡Un vaso de agua fría es delicioso!

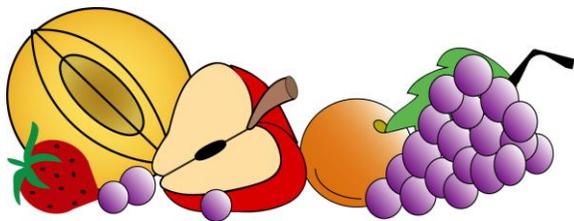
♥ **Ponga una jarra de agua fría en la nevera.**  
A los niños les gusta tomar el “agua especial”.

♥ **Elimine las bebidas azucaradas de su casa.**  
Si tiene estas bebidas en la nevera, su niño las querrá tomar.

♥ **Limite el jugo de fruta a 4 a 6 onzas al día o menos.**  
Demasiado jugo puede ser problemático.

♥ **Limite las bebidas deportivas.**  
Tienen mucho azúcar y muchas calorías, al igual que los refrescos.  
¡Su niño activo necesita agua y comida real!

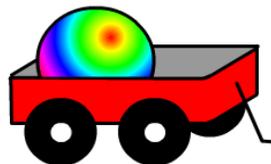
♥ **Su niño aprende observándola.**  
Tome agua y limite los refrescos.



## Ensalada de espinaca y jamón

4 tazas de espinacas frescas  
4 onzas de lonjas de jamón  
1 lata de mandarinas, escurridas  
1 taza de rodajas de fresas

- 1** Enjuague la espinaca y rómpala en trozos pequeños.
- 2** Corte el jamón en tiras.
- 3** En un bol grande, mezcle todos los ingredientes.
- 4** Rocíe con el aderezo ranch de bajo contenido graso.
- 5** Mezcle todo bien y sirva.



## Diversión del verano!

Mueva más...observa menos

- ☀ **Abre el regadío del patio en un día caluroso.** A los niños les encanta jugar y mojarse en el agua.
- ☀ **Construya un cajón o montón de arena.** Compre juguetes para jugar en la arena.
- ☀ **Laven el carro juntos.** Prepare cubos de agua jabonosa para lavar el carro. Deje que su niño enjuague el carro con la manguera.
- ☀ **Construya un fuerte.** Deje que los niños jueguen con sábanas y muebles del patio. Construyan casas imaginarias y jueguen dentro.
- ☀ **Jueguen al fútbol.** Haga un área de diana y practique patear el fútbol hacia esa área.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).