

Alimentos de verano, pasos de verano

GUÍA DE ACTIVIDADES DEL COORDINADOR

¡Encuentra adentro más de 30 juegos divertidos y actividades educativas para realizar en tu sitio de alimentos de verano!

- Bríndales a las familias consejos y recomendaciones para que tengan un verano saludable
- Promociona tu sitio de alimentos de verano
- Fomenta la asistencia





United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service • FNS-607-S
Marzo 2016

De acuerdo con la Ley federal de derechos civiles y los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), el USDA, sus Agencias, oficinas y empleados, como así también las instituciones que administran o participan en los programas del USDA tienen prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad, sexo, incapacidad, edad, represalia o venganza por actividades previas en materia de derechos civiles en cualquier programa o actividad que el USDA haya realizado o financiado.

Las personas que tienen incapacidades y requieren medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo: braille, letra grande, audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben ponerse en contacto con la Agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas que son sordas, tienen dificultades de audición o incapacidades del habla pueden ponerse en contacto con el USDA mediante el Federal Relay Service (Servicio Federal de Retransmisión) al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar al programa una queja por discriminación, complete el Formulario de demandas por discriminación en programas del USDA, (AD-3027) disponible en Internet en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y brinde en ella toda la información que se solicita en el formulario.

Para solicitar una copia del formulario de demandas, llame al (866) 632-9992.

Envíe su carta o formulario completo al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual para todos.

Índice

Primeros pasos: Seis temas del verano.....	1
Materiales para tu sitio de alimentos de verano.....	2
Actividades adaptadas para niños que necesitan apoyo funcional.....	3
Información sobre el control de sanidad de alimentos.....	4
Alergias alimentarias.....	5
Conceptos que deberías saber.....	6
Actividades.....	7

Índice de actividades

TEMA	ACTIVIDAD	DIFICULTAD			PÁGINA
		 BAJA PREPARACIÓN	 MEDIA PREPARACIÓN	 ALTA PREPARACIÓN	
SOL	Frutas y vegetales coloridos	X			8
	¡Luces! ¡Cámara! ¡Agua!	X			9
	Trivialidades sobre las frutas y los vegetales	X			10
	Desafío de ejercicios en 2 minutos		X		12
	Agua espumante		X		13
	Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas			X	14
ENTRA EN ONDA	Sumérgete en opciones saludables	X			16
	El gran viento sopla	X			18
	Consejos de seguridad para los juegos con agua	–	–	–	19
	Tomate caliente		X		20
	Aguas de frutas y vegetales		X		21
	Dip fresco de yogur con pepino			X	22
MÚSICA Y BAILE	Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento chile	X			24
	Juego para fiestas con pasos de películas	X			25
	Certamen de poesía en equipo		X		26
	Desafío del limbo lejos de las pantallas	X			28
	Disfruta los pimientos		X		29
	Bocadillos de fiesta con bayas			X	30
AMISTADES	<i>MiPlato</i> volador		X		32
	Círculo de aclamaciones entre amigos	X			33
	Para eso son los amigos		X		34
	Inventores de juegos	X			36
	Surtido de melones		X		37
	Salsa de vegetales para el verano			X	38
CELEBRACIONES	Juego de aclamaciones y saltos	X			40
	Jardinería de hierbas			X	41
	Cubo de actividades para jugar con ganas		X		42
	Mi plato de fiesta		X		44
	Pan de pita relleno de atún para fiestas			X	46
	¡Fortalécete y haz 60!	X			48
DEPORTES	Carrera por turnos de los cinco grupos de alimentos	X			49
	Toma bebidas saludables para jugar con ganas		X		50
	El camino de la energía		X		52
	Fortalece tu merienda		X		53
	Enrolladitos de hummus home run			X	54

¡Bienvenido a Alimentos de verano, pasos de verano!



SUMMER FOOD SUMMER MOVES ¡Este verano, promueve tu sitio de alimentos de

verano! Usa temas creativos y juegos entretenidos para enseñarles a los niños y a las familias sobre opciones de alimentos saludables y actividad física. Apoyarás hábitos saludables durante el verano, a la vez que generas interés en tu programa de Alimentos de verano.

Esta Guía de actividades contiene seis temas y materiales de actividades divertidas para usar en tu sitio de alimentos, y brinda instrucciones paso a paso para dirigir juegos, actividades, pruebas de alimentos, y demostraciones. Haz las actividades en el orden que prefieras. Puedes repartirlas a lo largo de una semana o hacer un solo evento por día usando uno de los temas.

LOS CUATRO PASOS SALUDABLES

El objetivo de *Alimentos de verano, pasos de verano* es enseñarles a los niños y a las familias estos hábitos saludables.



TOMA BEBIDAS SALUDABLES PARA JUGAR CON GANAS

Ayúda a las familias a reducir la cantidad de azúcar adicional. Enseña a los niños cómo reconocer las bebidas con un alto contenido de azúcares adicionales. Motívalos para que tomen agua en lugar de bebidas azucaradas. Los niños deben beber entre 2 y 3 tazas de leche baja en grasa (1%) o sin grasa por día, según la edad.



OPTA POR MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Alienta a los niños a que coman frutas y vegetales durante las comidas y las meriendas. Preséntales frutas y vegetales nuevos con pruebas y demostraciones de alimentos.



LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Ayúda a los niños a descubrir maneras divertidas para mantenerse ocupados y físicamente activos este verano. Capacita a las familias sobre las maneras para limitar a no más de 1 o 2 horas cada día el tiempo que pasan mirando TV o jugando videojuegos.



MANTENTE EN MOVIMIENTO

Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día. Ayuda a mantener a los niños y a sus familias en movimiento con juegos activos, baile y mucho más.

¡Trae más familias a tu sitio de alimentos de verano con estas actividades divertidas y fáciles!

“Antes de las actividades, los niños comían y se iban. Algunos se quedaban y jugaban durante media hora. Con las actividades, se quedaron más tiempo”.

— Coordinador de sitio de alimentos de verano, centro comunitario, MI

“Incluso después [de la actividad], seguían hablando al respecto, así que eso es un éxito”.

— Coordinador de sitio de alimentos de verano, NJ

“Me gusta cómo [la actividad] impulsa a los niños a que prueben cosas nuevas”.

— Padre, PA

Primeros pasos | SEIS TEMAS DEL VERANO

Utiliza estos temas en función del espacio, la ubicación, el entorno y la época de la temporada. Por ejemplo, es posible que algunas actividades del tema *Entra en onda con los alimentos de verano* no sean adecuadas para interiores o lugares ubicados en áreas con restricciones de agua.



SOL

Alimentos de verano, diversión de verano (pág. 7)

Este es un excelente lugar para comenzar. Celebra el sol y la calidez del verano con juegos simples, información trivial para niños, un desafío emocionante de ejercicios y una actividad de preparación de alimentos deliciosos. Estas actividades **relacionadas con el sol** sirven para cualquier momento durante el verano, y las actividades son fáciles de preparar.

ENTRA EN ONDA



Entra en onda con los alimentos de verano (pág. 15)

Usa estas actividades **relacionadas con superar el calor** en los días más calurosos del verano. Estas actividades son una manera divertida de estimular el interés y la asistencia de niños de todas las edades. Si realizas alguna actividad con agua, debes avisarles con tiempo a las familias para que se preparen para jugar con agua. Encuentra consejos en la página 19.



MÚSICA Y BAILE

Muévete con alimentos de verano (pág. 23)

La música hace que cada momento parezca una fiesta. Te pondrás en movimiento con una fiesta de baile llena de energía, juegos divertidos, un inspirador certamen de poesía, degustación de vegetales y un refrigerio dulce saludable para preparar juntos. Estas actividades **relacionadas con la música y el baile** son un éxito garantizado.

AMISTADES



Alimentos de verano, amigos de verano (pág. 31)

Cuando terminan las clases, muchos niños se reúnen con viejos amigos y establecen nuevas amistades en los sitios de alimentos de verano. Ayuda a crear una comunidad afectuosa con estas actividades **relacionadas con la amistad** llenas de juegos, arte y manualidades, degustación de frutas y una demostración de alimentos que te hará agua la boca.



CELEBRACIONES

Celebremos los alimentos de verano (pág. 39)

Hay muchas razones para celebrar durante el verano: Memorial Day, Independence Day, Labor Day, quizás incluso hasta un cumpleaños. Estas actividades **relacionadas con las celebraciones** contienen juegos, un proyecto artístico y una actividad especial de jardinería. Pruébalo en la primera semana de julio para que los niños y las familias tengan un 4 de julio más saludable.

DEPORTES



Aliméntate bien para jugar con ganas (pág. 47)

Haz que los niños se mantengan en movimiento y se sientan bien con los juegos, ejercicios y desafíos **relacionados con los deportes**. La campaña *Aliméntate bien para jugar con ganas*™ fue introducida por el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS, por sus siglas en inglés), del USDA con el fin de apoyar a los niños y a las familias a fin de que tengan una alimentación saludable y se mantengan físicamente activos. Lleva la mascota Power Panther a tu lugar ingresando a <http://www.fns.usda.gov/power-panther>. Este es un excelente tema para iniciar, concluir o recargar tu programa de Alimentos de verano.

Materiales | PARA TU SITIO DE ALIMENTOS DE VERANO

En este paquete de actividades se incluyen muestras de estos materiales listos para usar. Si deseas solicitar más materiales, el Equipo de Nutrición tiene ciertos artículos a disposición para los lugares que participan en el Programa de Servicio de Alimentos de Verano o el Programa Nacional de Almuerzos Escolares, hasta agotar existencias. Todos los materiales están disponibles en inglés y español. Visita <http://teamnnutrition.usda.gov> y haz clic en el enlace del **Formulario de pedido**, o haz clic en el enlace de la **Biblioteca de recursos** para descargar copias directamente desde la página web



Guías de actividades para familias

Estos folletos se corresponden con cada tema y están llenos de consejos sobre la alimentación saludable y de ideas de ejercicios para que aquellas familias ocupadas compartan con sus niños. Distribúyelos entre los padres o entrégaselos a los niños para que los lleven a su casa para sus familias. Se pueden ordenar paquetes de 25 guías de cada uno de los seis temas, hasta agotar existencias, ingresando a <http://teamnnutrition.usda.gov>.

Individuales

Los individuales con actividades mantendrán ocupados a los niños y los harán aprender los comportamientos saludables que se fomentan en toda esta Guía de actividades. Un lado está en inglés y el otro está en español, lo que hace que sea una actividad perfecta para tu sitio de alimentos o para que los niños se lleven a casa. Se pueden ordenar paquetes de 50 individuales hasta agotar existencias ingresando a <http://teamnnutrition.usda.gov>.



Promociona tu sitio con volantes y medios sociales

Estos volantes en inglés y español suministran información y atraen a las familias a participar en las comidas y actividades. Luego de completar la información para tu lugar, cuelga o reparte los volantes en lugares públicos.

¡Usa los medios sociales para promocionar tu lugar! Esta Guía de actividades está repleta de ejemplos de publicaciones y twits para ayudarte a correr la voz y generar entusiasmo.



Twitter

1. Establece relaciones con otros lugares y organizaciones de alimentos de verano de tu comunidad.
2. Envía twits para promocionar las próximas actividades y brindar información sobre horarios y lugares.
3. Comparte twits después de las actividades resaltando un evento que haya sido especialmente divertido o en el que hayan participado muchas personas.



Facebook

1. Alienta a los padres a poner "Me gusta" en tu página de Alimentos de verano.
2. Publica mensajes para promocionar las próximas actividades y las que ya has realizado.
3. Cumple con las políticas de tu organización respecto de la publicación de fotografías.

Prueba estos mensajes para comenzar:

Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Ponte en movimiento en ([escribe aquí tu ubicación](#)) ([aquí tu dirección web](#) o número de teléfono).

¿Te preocupan las cuentas del supermercado más altas en verano? ¡Todos los niños son bienvenidos para que disfruten de juegos, actividades y alimentos en el sitio de alimentos de verano de ([escribe tu ubicación aquí](#))!

Afiches educativos

Seis afiches educativos ayudarán a reforzar los mensajes y las actividades, ¡y también harán que tu lugar se vea estupendo! Encuentra consejos sobre cómo usar los afiches en las distintas actividades en toda esta guía. Se pueden ordenar paquetes de seis afiches hasta agotar existencias desde <http://teamnutrition.usda.gov>.



Actividades adaptadas | PARA NIÑOS QUE NECESITAN APOYO FUNCIONAL

Los niños que necesitan apoyo funcional se pueden beneficiar mucho de las actividades físicas en grupo. Además de ser buena para el cuerpo, la actividad física puede incentivar la interacción social, la estimulación mental y la autoestima.

Obtén información

Si tienes niños con necesidades especiales en tu lugar, **el primer paso es hablar directamente con sus cuidadores**. ¡No seas tímido! Una conversación puede cambiar el verano entero de un niño. ¿No sabes qué decir? Aquí tienes algunos consejos:

- Preséntate con tu nombre.
- Explica que quieres que todos los niños de tu lugar se diviertan y participen en las actividades.
- Pregúntales: “¿Pueden hablarme un poco sobre las capacidades de su niño?”. ¡Anota la respuesta!
- Describe la actividad planificada y pregunta cómo adaptarla para que el niño pueda participar.
- De ser posible, averigua con qué frecuencia asistirá el niño y quién lo acompañará.

Formas generales de incluir a todos

Aquí se presentan algunas maneras generales para incluir a los niños con necesidades especiales en las actividades físicas:

- Proporciona claves visuales como banderas, conos, o movimientos de mano.
- Permite más tiempo.
- Divide la actividad en pasos más pequeños.
- Sé entusiasta y cordial; no le des importancia a la competencia.

Adaptaciones para niños con necesidades específicas de apoyo funcional*

- **Autismo:** utiliza una rutina predecible y explica los pasos con claridad. Haz una demostración de lo que esperas que hagan. Dale señales visuales. Ten una conversación privada e indícale al niño un “lugar específico para descansar” si se agita con facilidad. Incluye al cuidador.
- **Necesidades emocionales o de conducta:** habla antes con el niño para explicarle tus expectativas de conducta y para darle indicaciones sobre cómo obtener ayuda. Sé amable, claro y directo.
- **Problemas auditivos o sordera:** proporciona claves visuales como banderas o movimientos de mano para indicar el comienzo y el final de la actividad. Permite que los niños más grandes lean las instrucciones de la actividad con anticipación. Permanece quieto y mira hacia los niños cuando les des las instrucciones.
- **Problemas visuales o ceguera:** permite que todo el grupo haga la actividad en pares. Si es necesario, bríndales ayuda física. Si es posible, pídele prestado a la familia equipo especial de deportes.
- **Niños en sillas de ruedas:** habla con el niño sobre la actividad. Utiliza pelotas más lentas y equipo más bajo.

*Ten en cuenta que cada niño es diferente y que estas sugerencias son solo un punto de partida. El paso más importante es hablar con el cuidador del niño.

Pasos importantes de control de sanidad de alimentos

Las degustaciones de alimentos, las demostraciones de cocina y las actividades prácticas de preparación de alimentos son maneras divertidas en las que los niños aprenden sobre la alimentación saludable. Es importante que sigas estas instrucciones para mantener a todos protegidos y sanos.

Lavarse las manos

Todos deben lavarse las manos antes y después de preparar, manipular o probar alimentos. Si no hay jabón ni agua potable, utiliza un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol. Los desinfectantes para manos no son tan eficaces cuando las manos están muy sucias o grasosas.

Cuando te laves las manos con agua y con jabón:

- **Mójate** las manos con agua potable (tibia o fría), cierra el grifo y usa el jabón.
- **Enjabónate** las manos frotándolas con el jabón. Asegúrate de enjabonarte bien la parte de encima de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **Lávate bien** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Tararea dos veces la canción del “Feliz Cumpleaños” de principio a fin.
- **Enjuágate** bien las manos con agua potable.
- **Sécate** las manos con una toalla limpia o con aire.



Cuando uses desinfectante para manos:

- Aplica el producto en la palma de una de las manos (lee la etiqueta para saber cuál es la cantidad correcta).
- Frótate las manos.
- Frota bien el producto sobre las manos y los dedos hasta que estén secas.



Lavar las frutas y los vegetales

Cuando prepares un producto fresco, comienza con las manos limpias. Consulta en la izquierda las instrucciones para lavarse las manos.

Enjuaga bien todos los productos con agua potable antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos. No se recomienda lavar las frutas y los vegetales con jabón, detergente ni ningún otro producto comercial.

Incluso si piensas pelar el producto antes de comerlo, es importante que primero lo enjuagues para que la suciedad y las bacterias no pasen de la cáscara a la fruta o al vegetal a través del cuchillo. Esto se aplica a los melones, las naranjas, las piñas y cualquier otra fruta con cáscara.

Lava bien los productos duros, como los melones y los pepinos, con un cepillo limpio.

Sécalos con una toalla de tela o de papel limpias para terminar de quitar las bacterias que puedan estar presentes.

Corta todas las partes de las frutas y los vegetales frescos que estén dañadas o magulladas antes de prepararlos o comerlos. Se deben desechar los productos que estén podridos.

Muchos productos que ya vienen cortados, en bolsas o envasados, como la lechuga, están ya lavados y listos para comer. Si ese es el caso, esto estará indicado en el paquete y puedes usar el producto sin necesidad de enjuagarlo.

Precauciones al preparar alimentos

Cuando hagas las compras:

Separa la carne vacuna, la carne de ave y los mariscos crudos de los demás alimentos en tu carrito de compras. Coloca estos alimentos en bolsas de plástico para evitar que los jugos caigan sobre los demás alimentos. También es mejor separar estos alimentos de los demás en la caja registradora y en las bolsas de compras.

Cuando prepares alimentos:

Lávate las manos y limpia las superficies con frecuencia. Las bacterias nocivas se pueden propagar a la zona de preparación de alimentos y llegar hasta las tablas para cortar, los utensilios y los mostradores o mesas. Para evitar esto:

- Usa agua caliente y jabonosa y toallas de papel o paños limpios para limpiar las superficies de la cocina o los derrames. Lava los paños con frecuencia en el ciclo de agua caliente de tu lavadora.
- Lava las tablas para cortar, los platos y los mostradores o mesas con agua caliente y jabonosa después de preparar cada artículo de alimentos y antes de comenzar con el siguiente.
- Para desinfectar las superficies y los utensilios se puede utilizar una solución de 1 cucharada de blanqueador líquido de cloro sin perfume por cada galón de agua.

Tablas para cortar:

Utiliza siempre una tabla para cortar limpia. Cuando las tablas estén muy usadas o tengan surcos difíciles de limpiar, se las debe reemplazar.

Cuando sirvas alimentos:

Utiliza siempre un plato limpio. Nunca coloques un alimento cocido en el mismo plato o en la misma tabla para cortar en la que antes había un alimento crudo.

Refrigeración de los alimentos:

Refrigera los alimentos rápidamente, ya que las temperaturas frías demoran el crecimiento de bacterias nocivas. No coloques demasiadas cosas en el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener la sanidad de los alimentos. Marina siempre los alimentos en el refrigerador, no en el mostrador o la mesa. Los refrigeradores deben mantener una temperatura que no supere los 40 °F. Los alimentos congelados mantendrán su calidad durante el mayor tiempo posible si el congelador mantiene una temperatura de 0 °F o menos. Para la seguridad, es importante verificar la temperatura de los refrigeradores y de los congeladores.

Para obtener más información sobre el control de sanidad de alimentos visita <http://www.foodsafety.gov>.

Alergias alimentarias

Cada año, millones de estadounidenses tienen reacciones alérgicas a los alimentos. A pesar de que la mayoría de las alergias alimentarias provocan síntomas relativamente leves, algunas alergias de este tipo pueden causar reacciones graves e incluso pueden poner en peligro la vida. Antes de comenzar cualquier actividad de degustación o de preparación de alimentos, asegúrate de averiguar si algún participante tiene alergias alimentarias.

Los ocho alérgenos alimentarios principales

Hay ocho alimentos que desencadenan reacciones alérgicas con más frecuencia. Estos alimentos, y a cualquier ingrediente hecho de ellos, son los ocho alérgenos alimentarios más comunes y deben estar identificados como alérgenos en las etiquetas de información nutricional. Estos alimentos incluyen los siguientes: **pescado, mariscos, huevos, leche, trigo, cacahuate (maní), frutos secos y frijoles de soja.**

Para obtener más información sobre la prevención y el control de las alergias alimentarias, consulta “*Voluntary Guidelines for Managing Food Allergies In Schools and Early Care and Education Programs*” (solo en inglés) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en <http://www.cdc.gov/healthyyouth/foodallergies/index.htm>.

Conoce los síntomas

Los síntomas de las alergias alimentarias generalmente aparecen entre unos minutos y unas horas después de que la persona haya ingerido el alimento al que es alérgico. Las reacciones alérgicas pueden incluir lo siguiente:

- Urticaria
- Piel enrojecida o sarpullido
- Sensación de hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón de la garganta y de las cuerdas vocales
- Mareos
- Hinchazón de la cara, la lengua o los labios
- Vómitos y/o diarrea
- Dolor abdominal
- Tos o respiración entrecortada
- Dificultad para respirar
- Pérdida de la conciencia

Pide ayuda médica de emergencia rápidamente si alguien sufre una reacción alérgica grave (anafilaxia).

Aviso de alérgenos en las recetas



RECETA

Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas
Dip fresco de yogur con pepino
Bocadillos de fiesta con bayas
Pan de pita relleno de atún para fiestas
Enrolladitos de hummus home run

TEMA

Sol (pág. 14)
Entra en onda (pág. 22)
Música y baile (pág. 30)
Celebraciones (pág. 46)
Deportes (pág. 54)

PUEDEN CONTENER

Leche
Leche
Cacahuate (maní), trigo
Trigo
Pescado, trigo

Conceptos que deberías saber

Aquí te presentamos algunos conceptos básicos de nutrición y salud para ayudarte a comenzar:



<p>MiPlato</p>	<p>El ícono de MiPlato sirve como recordatorio visual para consumir alimentos de los Cinco grupos de alimentos todos los días. Puedes obtener más información en http://www.choosemyplate.gov.</p>
<p>Los Cinco grupos de alimentos</p>	<p>Los Cinco grupos de alimentos son los siguientes: Frutas, Vegetales, Granos, Proteína, y Lácteos. Muchos alimentos preparados pueden incluirse en varias categorías. Algunos alimentos, como los dulces o las gaseosas, no se incluyen en ninguna de estas categorías en absoluto ya que, en su mayoría, son azúcares adicionales o grasas saturadas.</p>
<p>Grasas saturadas</p>	<p>Las grasas saturadas tienden a aumentar los niveles de colesterol “malo” (LDL) en la sangre. Esto, a su vez, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Las grasas saturadas pueden encontrarse en alimentos como perros calientes, chorizos, tocino, queso regular, leche entera, mantequilla, grasa de pollo, grasa de carne vacuna, grasa de cerdo (manteca de cerdo), pasteles, galletas y otros productos horneados.</p>
<p>Azúcares adicionales</p>	<p>Los “azúcares adicionales” son los endulzantes, azúcares y jarabes que se les agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación. La mayoría de los estadounidenses consumen demasiados alimentos con un alto contenido de azúcares adicionales, como bebidas gaseosas regulares, bebidas con sabor a frutas, dulces, helados, galletas y pasteles. Busca estos ingredientes en las etiquetas de información nutricional para averiguar si un alimento contiene azúcares adicionales: azúcar, jarabe de maíz de alta fructosa, sólidos de jarabe de maíz, jarabe de malta, melaza, sacarosa, dextrosa, lactosa, maltosa, azúcar morena o miel. Es importante saber que los azúcares se encuentran de manera natural en las frutas (fructosa), la leche y otros productos lácteos (lactosa). Es importante saber que los azúcares que se encuentran de manera natural en las frutas (fructosa), la leche y otros productos lácteos (lactosa) no se consideran azúcares adicionales. Los azúcares adicionales, como los que se encuentran en las barras de chocolate o en las gaseosas regulares, aportan calorías pero ningún nutriente.</p>
<p>Alimentos “ocasionales” y “diarios”</p>	<p>En lugar de referirte a las bebidas y los alimentos como “buenos” o “malos”, emplea las palabras “diarios” y “ocasionales” para que los niños aprendan a ser más responsables en cuanto a su selección de alimentos. Las bebidas y los alimentos “diarios” son las opciones más saludables y tienen menos cantidad de grasas saturadas, azúcares adicionales y sodio (sal). Las tostadas de granos integrales, el yogur bajo en grasa y los bastoncitos de zanahoria son ejemplos de alimentos “diarios”. Los alimentos “ocasionales” tienen más cantidad de grasas saturadas, sodio (sal) o azúcares adicionales. Podemos comer estos alimentos en ocasiones especiales o para darnos un gusto de vez en cuando, pero no todos los días. Las galletas, el tocino, las papitas, las gaseosas regulares y las donas son ejemplos de alimentos “ocasionales”.</p>
<p>Actividad física moderada a vigorosa</p>	<p>Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día. La “prueba del habla” es un modo simple de medir la intensidad de la actividad física. Durante la actividad de intensidad moderada puedes hablar, pero no cantar, mientras realizas la actividad. Durante la actividad de intensidad vigorosa, no podrás decir más que algunas palabras sin pausar para respirar.</p>

SOL

Alimentos de verano diversión de verano



¡Hola, sol!

La escuela
terminó y los
niños están
listos para jugar



Actividades:

Frutas y vegetales coloridos	8
¡Luces! ¡Cámara! ¡Agua!	9
Trivialidades sobre las frutas y los vegetales	10
Desafío de ejercicios en 2 minutos	12
Aguas espumantes	13
Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas	14

VARÍA LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES



Frutas y vegetales coloridos

Este simple y fácil juego desafía a los niños a que piensen en los diferentes colores de las frutas y los vegetales.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 10
- Tamaño del grupo: 5 a 25
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

¡Todas estas frutas y vegetales están en temporada durante los meses de verano!

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ HACER:** Invita a los niños a jugar un juego. Haz que formen un círculo.
- 2. QUÉ PREGUNTAR:** "Quizás sepan que las frutas y los vegetales son buenos para ustedes, ¿pero sabían que deben intentar comer frutas y vegetales coloridos durante toda la semana? ¿Por qué piensan que es bueno comer una variedad de frutas y vegetales?" (Anima a los niños a decir que las diferentes frutas y los diferentes vegetales pueden tener diferentes vitaminas y otros nutrientes. Comer una variedad de frutas y vegetales le ayuda al cuerpo a obtener la nutrición necesaria para crecer, jugar y permanecer sano).
- 3. QUÉ DECIR:** "Hoy vamos a realizar un juego divertido llamado Frutas y vegetales coloridos. Cuando yo diga un color, les daré un momento para que todos piensen en una fruta o en un vegetal de ese color. Después, iremos avanzando por el círculo y cuando sea su turno, pueden dar una respuesta o correr alrededor del círculo y sentarse. La siguiente persona tendrá que responder o correr y sentarse. Y así sucesivamente. Cuando hayamos nombrado todas las frutas y los vegetales que se nos ocurran, todos se levantan".
- 4. CÓMO JUGAR:** Di estos colores: rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul y violeta.
- 5. CONCLUSIÓN:** "¡Excelente labor! Ahora saben muchos colores diferentes de frutas y vegetales. Recuerden: aliméntense bien para jugar con ganas. Elijan frutas y vegetales con las comidas y las meriendas".

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Pídele a los niños que te digan qué fruta o vegetal les gustaría probar de los afiches de meriendas que se incluyen en este kit.
- Haz que hagan afiches de frutas y vegetales de cada color para poner en el sitio de alimentos de verano.

Frutas y vegetales de verano en diferentes colores

ROJO	ANARANJADO	AMARILLO	VERDE	AZUL	VIOLETA
Cerezas Frambuesas Fresas Tomates Sandía Pimientos rojos	Albaricoques Duraznos Melón cantalupo Nectarinas Pimientos naranjas Zanahorias	Maíz Calabaza amarilla Pimientos amarillos 	Melón verde Habas limas Col silvestre Espinaca Habichuelas Arvejas	Arándanos Moras 	Ciruelas Uvas Berenjenas Remolachas

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para los niños más pequeños, piensen en una lista antes de empezar y observa cuántas pueden recordar.	Para grupos más pequeños, separa a los niños en dos equipos y que se tomen turnos en lugar de seguir alrededor del círculo.	Si tienes más tiempo, observa cuántas pueden recordar.
Para los niños más grandes, usa aplausos para mantener el ritmo.	Para grupos más numerosos, forma dos círculos.	Si tienes menos tiempo, combina colores, como rojo/naranja o azul/violeta.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. **Pregunta:** "¿Sabían que comer una variedad de frutas y vegetales ayuda a alimentarse bien para jugar con ganas? ¿Pueden pensar en una fruta y un vegetal de cada color?"

¡Luces! ¡Cámara! ¡Agua!

¡Dales oportunidad a los niños de apagar la televisión y convertirse en el entretenimiento! En esta actividad de actuación, los niños crearán y actuarán breves comerciales sobre los beneficios de tomar agua.



TOMA AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ PREGUNTAR:** “¿Alguna vez han visto algún anuncio para una bebida gaseosa, una bebida energizante u otras bebidas con azúcar adicional? ¿Cómo era? Ahora... ¿alguna vez han visto algún anuncio sobre el agua? ¿Por qué piensan que hay más anuncios para bebidas azucaradas, como las bebidas gaseosas, que para el agua?”.
- 2. QUÉ DECIR:** “El agua es saludable y gratis, pero no se le hace mucha publicidad. ¿Sabían que el agua común no tiene ninguna caloría? Por lo tanto, es mejor que las bebidas azucaradas para mantener un peso saludable. El agua común tampoco tiene azúcares adicionales, así que es mejor que las bebidas azucaradas para prevenir las caries. Y lo mejor de todo... ¡el agua helada tiene un sabor delicioso los días calurosos! Hoy van a elaborar un anuncio para ayudar a comunicar los beneficios del agua”.
- 3. QUÉ HACER:** Separa a los niños en grupos pequeños de 2 a 4 integrantes, o haz que formen un grupo con algunos amigos. Explica las reglas (más adelante). Dales 10 a 15 minutos para que los niños puedan preparar y practicar sus representaciones.

El anuncio debe tener:

- Un eslogan llamativo sobre por qué tomar agua
 - Una escena que muestre a los niños eligiendo tomar agua
 - Tres razones por las cuales el agua es una excelente opción de bebida
- 4. ACTUACIÓN:** Prepara un “escenario” y un lugar para que se sienta la audiencia. Los grupos actuarán en turnos. Anima a la audiencia a que le aplauda a cada grupo.
 - 5. CONCLUSIÓN:** “¡Eso fue increíble! Hicieron una excelente labor en comunicar los beneficios del agua. Recuerden, el agua es refrescante y buena para ustedes, en especial en los días calurosos de verano. ¡En lugar de buscar una bebida azucarada, tomen agua!”.



¡Muéstrales a los niños el afiche sobre el agua para darles algunas ideas!

PERFECTO PARA...

- Edades: 8 a 13
- Tamaño del grupo: 6 a 20
- Tiempo: 30 a 60 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Utería (opcional): como vasos, botellas de agua, otros envases de bebida, o cartulina y materiales de arte para que los niños creen su propia utería.

PREPARACIÓN

Opcional: escribe las reglas en un papel o una pizarra grande.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

¡Excelente concurrencia a nuestro evento [Alimentos de verano](#), [diversión de verano](#) en ([nombre de la ubicación](#))! La diversión continúa el ([escribe la fecha](#)).

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Dales tiempo a los niños para que tomen agua después de las actuaciones.
- Invita a los miembros de la familia a que formen parte de la audiencia.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para los niños más pequeños, simplifica las reglas y suminístrales un eslogan llamativo, como “¡Toma agua todos los días!”.	Para grupos más pequeños, haz que grupos de 2 trabajen juntos para crear un anuncio que deban actuar ante las familias.	Si tienes más tiempo, permite que los miembros de la audiencia los feliciten después de las actuaciones.
Para niños más grandes, permite que sean los directores o pídeles que creen un anuncio en canción.	Para grupos más numerosos, forma grupos de 4 o 5.	Si tienes menos tiempo, pídeles a los niños que, individualmente o en grupos pequeños, preparen afiches en lugar de representaciones.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¿No hay problema!

Qué decir: “Quiero motivar a los niños para que tomen agua en lugar de bebidas azucaradas como bebidas gaseosas y bebidas energizantes. ¿Se les ocurre un eslogan llamativo para que los niños como ustedes tomen más agua?”.

COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



Trivialidades sobre las frutas y los vegetales

Los niños asumen los papeles de Maestros de frutas e Instructores de vegetales para alentar a sus amigos a que coman más frutas y verduras. Esta actividad desarrolla las aptitudes del habla y el liderazgo.



PERFECTO PARA...

- Edades: Todas
- Tamaño del grupo: Cualquiera, pero solo dos niños por vez
- Tiempo: 5 a 20 minutos
- Lugar: Mientras se sirven las comidas

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

1. Decide si será una actividad de una sola vez o una actividad continua.
2. Elige a dos niños con cualidades de liderazgo positivo, como confianza y amabilidad.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **DILES A DOS NIÑOS QUE HAYAS ELEGIDO:** "¿Sabían que, como parte de una dieta saludable, las frutas y los vegetales son dos grupos importantes de alimentos que ayudan a los niños y a los adolescentes a obtener la nutrición que necesitan para crecer y dar lo mejor en deportes y juegos? Quisiera que todos los niños aquí comieran más frutas y vegetales, pero estoy muy ocupado sirviendo alimentos para enseñarles a los niños sobre **por qué** deben hacerlo. ¿Podrían ayudarme? Los elegí a ustedes porque son líderes positivos. A ti te llamaremos Maestro de frutas y a ti, Instructor de vegetales. Comerán primero, luego vendrán a pararse cerca de las frutas y los vegetales que estoy sirviendo y alentarán a otros niños a que prueben más frutas y vegetales contándoles datos geniales".
2. **QUÉ HACER:** Léeles el juego de Trivialidades sobre las frutas y los vegetales (pág. 11) al Maestro de frutas y al Instructor de vegetales y permite que cada uno elija una parte de la información trivial sobre un alimento que se sirva hoy. Sirve los alimentos primero a tus voluntarios. Cuando terminen de comer, haz que compartan los datos y alienten a los demás niños a que coman las frutas o los vegetales ofrecidos en el sitio de alimentos de verano.
3. **CONCLUSIÓN:** "¡Muchas gracias por ayudarme! ¿Vieron que los niños comieron más frutas y vegetales? ¡Recuerden que ayudaron a aumentar los conocimientos sobre la nutrición de todos estos niños alentándolos a comer más frutas y vegetales!".
4. **REPARTE:** Asegúrate que los padres reciban la Guía de actividades para las familias cuando recogen a sus niños.



Muéstrales el afiche de las meriendas de verano y pídeles a los niños que compartan sus combinaciones de meriendas favoritas, ¡o que creen las suyas!

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Elige a un par de niños diferente cada semana.
- Pídeles a los niños que creen afiches para los datos de la información trivial sobre los vegetales o para sus combinaciones de meriendas favoritas y pégalos en el comedor.
- Busca más datos sobre frutas y vegetales en Internet en <https://snaped.fns.usda.gov/resource-library/foods/fruits-and-vegetables>.

NOTAS ADICIONALES

Si esta actividad es un éxito, considera convertirla en una actividad continua. Recompensa a los niños por comer más frutas y vegetales eligiéndolos para la tarea.



¡Hoy jugamos a Trivialidades sobre las frutas y los vegetales en (nombre de la ubicación)! La diversión continúa (escribe la fecha).

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, dales un dato para que lo compartan.	Para grupos más pequeños, elige a un solo niño.	Si tienes más tiempo, observa cuántos datos pueden recordar.
Para niños más grandes, alienta a buscar datos sobre la nutrición en casa e ir preparados para compartir.	Para grupos más numerosos, elige a cuatro niños a la vez.	Si tienes menos tiempo, elige la información trivial por adelantado, en lugar de dejar que los niños la elijan.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¿No hay problema!

¡Comparte algunos datos tú mismo!

Trivialidades sobre las frutas y los vegetales

Tenemos algunos tomates frescos hoy. Los tomates se cultivan y cosechan durante el verano, por eso tienen muy buen sabor en este momento. ¡Prueba un poco!



¡Prueba algunas zanahorias! Las zanahorias están repletas de beta-caroteno. El beta-caroteno cumple la función de ayudarte a ver de noche. ¡Deberíamos llamarlas zanahorias para visión nocturna!

¿Sabías que los pimientos rojos son en realidad solo pimientos verdes que maduraron en la planta? Estos pimientos son el tipo más común de pimientos dulces. También son muy dulces y crocantes. ¡Prueba un poco!



¿Quieres refrescarte? ¡Prueba algunos pepinos! El interior de un pepino puede ser 20 grados más fresco que el aire exterior. Por eso los pepinos son una manera refrescante de hacer que la mitad de tu plato tenga frutas y vegetales.

¡Fíjate! Hoy tenemos lechuga. ¿Sabías que la lechuga es un miembro de la familia del girasol? La lechuga romana es crujiente, crocante y está repleta de vitamina A, lo que ayuda a mantener tus ojos y tu piel saludables. ¡Prueba un poco!



No olvides de fortalecerte con algunos frijoles negros. Los frijoles tienen proteína y el cuerpo la utiliza para generar músculos. ¡Y son muy sabrosos!

¿Puedes adivinar cuáles dos frutas han sido las más populares en los Estados Unidos durante más de 40 años? (*Manzanas y bananas*). También proporcionan nutrientes importantes como fibra, vitamina C y potasio. Son populares por una razón. Come una con tu almuerzo de hoy.



La sandía sabe muy bien por sí sola, pero también puedes comerla en salsas y ensaladas. Nuestra sandía de hoy es dulce y jugosa. La sandía tiene mucha vitamina C y es una buena fuente de vitamina A. Por lo tanto, es una manera sabrosa de alimentarse bien para jugar con ganas. ¡Prueba un poco!

Tenemos algunas fresas dulces hoy. ¿Sabías que la fresa promedio tiene 200 semillas pequeñísimas en la parte externa? Las fresas también contienen mucha vitamina C y fibra, por lo que son una manera sabrosa de alimentarse bien para jugar con ganas.



**ALIMÉNTATE BIEN,
HAZ EJERCICIO,
DIVIÉRTETE**



Desafío de ejercicios en 2 minutos

Los niños se desafiarán a ellos mismos para ver cuántos ejercicios pueden terminar en un tiempo determinado.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

- Lista de verificación de *Ejercicios* (una por niño)
- Lápices
- Cronómetro (**consejo:** usa tu teléfono celular)

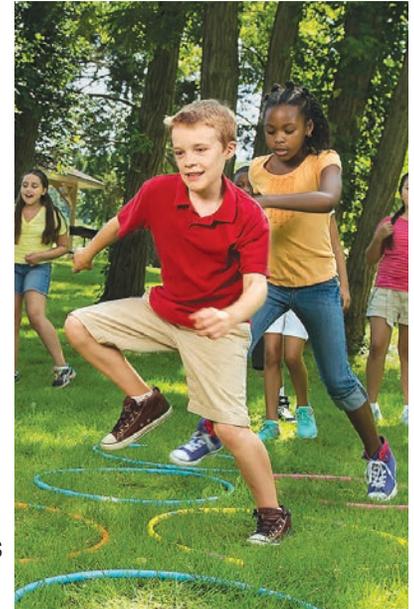
PREPARACIÓN

1. Haz copias de la lista de verificación de *Ejercicios* (en la pág. 13).
2. Reúne lápices.
3. Decide cuánto tiempo tienes y programa tu cronómetro.
4. Ten planeado hacer esta actividad antes de comer.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ DECIR:** "Cuando nos alimentamos bien y jugamos con ganas nos ayuda a mantenernos saludables y fuertes. ¡Sé que a todos les gusta correr y divertirse porque he visto cómo lo hacen! ¿Cuántos saltos en tijera piensan que pueden hacer en 2 minutos? ¿Cuántos saltos de rana piensan que pueden hacer en 2 minutos? Hoy vamos a desafiarnos para hacer ejercicio y alcanzar algunos objetivos de actividades".
2. **QUÉ HACER:** Reparte listas de verificación (consulta la pág. 13) y lápices. Si un niño no puede realizar una actividad, ayúdale a escribir otro ejercicio que acelere la frecuencia cardíaca (como jugar a las atrapadas). Pídeles a los niños que escriban un objetivo de cuántas repeticiones de cada ejercicio piensan que pueden hacer en 2 minutos. Separa a los niños en parejas (se turnarán para contar). Programa tu cronómetro en 2 minutos.
3. **CÓMO JUGAR:** Cuando digas "¡YA!", los niños empiezan el primer ejercicio mientras sus parejas cuentan. Cuando el cronómetro se detenga, grita "¡PAREN!" y los niños anotan cuántos ejercicios completaron en 2 minutos. Se intercambian los compañeros. Continúan hasta haber completado todos los ejercicios. Dale tiempo a los niños para que tomen agua.
4. **CONCLUSIÓN:** "¿Cuántos de ustedes alcanzaron sus objetivos? ¡Excelente labor! ¿Cuántos de ustedes estuvieron por debajo o por encima de sus objetivos? ¡Increíble! ¿Quién piensa que puede superar sus objetivos la próxima vez? ¡Recuerden alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse!".



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Juega de nuevo al día siguiente para ver si los niños pueden superar sus marcas.
- Haz copias adicionales de la lista de verificación y envíalas a la casa para que las familias puedan usarlas.
- Escribe nuevas actividades físicas con las sugerencias de los niños.

Consejo: ¡esta es una actividad estupenda para que los niños más grandes dirijan!



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

¡Excelente labor en nuestro [Desafío de ejercicios en 2 minutos!](#) No olviden hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día.

Hazlo tú mismo

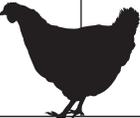
EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para los niños más pequeños, lee las instrucciones en voz alta.	Para grupos más pequeños, trabaja con un solo grupo en lugar de parejas. Cuenta y felicita a cada persona.	Si tienes más tiempo, agrega más ejercicios.
Para los niños más grandes, permíteles agregar sus propios ejercicios e ideas en los renglones.	Para grupos más numerosos, forma grupos de 3 o 4 niños.	Si tienes menos tiempo, haz menos ejercicios.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Reparte la lista de verificación para las familias para que puedan usarla en casa.

Lista de verificación del Desafío de ejercicios en 2 minutos

Haz copias de esta lista de verificación y repártelas a cada niño.

¿Cuántos de estos puedo completar en 2 minutos?	Mi objetivo	Hoy completé...
Salto de rana		
Salto en tijera		
Salto con cuerda de saltar invisible		
Movimientos con música disco		
Danza del pollo (Para bailar la danza del pollo, pellizque los dedos 4 veces, aleta los brazos 4 veces, menea el cuerpo 4 veces, aplaude 4 veces, y luego gira en un círculo con tu compañero. A ver cuantas rondas puedes hacer).		

¡El verano es excelente para estar activos! ¡Recuerda alimentarte bien, hacer ejercicio y divertirse en casa!

HOY ES UN DÍA PARA PROBAR

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Aguas espumantes



TOMA AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS



Permite que los niños degusten una deliciosa y saludable agua carbonatada. Esta actividad de degustación no podría ser más fácil. Simplemente sirve las bebidas y déjalos degustar. ¡Para darle un toque de diversión, prepara con anticipación cubitos de hielo de jugo 100% de frutas! Cuando elijas un agua carbonatada sin sabor, asegúrate de que no contenga calorías ni azúcar.

MATERIALES

- Jugo 100% de naranja y jugo 100% de uva (sin azúcar adicional)
- Agua carbonatada sin sabor
- Hielo (opcional)
- Tazas pequeñas

PREPARA LOS ESPUMANTES

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Mezcla las siguientes combinaciones para que los niños degusten:

- Agua carbonatada con un poco de jugo de naranja
- Agua carbonatada con un poco de jugo de uva

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“¿Alguna vez han probado el agua carbonatada? Pueden encontrarla en muchos supermercados. Pero el agua carbonatada no azucarada es una opción mucho más saludable que las gaseosas regulares, el té dulce y el ponche de frutas, que contienen azúcares y calorías adicionales. Comer y beber demasiado azúcar adicional puede producir caries. Y las calorías adicionales pueden hacer que sea difícil mantener un peso saludable. Hoy vamos a probar el agua carbonatada con un poco de jugo 100% de fruta. ¡Esto le da un poco de sabor y color a tu bebida!”

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

- “¿Cuál fue su preferida?”
- “¿Alguna vez han visto agua carbonatada en los supermercados?”
- “¿Cómo harían esto en su casa?”



Me encantó verlos a todos en Alimentos de verano, diversión de verano. Recuerden probar la receta de [Aguas espumantes](#) que compartimos.

HAZ QUE LA MITAD
DE TU PLATO TENGA
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas

Esta ensalada de pollo, servida en simpáticas tazas de lechuga, ayuda a que sea divertido comer frutas y vegetales de verano.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

2 tazas de lechuga

INGREDIENTES:

- 1 lata de 10 onzas de carne blanca de pollo
- ½ taza de fresas, en trozos
- ½ taza de espinaca fresca, picada
- ¼ de taza de cebolla de verdeo, en rebanadas finas
- ¼ de taza de crema agria sin grasa
- 4 cucharaditas de mostaza amarilla
- 2 cucharaditas de hojas de orégano seco o hierba de eneldo seco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 12 hojas pequeñas de lechugas romana o Bibb

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para las **Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

INSTRUCCIONES

1. Escurre el pollo enlatado.
2. En un recipiente mediano, mezcla el pollo, las fresas, la espinaca y las cebollas verdes.
3. En un recipiente pequeño, mezcla la crema agria, mostaza amarilla, orégano o eneldo y pimienta negra.
4. Suavemente incorpora el aderezo en la mezcla de pollo.
5. Mide ¼ de taza de ensalada de pollo y colócala en cada hoja de lechuga.

OPCIONES

- Considera agregar arándanos, durazno en trozos o uvas cortadas por la mitad para una ensalada de pollo con más frutas.
- En lugar de servir en tazas de lechuga, sirve sobre 1½ taza de vegetales de hoja verde como lechuga romana o espinaca picada para hacer una ensalada.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece ¼ de taza de ensalada de pollo y ¼ de una hoja de lechuga en tazas pequeñas. Dales un tenedor. Rinde 24 muestras.

Información nutricional

Cantidad por porción: 2 tazas de lechuga; **Calorías:** 58; **Grasas totales:** 2 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 121 mg; **Potasio:** 145 mg; **Carbohidratos totales:** 4 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 1 g; **Proteína:** 7 g; **Vitamina A:** 1368 IU; **Vitamina C:** 10 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 35 mg; **Hierro:** 1 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar las fresas con un cuchillo de plástico.
- Romper la espinaca en trozos del tamaño de un bocado.
- Quitar las hojas de la cabeza de la lechuga.
- Medir la crema agria y la mostaza.
- Medir el orégano y la pimienta.
- Ayudar a mezclar suavemente la ensalada.
- Llenar las tazas de lechuga.



Comparte estos datos divertidos:

- * ¡Debido a su tamaño, las hojas de lechuga también se pueden usar como envoltorio para sándwich!
- * Las hojas de la lechuga romana aportan vitamina A, lo que ayuda a mantener tus ojos y tu piel saludables.
- * El orégano es una hierba que se usa comúnmente en la cocina latina, india y mediterránea.



ENTRA EN ONDA

Entra en onda con los Alimentos de verano

¿Hace calor afuera?

¡Los niños se
refrescarán con
estas divertidas
actividades!

Actividades:

Sumérgete en opciones saludables	16
El gran viento sopla	18
Consejos de seguridad para los juegos con agua	19
Tomate caliente	20
Aguas de frutas y vegetales	21
Dip fresco de yogur con pepino	22



COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



Sumérgete en opciones saludables

Los niños aprenden a identificar “Alimentos ocasionales” y “Alimentos diarios” con este simple juego activo listo para usar que se puede jugar al aire libre o en el interior los días calurosos.



PERFECTO PARA...

- Edades: 5 a 10
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 10 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Afiche de **MiPlato**

PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ HACER:** Reúne a los niños en un círculo. Muéstrales el ícono de **MiPlato** (pág. 17) o exhibe el afiche de **MiPlato**.
- 2. QUÉ DECIR:** “Para estar saludables, debemos comer alimentos de cada uno de los Cinco grupos de alimentos de **MiPlato**. ¿Quién sabe cuáles son los Cinco grupos de alimentos? (**Frutas, vegetales, granos, proteína y lácteos**). Pueden ver todos los grupos de alimentos en el ícono de **MiPlato**. Estos alimentos proporcionan nutrientes que nuestros cuerpos necesitan para ser saludables.

Las opciones de alimentos más saludables de estos grupos de alimentos tienen pocos azúcares adicionales y pocas grasas saturadas. **Los alimentos diarios** son alimentos que tienen muchos nutrientes que necesitamos sin muchas calorías adicionales provenientes de azúcares adicionales y grasas saturadas. Estos alimentos nos ayudan a permanecer saludables y fuertes y los debemos escoger a menudo.

Los alimentos que tienen muchos azúcares adicionales y muchas grasas saturadas se llaman **Alimentos ocasionales** porque proporcionan calorías adicionales sin nutrientes, como vitaminas y minerales. Debemos ingerir **Alimentos ocasionales** con menor frecuencia y en cantidades más pequeñas. Ingerir demasiados **Alimentos ocasionales** nos dificulta obtener la nutrición que necesitamos para estar saludables y puede hacer que sea difícil permanecer saludables.

Hoy haremos un juego divertido para probar sus conocimientos sobre los **Alimentos ocasionales** y los **Alimentos diarios**”.

- 3. CÓMO JUGAR:** Haz que los niños simulen estar parados alrededor de una piscina o un gran lago. Diles que cuando menciones un alimento, tienen que decidir si es un **Alimento ocasional** o un **Alimento diario** saludable. Si es un **Alimento diario**, deben saltar hacia adelante. Si es un **Alimento ocasional**, deben saltar hacia atrás. Lee en voz alta los alimentos de la lista en la página 17.
- 4. CONCLUSIÓN:** “¡Excelente labor! Recuerden, el agua y la leche baja en grasa y sin grasa son opciones de bebidas “Diarias”. Las bebidas gaseosas regulares, las bebidas deportivas, el té dulce y las bebidas de frutas son opciones de bebidas “Ocasionales” porque tienen azúcar adicional. Las frutas y los vegetales pueden ser estupendos **Alimentos diarios** siempre y cuando no les agreguemos azúcar, mantequilla ni otras salsas. Los granos integrales, alimentos de proteínas magras y lácteos bajos en grasa también son **Alimentos diarios**. Los pasteles, las galletas y los dulces son **Alimentos ocasionales** porque contienen grasas saturadas y azúcares adicionales que no son saludables para nuestros cuerpos. Recuerden alimentarse bien para jugar con ganas”.



¡Consulta en el afiche de meriendas de verano los modos deliciosos de disfrutar los **Alimentos diarios**!

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Comienza despacio y luego acelera la velocidad para aumentar la diversión y las risas.
- Sigue usando las palabras **Alimentos diarios** y **Alimentos ocasionales** siempre que puedas.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, juega despacio.	Para grupos más pequeños, haz que los niños simulen estar parados en fila para saltar por un trampolín.	Si tienes menos tiempo, juega con menos alimentos.
Para niños más grandes, deja que dirijan la actividad y que digan los alimentos de la lista.	Para grupos más numerosos, asegúrate de que haya suficiente espacio para que todos puedan saltar sin peligro.	Si tienes más tiempo, pídeles a todos que compartan una fruta o vegetal que les guste comer.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando los niños estén comiendo. Lee en voz alta el paso 2 y pídeles a los niños que digan “Diario” u “Ocasional” cuando menciones un alimento de la lista de la página 17.

Alimentos ocasionales y diarios



Enséñales a los niños que alimentarse saludablemente significa elegir alimentos y bebidas bajas en azúcares adicionales y grasas saturadas la mayoría de las veces, y limitar las bebidas con azúcares adicionales y otras opciones menos saludables para refrigerios ocasionales y en cantidades limitadas.

Ejemplos de Alimentos diarios

Manzana

Agua

Tomate

Pepino

Zanahorias

Piña

Pimientos rojos

Leche baja en grasa

Cacahuete (maní)

Frijoles rojos

Pan integral

Pescado asado a la parrilla



Ejemplos de Alimentos ocasionales

Barra de dulce

(azúcares adicionales, grasas saturadas)

Cupcakes

(azúcares adicionales, grasas saturadas)

Té helado dulce (azúcares adicionales)

Tocino (grasas saturadas)

Bebida gaseosa regular

(azúcares adicionales)

Galletas

(azúcares adicionales, grasas saturadas)

Bebidas deportivas (azúcares adicionales)

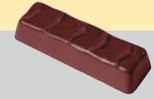
Limonada (azúcares adicionales)

Gomitas frutales (azúcares adicionales)

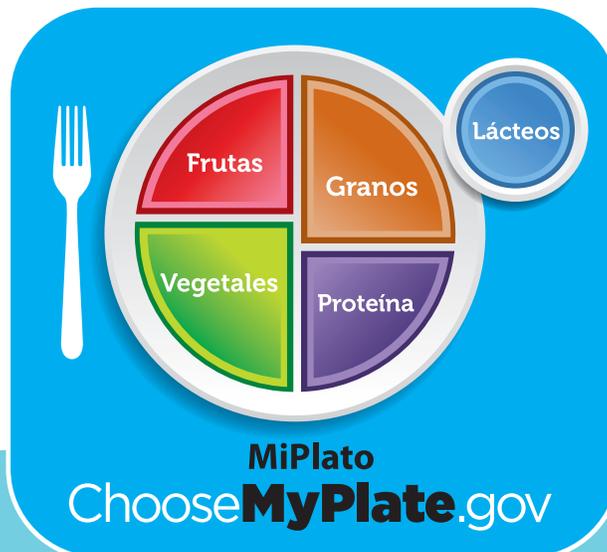
Donas (azúcares adicionales, grasas saturadas)

Pizza de pepperoni (grasas saturadas)

Batido (azúcares adicionales, grasas saturadas)



Consulta en la página 6 las definiciones de azúcares adicionales y grasas saturadas.



**ALIMÉNTATE BIEN,
HAZ EJERCICIO,
DIVIÉRTETE**



El gran viento sopla

Los niños se mantendrán en movimiento mientras se conocen mejor entre ellos.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 15 minutos o más
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Sillas (opcional)

PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** Sabemos lo importante que es alimentarse bien para jugar con ganas durante este verano. Hoy, vamos a conocernos mejor mientras nos mantenemos activos.
- 2. QUÉ HACER:** Ordena a los estudiantes en un círculo con un lugar o una silla menos que la cantidad de personas que participen en el juego. Asegúrate de que el círculo se extienda lo suficiente para que los niños corran por el centro.
- 3. CÓMO JUGAR:** Una persona se para en el medio y dice "El gran viento sopla para..." y termina la oración diciendo un alimento saludable favorito o un modo favorito de mantenerse físicamente activo. Por ejemplo: "El gran viento sopla para quien ame las moras". Si la oración también es válida para otros, esas personas deben levantarse de sus asientos y correr para encontrar otros nuevos al otro lado del círculo. La última persona que esté parada y no pueda encontrar un asiento debe inventar una nueva oración "El gran viento sopla" para continuar el juego.
- 4. CONCLUSIÓN:** "¿Todos encontraron un asiento en cada turno? ¡Excelente! ¿Cuántas cosas nuevas aprendieron unos de otros? ¡Recuerden alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse!"

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Trae algunas de las frutas y los vegetales favoritos que se mencionaron para que los niños los prueben.



¡Nos divertimos haciendo amigos mientras nos alimentamos bien para jugar con ganas en (nombre de la ubicación) hoy! ¡Hemos aprendido que muchos niños aman las moras! Vamos a tenerlas disponibles para disfrutar el (escribe la fecha).



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, ofrece más sugerencias de oraciones si los niños no saben qué decir.	Para grupos más pequeños, los estudiantes pueden compartir más acerca de por qué sus oraciones son ciertas.	¡Si tienes más tiempo, sigan jugando!
Para niños más grandes, desafíalos a que inventen oraciones que sean solo acerca de alimentos y ejercicios.	Para grupos más numerosos, divídelos en 2 círculos.	Si tienes menos tiempo, limita la cantidad de rondas que se jueguen.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Mientras estés sirviendo los alimentos, pídeles a los niños que mencionen sus frutas, vegetales o actividades de verano favoritos.

¡Permanece a salvo con los juegos con agua!

A los niños les encanta mojarse durante el verano. Si haces algún juego con agua, sigue los Consejos de seguridad de juegos con agua para asegurarte de que todos se diviertan sin peligro.

Consejos de seguridad para los juegos con agua

Haz que la actividad sea divertida y segura con estas precauciones simples:

- **NO CORRER.** Esto se aplica tanto a niños como a los adultos.
- **Detenerse cuando se escuche el silbato o cuando un adulto grite “¡congelados!”.**
- **Los materiales solo se pueden usar como parte del juego (no se deben arrojar ni agarrar).**
- **Los niños y los adultos deben usar la vestimenta adecuada para jugar con agua.**
- **Se recomienda que haya otros adultos acompañantes que brinden asistencia.**
- **El equipo de primeros auxilios debe tener vendas adhesivas, toallitas antisépticas y ungüento con antibiótico (en caso de raspones).**
- **Ser siempre consciente de no derrochar agua. ¡Un poco vale mucho!**



NOTA PARA LAS FAMILIAS:

Envíales esta nota a las familias antes de realizar las actividades con agua.

Estimadas familias:

El _____ a las _____,
(fecha) (hora)

estaremos celebrando el verano con divertidos juegos con agua en nuestro sitio de alimentos.

Si su niño desea participar, deberá usar vestimenta adecuada para jugar con agua, como un traje de baño y zapatos acuáticos o ropa que se pueda mojar.

Tus amigos del sitio de alimentos de verano en _____
(lugar)



**ALIMÉNTATE BIEN,
HAZ EJERCICIO,
DIVIÉRTETE**



Tomate caliente

Los niños se mojarán y aprenderán sobre frutas y vegetales de temporada con esta nueva versión de un juego clásico.



PERFECTO PARA...

- Edades: 8 o más
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

10 globos para llenar de agua o 1 esponja y 1 cubeta limpia

PREPARACIÓN

1. Antes de hacer esta actividad, asegúrate de que los padres sepan que sus niños pueden llegar a mojarse.
2. Lee los Consejos de seguridad para los juegos con agua (pág. 19) y prepara el área.
3. Llena los globos con la ayuda de los niños o llena la cubeta con agua si la vas a usar.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

***PELIGRO DE ASFIXIA** — Los niños menores de ocho años pueden asfixiarse o ahogarse con globos desinflados o rotos. La supervisión adulta es requerida. Mantenga los globos desinflados lejos de los niños. Deseche todos los globos rotos inmediatamente.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ HACER:** Haz que los niños se sienten en un círculo.
2. **QUÉ DECIR:** “Hoy vamos a realizar un juego llamado Tomate Caliente. Algunos de ustedes conocen el juego Papa Caliente, pero los tomates son un vegetal de temporada, así que vamos a jugar Tomate Caliente. Todas las frutas y los vegetales se cosechan en una estación; las frutas y los vegetales en temporada se cosechan en una estación en particular y no en todas. Por ejemplo, los tomates, el maíz y muchas otras frutas y vegetales se cosechan en el verano, por lo que podemos decir que están en temporada en este momento. Para este juego, deben conocer algunas frutas y vegetales de verano. ¿Quién conoce algunas de las frutas y vegetales que se cosechan en el verano?”. Usa las respuestas de los niños y los ejemplos que se brindan en la página 21 para tener más opciones.
3. **ANTES DE JUGAR:** Repasa los Consejos de seguridad para los juegos con agua en la página 19. Quien rompa las reglas queda automáticamente fuera del resto del juego.
4. **CÓMO JUGAR:** Dale a un niño el “tomate” (un globo lleno de agua o una esponja mojada). Sentados en un círculo, pasen el tomate de una persona a otra mientras cantan la canción del Tomate Caliente (a continuación). Cuando lleguen al final y todos digan “¡Más!”, el niño que tenga el tomate debe reventar el globo o estrujar la esponja encima de su cabeza. Repite con otras frutas y vegetales en temporada, según las sugerencias de los niños.
5. **CONCLUSIÓN:** “¡Eso fue divertido! Recuerden que es fácil hacer que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales cuando hay tantas frutas y vegetales deliciosos en temporada”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Haz una competencia para ver quién recuerda más frutas y vegetales en temporada.
- Organiza una competencia de ortografía para que los niños deletreen las frutas y los vegetales en temporada.



Canción del tomate caliente

Un tomate, dos tomates, tres tomates, cuatro.

Cinco tomates, seis tomates, siete tomates, ¡más!



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, usa una esponja en lugar de los globos y escriba las frutas y verduras en temporada en un papel grande por adelantado.	Para grupos más pequeños, haz que pasen el globo lleno de agua o la esponja hacia adelante y hacia atrás.	Si tienes menos tiempo, usa esponjas en lugar de globos llenos de agua.
Para niños más grandes, jueguen una ronda en la que se pasen la esponja o el globo lleno de agua mientras deletrean una fruta o un vegetal una letra a la vez.	Para grupos más numerosos, usa dos “tomates” a la vez.	Si tienes más tiempo, pídele a cada niño que mencione todas las frutas y vegetales en temporada que puedan.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Diles: “Pueden disfrutar el sabor de frutas y vegetales todo el año, pero en Estados Unidos muchas frutas y vegetales se cosechan frescos durante el verano. Esto significa que tienen mejor sabor y son más fáciles de obtener. ¿Quién conoce algunas de las frutas y vegetales que se cosechan en el verano?”.

Frutas y vegetales de verano



Albaricoques

Pimientos

Bayas

Cerezas

Maíz

Pepinos

Edamame

(frijol de soja)



Berenjena

Higos

Ajo

Uvas

Toronja

Habichuelas

Jalapeños



Habas

Limas

Melón

Nectarinas

Quimbombó

Duraznos

Arvejas



Ciruelas

Rábanos

Espinaca

Calabaza

Guisantes

Tomates

Calabacín

HOY ES UN DÍA PARA PROBAR

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Aguas de frutas y vegetales



**TOMA AGUA EN
LUGAR DE BEBIDAS
AZUCARADAS**



Unas rodajas de frutas, vegetales o hierbas pueden convertir el agua común en una bebida más interesante. No te preocupes por medidas exactas; simplemente agrégale rodajas de frutas al agua (más o menos 1 taza de fruta en 5 tazas de agua) y déjala reposar en el refrigerador al menos 30 minutos para que el agua quede con sabor. Guarda el agua durante la noche en recipientes refrigerados y cubiertos si lo deseas. ¡Es fácil!

MATERIALES

- Agua
- Naranjas
- Fresas o piña (opcional)
- Pepinos o menta (opcional)
- Hielo (opcional)
- Tazas pequeñas
- Utensilio largo para revolver el agua
- Jarras o recipientes hondos para mezclar



PREPARA LAS AGUAS DE FRUTAS Y VEGETALES

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Corta en rodajas cualquier combinación de frutas o vegetales y mézclalos con agua en jarras o recipientes hondos para mezclar para hacer el agua saborizada. Haz de un solo sabor o de varios. Enfríala al menos 30 minutos en el refrigerador y luego revuelve antes de servir. Usa tazas pequeñas para servir fácilmente.

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“Cuando tengan sed, el agua fría es una buena opción. ¿Quieren probar agua con un toque de sabor? Tomen estas refrescantes aguas de frutas y vegetales para variar”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

“¿Les gustó el agua de frutas? ¿Qué fruta o vegetal les gustaría probar la próxima vez?”.



¿Has probado la receta de **Aguas de frutas y vegetales** que compartimos en nuestro sitio de alimentos de verano? A los niños les encanta.



¡TWITÉALO!



FACEBOOK!

HAZ QUE LA MITAD
DE TU PLATO TENGA
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Dip fresco de yogur con pepino

¡Este verano, permanece fresco como un pepino! Sirve este dip con vegetales cortados para tener una merienda refrescante de verano.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

¼ de taza

INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de crema agria sin grasa
- 1 pepino
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de hierba de eneldo seco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de zanahorias bebé
- 1 taza de cogollos de brócoli

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Dip fresco de yogur con pepino** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

INSTRUCCIONES

1. Coloca el yogur y la crema agria en un recipiente para mezclar mediano.
2. Pela el pepino y córtalo a la mitad a lo largo. Quita las semillas raspando con una cuchara. Ralla una mitad del pepino hasta obtener ½ taza de pepino rallado. Reserva el pepino restante. Coloca el pepino rallado en el recipiente con el yogur y la crema agria.
3. Agrega el jugo de limón, el ajo en polvo, la hierba de eneldo seco, la sal y la pimienta negra. Mezcla hasta que los ingredientes estén bien distribuidos.
4. Cubre el dip y ponlo a enfriar en el refrigerador durante al menos 1 hora. Mezcla de nuevo antes de usar.
5. Corta el pepino restante en rodajas de ¼ de pulgada. Acomoda las rodajas de pepino, las zanahorias bebé y los cogollos de brócoli en una colorida fuente. Sirve con el Dip fresco de yogur con pepino.



OPCIONES

- En lugar de eneldo seco, usa 1 cucharadita de eneldo fresco, si tienes. También considera agregar hojas de menta fresca o seca.
- Prueba usar este dip como una salsa para sándwiches de pan sin levadura.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece porciones de 1 cucharada de la salsa en una taza pequeña con uno o dos trozos de pepino, brócoli o zanahoria bebé. Rinde 24 muestras.

Receta adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y disponible en *What's Cooking? USDA Mixing Bowl* at <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-yogurt-dip>.

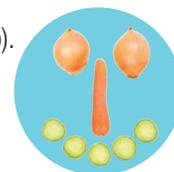
Información nutricional

Cantidad por porción: ¼ de taza; **Calorías:** 55; **Grasas totales:** 1 g; **Grasas saturadas:** 0.4 g; **Sodio:** 170 mg; **Potasio:** 281 mg; **Carbohidratos totales:** 9 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 5 g; **Proteína:** 3 g; **Vitamina A:** 3112 IU; **Vitamina C:** 16 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 115 mg; **Hierro:** 0.4 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Usar un pelador de vegetales para pelar el pepino (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir los ingredientes y colocarlos en el recipiente.
- Revolver la salsa hasta que esté bien mezclada.
- Acomodar los vegetales en el plato para servir.
- ¡Haz que uno o más niños prueben la mezcla antes de servirle al grupo!



Comparte estos datos divertidos:

- * El pepino y el yogur generalmente se comen juntos en la gastronomía de Medio Oriente. Es una combinación que refresca la boca cuando comes otros alimentos picantes durante una comida.
- * Dejamos enfriar el dip durante al menos 1 hora para que los sabores de las hierbas y los condimentos se puedan liberar e intensificar.

MÚSICA Y BAILE

MUÉVETE con Alimentos de verano



Actividades:

Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento chile _____ 24

Juego para fiestas con pasos de películas _____ 25

Certamen de poesía en equipo _____ 26

Desafío del limbo lejos de las pantallas _____ 28

Disfruta los pimientos _____ 29

Bocadillos de fiesta con bayas _____ 30



¡Pon la música!

¡Y convierte tu sitio de alimentos en una fiesta!

¡DALE ENERGÍA A TU CUERPO CON FRUTAS Y VEGETALES!



Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento chile

Los niños aprenderán a alimentarse bien mientras juegan este divertido y activo juego en grupo.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 11
- Tamaño del grupo: 5 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

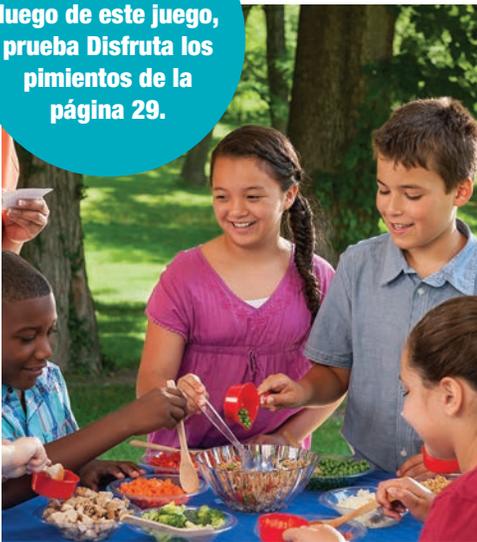
Ninguno

PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

Consejo divertido: Juego de este juego, prueba Disfruta los pimientos de la página 29.



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “Sus cuerpos necesitan energía para correr, jugar y estar activos. Las frutas y los vegetales pueden darles a sus cuerpos la energía que necesitan para estar de la mejor forma. Hoy vamos a realizar un juego divertido para poner sus cuerpos en movimiento. ¿Quién sabe jugar Luz roja, Luz verde? Este juego se llama Pimiento rojo, Pimiento verde, Pimiento chile”.
- 2. QUÉ HACER:** Párate en la línea de llegada. Haz que los niños se paren hombro con hombro en la línea de salida mirando hacia ti.
- 3. CÓMO JUGAR:** Cuando les des la espalda a los niños y digas “Pimiento verde”, ellos correrán hacia ti. Cuando te voltees hacia ellos y digas “Pimiento rojo”, deben detenerse. Si alguno sigue corriendo, debe regresar a la línea de salida y comenzar de nuevo. Si dices “Pimiento chile” en cualquier momento, los niños tienen que bailar o saltar en su lugar. El primer jugador que llegue a ti gana y se convierte en el “Rey del pimiento” para el siguiente juego.
- 4. CONCLUSIÓN:** “Aunque esto haya sido un juego, nos enseña una idea importante. Proporcionenles energía a sus cuerpos con frutas y vegetales. ¿Pueden pensar en alguna otra fruta y vegetal rojo y verde?”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Invita a los miembros de la familia a que jueguen.
- Juega nuevamente con diferentes frutas y vegetales rojos y verdes, como manzanas, peras y tomates.



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, practica las indicaciones una vez todos juntos antes del juego.	Para grupos más pequeños, permite que a cada niño le toque ser líder.	Si tienes menos tiempo, di “Pimiento verde” con más frecuencia.
Para niños más grandes, nombra vegetales rojos y verdes en lugar de pimientos.	Para grupos más numerosos, dispérsense en un espacio más amplio.	Si tienes más tiempo, continúa con la actividad de probar pimientos (pág. 29).

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

¡Usa esta idea para controlar cómo se mueven los niños mientras esperan en fila! Cuando quieras que la fila se detenga, di “Pimiento rojo”. Cuando quieras que la fila se mueva, di “Pimiento verde”. Cuando quieras que todos bailen, di “Pimiento chile”.

Juego para fiestas con pasos de películas

En los días en que los niños no pueden salir, todos pueden moverse con esta divertida actividad en el interior.



¡EQUILIBRA TU DÍA
CON ALIMENTOS
Y JUEGOS!



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- QUÉ DECIR:** “En los días en que no podemos salir, es posible que a veces veamos una película. ¡Pero nuestros cuerpos también necesitan levantarse y moverse! Es importante equilibrar nuestro día con alimentos y juegos. Esto nos ayuda a mantenernos saludables y a sentirnos bien. ¿Cuáles son algunas maneras divertidas de hacer ejercicio en el interior? Hoy vamos a jugar un juego con pasos basados en sus películas favoritas”.
- QUÉ HACER:** Haz que los niños compartan sus películas favoritas mientras tú o uno de los niños escriben las ideas en la cartulina para afiches. En grupo, sugieran tres pasos de baile basados en películas. Por ejemplo, para una película sobre el invierno, pueden simular estar tiritando mientras se mueven de lado a lado.
- CÓMO JUGAR:** Divide a los niños en grupos más pequeños y dales de 5 a 10 minutos para que sugieran pasos adicionales. Haz que cada grupo les enseñe los pasos a los demás niños. Luego, pon música y haz una fiesta con todos los pasos de baile nuevos. Si no tienes música, guía a los niños al ritmo de los aplausos.
- CONCLUSIÓN:** “¡Hagamos una ronda de aplausos para ustedes! ¡Acaban de inventar pasos de baile nuevos y creativos y encontraron un modo de moverse más y pasar menos tiempo sentados en un día en que no pueden salir! ¿Cómo se sienten después de hacer algo de ejercicio?”.
- REPARTE:** Asegúrate que los padres reciban la Guía de actividades para las familias cuando recogen a su niños.

PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 11
- Tamaño del grupo: 10 a 30
- Tiempo: 30 minutos
- Lugar: En el interior

MATERIALES

- Música (opcional pero recomendada)
- Pizarra o cartulina para afiches grandes
- Marcador para escribir

PREPARACIÓN

1. Prepara la música y los parlantes (opcional).
2. Pídeles a algunos niños con aptitudes de liderazgo positivo que te ayuden a guiar la actividad.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Jueguen de nuevo otro día.
- Haz que los niños creen pasos basados en libros y juegos favoritos.
- Luego del juego, dales tiempo libre para bailar.



¡Apaga las pantallas y pon la música! ¡Tuvimos una excelente Fiesta con pasos de película hoy en (nombre de la ubicación)!

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, sugiere películas protagonizadas por animales y pregunta: “¿Qué hacen los animales en la película? ¿Pueden moverse así?”.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño piense en un paso para enseñárselo a los demás.	Si tienes menos tiempo, sáltate el paso del grupo pequeño. En primer lugar, piensen en pasos todos juntos; luego organicen una fiesta de baile.
Para niños más grandes, establece las expectativas antes de comenzar. ¡Sin pasos inadecuados!	Para grupos más numerosos, forma grupos de tres o cuatro niños.	Si tienes más tiempo, extiende la fiesta de baile.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Haz que el grupo siga pasos de baile mientras esperan en fila para su comida, o haz que un grupo reducido de niños realice una demostración de baile mientras se sirven las comidas.

¡EQUILIBRA TU DÍA
CON ALIMENTOS
Y JUEGOS!



Certamen de poesía en equipo

Los niños recitarán una poesía sobre cómo estar activos en el verano.



PERFECTO PARA...

- Edades: Todas las edades
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 15 a 60 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Copias de la poesía *Es tiempo de verano* de la página 31 (una por niño)

PREPARACIÓN

Haz una copia de la poesía o escríbela en la pizarra o cartulina para afiches.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “Un certamen de poesía es una actuación de poesía en el que las personas leen poesías con muchas expresiones. Hoy vamos a tener nuestro propio certamen de poesía”.
- 2. QUÉ HACER:** Reparte las poesías y haz que los niños formen un círculo grande. Los niños se enumeran del 1 al 28. Si tienes menos de 28 niños, sigue contando hasta 28 y algunos tendrán dos números. Si tienes más de 28 niños, comienza de nuevo después de llegar al 28 y dos niños compartirán un número. Explica que cada número corresponde a un verso de la poesía. Déjalos que practiquen leer la poesía completa y luego sus versos con expresividad.
- 3. ACTUACIÓN:** Ordena numéricamente a los niños en una fila. Luego, forma un círculo y reciten la poesía un par de veces para practicar. Para la actuación, haz que cada niño ingrese al centro del círculo y actúe su verso mientras lo recita.
- 4. CONCLUSIÓN:** “¡Hagamos una ronda de aplausos para ustedes! ¿Cuál fue la gran idea de esta poesía? ¡Así es! ¡Este verano, aliméntense bien, hagan ejercicio y diviértanse en casa!”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Convierte la poesía en un baile: haz que cada niño realice un paso de baile para su verso y usa un patrón de aplausos para crear un ritmo.
- Haz copias adicionales de la poesía y envíalas a la casa para que las familias puedan leerlas.



¡Diles a los niños que consulten el afiche que ilustra los 4 Pasos saludables para recordar la idea general de la poesía!

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, forma parejas con niños más grandes para que les lean las líneas a ellos.	Para grupos más pequeños (o con niños tímidos), deja que lean la poesía con un amigo y se den turnos con cada verso.	Si tienes menos tiempo, saltate la práctica.
Para niños más grandes, deja que agreguen un movimiento con su verso.	Para grupos más numerosos, divídelos en dos grupos más pequeños y haz que se turnen para actuar y ser la audiencia.	Si tienes más tiempo, haz que los niños escriban sus propios versos.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¿No hay problema!

Reparte la poesía para que las familias puedan leerla en casa.



Es tiempo de verano



1. Los días son mas largos
2. Y muy soleados
3. ¡A ponerse en acción!
4. ¡Llego el verano!
5. Podemos saltar
6. En el parque jugar
7. Volar una cometa
8. Y del sol disfrutar
9. Comamos frutas
10. Vegetales también
11. ¡Son refrescantes!
12. ¡Te hacen muy bien!
13. Vamos, despierta
14. ¡El sol no para de brillar!
15. Sembremos verduras
16. Aprendamos a cocinar
17. Anda, levántate
18. Es hora de jugar
19. En bicicleta o patineta
20. Podemos andar
21. Canta y baila
22. No te aquietes
23. Salta la cuerda
24. Y cuenta hasta veinte
25. Preparemos ensaladas
26. De todos colores
27. Y aguas con frutas
28. De muchos sabores



¡EQUILIBRA TU DÍA CON ALIMENTOS Y JUEGOS!



Desafío del limbo lejos de las pantallas

Los niños sugerirán formas de pasar el tiempo en casa lejos de las pantallas y se entretendrán con este clásico y simple juego para fiestas.



PERFECTO PARA...

- Edades: Todas las edades
- Tamaño del grupo: 4 o más
- Tiempo: 5 a 20 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

- Palo de limbo (por ej., una escoba, una vara)
- Música (opcional pero recomendada)

PREPARACIÓN

1. Prepara la música y los parlantes (opcional).
2. Pídeles a dos niños mayores que sean voluntarios para sostener el palo de limbo.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “En el verano, muchos niños pasan tiempo frente a las pantallas: televisores, computadores, videojuegos y teléfonos inteligentes. Pero si deseas tener energía y dar lo mejor de ti, debes alimentarte bien para jugar con ganas. ¿Sabías que los niños necesitan al menos 60 minutos diarios de actividad física? Hoy haremos un juego para fiestas realmente divertido que originalmente proviene del país de Trinidad: ¡el limbo! Esta versión tiene un pequeño cambio. Antes de empezar, quiero que piensen de alguna manera en la que pueden ser físicamente activos en casa”.
- 2. QUÉ HACER:** Haz que los niños formen una fila. Los voluntarios deben sostener palos de limbo paralelos al suelo. Pon música (opcional). Si es posible, jueguen dos veces o más para que todos tengan la oportunidad de participar (de lo contrario, los niños que sostienen el palo de limbo no podrán jugar). O haz que los niños se turnen para sostener el palo de limbo.
- 3. CÓMO JUGAR:** Los niños se turnan para pasar por debajo del palo de limbo y anuncian su idea de cómo ser más activos antes de hacerlo. Si hay música, páusala cuando alguien hable. Los niños pueden pasar por debajo del palo de limbo del modo en que deseen (agachados, flexionados, gateando). Si un niño se cae, otro puede tomar prestada su idea. Después de que todos hayan pasado, baja el palo de limbo una o dos pulgadas. Repite. El ganador será el último niño que pueda pasar por debajo del palo y mencionar una actividad física.
- 4. CONCLUSIÓN:** “Todos me dieron muchas ideas de cosas que pueden hacer en lugar de mirar una pantalla. Cuando vayan a su casa, ¿qué ideas probarán? Recuerden alimentarse bien para jugar con ganas para mantenerse saludables y fuertes”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Al día siguiente, invita a los niños que llevaron a cabo sus ideas para que lo compartan con el grupo. Haz que todos jueguen al limbo otra vez. Anota las ideas a medida que los niños las digan y compártelas en los medios sociales. (Recuerda no usar los nombres de los niños).



¡Recuérdales a todos que el afiche “Mantente en movimiento” tiene ideas divertidas para estar físicamente activo!



¡En Alimentos de verano, los niños jugaron al limbo y aprendieron maneras de moverse más y de pasar menos tiempo sentados!

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que compartan ideas para actividades lejos de las pantallas, y luego elijan su favorita cuando jueguen.	Para grupos más pequeños, usa mesas y sillas para sostener el palo de limbo.	Si tienes menos tiempo, baja aún más el palo en cada turno.
Para niños más grandes, desafíalos a pensar en una idea original en cada turno.	Para grupos más numerosos, forma grupos de tres o cuatro niños.	Si tienes más tiempo, pídeles a los niños que creen parodias y compartan ideas para limitar el tiempo frente a la pantalla y estar activos.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Qué decir: “¿Saben cómo jugar al limbo? El limbo es una manera excelente de moverse más y pasar menos tiempo sentados. ¿Pueden pensar en otras formas para moverse más y pasar menos tiempo sentados en casa?”

Disfruta los pimientos



COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



Permite que los niños exploren el sabor dulce y la textura crocante de tres colores de pimientos. Empieza enseñándoles a los niños algunos datos interesantes sobre el valor nutricional de los pimientos, y permite que los prueben y hablen sobre las diferencias en el sabor.

INGREDIENTES Y MATERIALES

- Pimientos rojos, amarillos y verdes
- Platos pequeños, cuchillo de plástico, tabla para cortar y servilletas

PREPARA LOS PIMIENTOS

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Enjuaga y corta los pimientos en tiras. Coloca uno de cada color en los platos pequeños.

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“¿Alguna vez han probado los pimientos? Aquí tenemos cinco datos deliciosos:

- Los pimientos tienen una forma divertida, cáscara brillante y vienen en varios colores vívidos.
- Forman parte de la misma familia que los tomates, las berenjenas y los pimientos chile (pero no son picantes como los pimientos chile).
- Los pimientos tienen un alto contenido de vitamina C, que le ayuda al cuerpo a sanar cortes y rasguños.
- Pueden conseguirse durante todo el año, pero crecen mejor en verano y a principios de otoño.
- Prueba los pimientos con la merienda o agrega un toque crocante a la ensalada o el sándwich”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

“¿Qué sabor tenía cada color?”.

“¿Ya habían comido pimientos antes del día de hoy?”.

“¿En qué tipos de platos se usan los pimientos?”. (¡Ensaladas, sándwiches, burritos y fajitas, salteados, guisos y mucho más!).



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

Hicimos que hoy fuera un **Día para probar**. ¡Los pimientos son deliciosos y nutritivos! ¡Pruébalos en casa!



¡Pregúntales a los niños si hay alguna idea de merienda con frutas y vegetales que quisieran probar en casa o en tu sitio de alimentos!

HAZ QUE LA MITAD
DE TU PLATO TENGA
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Bocadillos de fiesta con bayas

Este refrigerio saludable combina frutas, frutos secos y granos integrales para asegurar que tengas 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 cacahuete (maní) o de mantequilla de semillas de girasol
- 1 tazas de fresas frescas o congeladas (y descongeladas), en rodajas
- ½ taza de arándanos frescos o congelados (y descongelados)

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para los **Bocadillos de fiesta con bayas** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

INSTRUCCIONES

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

OPCIONES

- En lugar de fresas y arándanos, usa piña (puedes usar piña enlatada con jugo 100% natural) o bananas para darle un toque delicioso.
- **¿Eres alérgico al cacahuete (maní)?** Usa mantequilla de semillas de girasol en lugar de mantequilla de cacahuete (maní).

Muestras para la demostración de alimentos: Divide cada mitad de muffin en cuartos. Rinde 24 porciones.

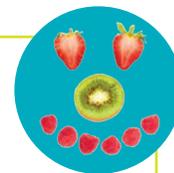
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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; **Proteína:** 7 g; **Vitamina A:** 10 IU; **Vitamina C:** 17 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 100 mg; **Hierro:** 1 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar en rodajas las fresas con un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Usar un tenedor para separar con cuidado el muffin inglés a la mitad.
- Medir la mantequilla de cacahuete (maní).
- Untar la mantequilla de cacahuete (maní) sobre cada mitad de muffin.
- Agregar las bayas a los muffins.



Comparte estos datos divertidos:

- * Las tazas, las cucharadas y las cucharaditas se dividen en fracciones. Muéstrales a los niños ½ taza y 1 taza para explicarles las fracciones.
- * Las mantequillas de cacahuete (maní) y de semillas son una excelente fuente de proteína.



AMISTADES

Alimentos de verano, amigos de verano

¡Genera amistades!



Una semana repleta
de comidas y actividades
con amigos

Actividades:

<i>MiPlato volador</i>	32
<i>Círculo de aclamaciones entre amigos</i>	33
<i>Para eso son los amigos</i>	34
<i>Inventores de juegos</i>	36
<i>Surtido de melones</i>	37
<i>Salsa de vegetales para el verano</i>	38



HAZ QUE LA MITAD DE TU PLATO TENGA FRUTAS Y VEGETALES



MiPlato volador

Los niños trabajarán juntos en equipo para llenar sus platos de frutas y vegetales en esta creativa versión del disco volador.



PERFECTO PARA...

- Edades: 10 o más
- Tamaño del grupo: 10 a 30
- Tiempo: 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- 1 disco volador
- 1 afiche de **MiPlato**
- Cartulina para afiches para el tablero de resultados
- 1 marcador o lapicero
- 4 conos u objetos para formar los arcos

PREPARACIÓN

1. Busca un área de juego amplia.
2. Coloca los arcos, como para el fútbol.
3. En el tablero de resultados, dibuja 2 formas grandes de **MiPlato**, una para cada equipo.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ HACER:** Separa a los niños en dos equipos de igual tamaño. Organiza el campo de juego con dos arcos, como para un partido de fútbol. Haz que los niños se sienten mientras les explicas las reglas.
2. **QUÉ DECIR:** "¿Sabían que alimentarse bien les ayuda a jugar con ganas? El ícono de **MiPlato** nos recuerda hacer que la mitad de nuestro plato tenga frutas y vegetales. La mayoría de las personas debe elegir frutas y vegetales con más frecuencia en las comidas y las meriendas. Las frutas y los vegetales son importantes porque contienen vitaminas, minerales y fibras que nos ayudan a permanecer saludables y estar de la mejor forma. (Muéstrales el afiche de **MiPlato**). Hoy vamos a realizar un juego llamado **MiPlato** volador. Este juego es como el fútbol pero se usa un disco volador en lugar de una pelota para marcar los goles, y se lanza en lugar de patearlo. Observen el tablero de resultados. Estos son sus "platos de resultados". Si marcan un gol, obtienen un punto y agregan el dibujo de una fruta o un vegetal a su plato. Gana el equipo con más puntos al terminar el juego".
3. **CÓMO JUGAR:** Haz que los niños formen un círculo y se lancen el disco volador para prepararse. Enséñales las reglas básicas, véanse abajo. Cuando un equipo marque un gol, coloca una marca debajo del círculo y dibuja una fruta o un vegetal dentro del círculo. ¡De esa manera, los niños pueden seguir los puntos y ver cómo sus platos se llenan a medida que marcan goles!
4. **CONCLUSIÓN:** "Hoy trabajaron muy bien juntos y jugaron con ganas. Recuerden que pueden alimentarse bien para jugar con ganas todos los días haciendo que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales".



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Escribe los nombres de frutas y vegetales de temporada en el tablero de resultados.

Consejo: ¡esta es una actividad estupenda para que los niños más grandes dirijan!

Reglas de MiPlato volador

- No corras ni camines con el disco volador; solo da vuelta y pásalo.
- Si el disco volador se cae al suelo o lo interceptan, pasa al otro equipo.
- Anotas un punto cuando arrojas el disco dentro del arco del otro equipo.
 - No puedes tocar a ningún otro jugador.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, reemplaza el disco volador por una pelota de fútbol.	Para grupos más pequeños, acerca los arcos para reducir el tamaño del campo.	Si tienes menos tiempo, deja que los niños practiquen a arrojar el disco volador un día y que jueguen el juego otro día.
Para niños más grandes, asigna a un niño responsable como árbitro.	Para grupos más numerosos, jueguen dos partidos a la vez.	Si tienes más tiempo, deja que los niños jueguen de nuevo.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Reparte Guías de actividades para familias, y alienta a los niños a hacer que la mitad de sus platos tengan frutas y vegetales.

Círculo de aclamaciones entre amigos

¡Formen un círculo y aplaudan! Este juego es excelente para que los niños compartan sus ejercicios favoritos y demuestren pasos de baile. Excelente para días en que los niños tienen que jugar adentro.



**ALIMÉNTENSE BIEN
PARA JUGAR
CON GANAS**



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- QUÉ HACER:** Haz que formen un círculo. Dale a todos etiquetas con los nombres. (Opcional: comienza con un grupo reducido de voluntarios e invita a que los demás participen una vez que aumente el entusiasmo).
- QUÉ DECIR:** “Sé que a todos les gusta estar activos. Hace que se sientan bien y con más energías, ¿verdad? Hoy quiero enseñarles un juego muy divertido que saca a relucir sus dotes deportivos y de baile. Este juego les dará muchas ideas sobre cómo alimentarse bien para jugar con ganas. En primer lugar, tenemos que pensar en algunos bailes populares y movimientos deportivos. ¿Cuáles son algunos bailes que conocen? ¿Cuáles son algunos deportes o juegos que conocen? Ahora, pensemos en algunas frutas y algunos vegetales que les gusten”.
- CÓMO JUGAR:** Párate en el centro del círculo. Comienza a aplaudir y haz que los niños repitan la última palabra de cada frase de la *Aclamación aliméntate bien para jugar con ganas* (abajo) después de ti. Cuando digas algún deporte o algún baile, haz un movimiento para imitarlos. En la última frase, elige a un nuevo niño y di su nombre. El niño elegido ocupa tu lugar en el centro del círculo. Continúa con el juego durante 10 minutos.
- CONCLUSIÓN:** “¡Me han impresionado! Todos saben muchas maneras de alimentarse bien para jugar con ganas. Recuerden: necesitamos al menos 60 minutos de actividad física por día para tener una buena salud”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Juega de nuevo al día siguiente para permitir que otros niños puedan dirigir el juego.
- Invita a los padres a que participen.

PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 10 a 30
- Tiempo: 15 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Etiquetas con los nombres, marcadores

PREPARACIÓN

1. Practica la aclamación tú solo.
2. Pídeles a algunos niños que te ayuden a dirigirla.
3. Opcional: escribe la aclamación en una pizarra o en un papel grande.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

Este es un ejemplo en el que el grupo repite la última parte de la frase.

Aclamación: ¡aliméntate bien para jugar con ganas!

Me llamo _____.
Vivo en _____.
Me gusta alimentarme bien para poder jugar con ganas.
Primero como _____,
luego _____,
después _____,
y elijo a un amigo que se llama _____. ¡Sí!

*Me llamo Tanya. (¡Tanya!)
Vivo en Brooklyn. (¡Brooklyn!)
Me gusta alimentarme bien (¡alimentarme bien!) para poder jugar con ganas. (¡Jugar con ganas!)
Primero como manzanas (¡manzanas!)
luego salto la cuerda (¡salto la cuerda!)
después bailo la caminata lunar (¡bailo la caminata lunar!)
y elijo a un amigo que se llama Carlos. (¡Sí!)*



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, dales ejemplos e inventa movimientos juntos antes de comenzar con la aclamación.	Para grupos más pequeños, coloca a los niños en parejas para que inventen una aclamación para dirigir juntos.	Si tienes menos tiempo, saltate la parte en que piensan juntos y simplemente empieza a jugar.
Para niños más grandes, establece las expectativas para los pasos de baile. No permitas danzas inadecuadas.	Para grupos más numerosos, dales a todos la oportunidad de dirigir y jugar el juego varias veces por semana.	Si tienes más tiempo, después de que terminen la aclamación, formen un círculo y todos compartan un baile o un paso preferido.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¿No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Di, “Alimentarnos bien para jugar con ganas nos ayuda a ser saludables y fuertes. ¿Cuáles son sus maneras preferidas de alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse?”.

HAZ QUE LA MITAD DE TU PLATO TENGA FRUTAS Y VEGETALES



Para eso son los amigos

Los niños se inspirarán entre sí a comer más frutas y vegetales con este proyecto artístico colorido y creativo.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 3 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: En el interior

MATERIALES

- 1 papel o cartulina para afiches cada 3 niños
- Materiales de arte (como crayolas, marcadores, pintura o lápices de colores)

PREPARACIÓN

1. Reúne los materiales y distribúyelos en las mesas.
2. Busca un lugar en donde puedas colocar los trabajos artísticos.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



Los amigos se ayudan entre sí para alimentarse bien. Miren estos eslogans de alimentación saludable creados por los niños de (escribir el nombre de la ubicación). (Publica los eslogans originales de esta actividad).

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ HACER:** Invita a los niños a que participen en un proyecto artístico. Haz que los niños se sienten a las mesas.
- 2. QUÉ PREGUNTAR:** “¿Qué hace que una comida sea saludable?”. (Alienta una conversación sobre los Cinco grupos de alimentos: **el grupo de las frutas, el grupo de los vegetales, el grupo de los granos, el grupo de las proteínas y el grupo de los lácteos.**)
- 3. QUÉ DECIR:** “Para que una comida sea saludable, debemos hacer que la mitad de nuestro plato tenga frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales nos ayudan a mantenernos saludables y a sentirnos bien. ¡Eso es lo que queremos para nosotros y para nuestros amigos! Hoy trabajarán con sus amigos para elaborar carteles inspiradores que motivarán a otros niños a optar por más frutas y vegetales. Por ejemplo, pueden escribir ‘¡Las frutas me hacen sentir bien!’ y hacer un dibujo de ustedes y de sus amigos comiendo frutas”.
- 4. CÓMO CREAR:** Dales a los niños tiempo para trabajar con sus amigos, elaborar los eslogans inspiradores y colorear sus afiches. Usa los mensajes de la página 35 para obtener ideas.
- 5. CONCLUSIÓN:** Haz que los niños se muevan por el lugar y miren los afiches de los demás. Qué decir: “¡Excelente labor! Sus afiches les recordarán que deben hacer que la mitad de sus platos tenga frutas y vegetales e inspirarán a otros niños a hacerlo. Cuidarse mutuamente y ayudarse entre sí a estar de la mejor forma... ¡para eso son los amigos!”.



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Exhibe los afiches en las paredes o elige un afiche para destacar cada día.
- Envía afiches a casa o compártelos en las redes sociales para recordarles a los niños que coman más frutas y vegetales en su hogar.

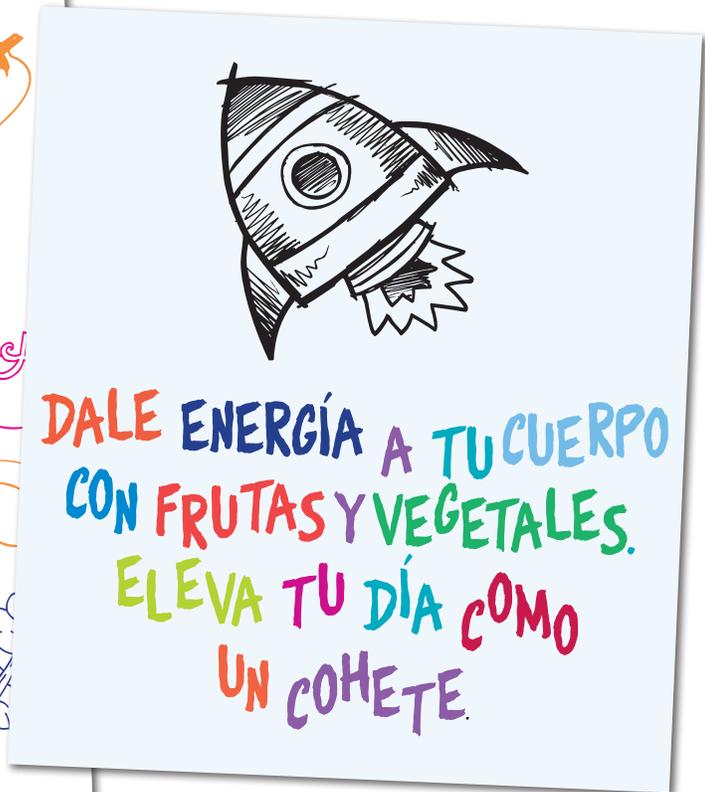
Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que dibujen a niños comiendo frutas y vegetales en vez de escribir eslogans.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño presente su afiche al final.	Si tienes menos tiempo, deja que los niños terminen la tarea en casa y la traigan la próxima vez.
Para niños más grandes, alienta a escribir razones para comer frutas y vegetales.	Para grupos más numerosos, Haz que más niños trabajen en cada afiche.	Si tienes más tiempo, alienta a los niños a que les agreguen más detalles a sus afiches.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Qué decir: “Las frutas y los vegetales nos ayudan a mantenernos saludables y a sentirnos bien, pero a veces los niños necesitan algo más de ánimo para hacerlo. ¿Qué dirían si tuvieran que animar a un amigo para que coma más frutas y vegetales?”.

☆ ☆ ☆ Mensajes inspiradores ☆ ☆ ☆



¡EQUILIBRA TU DÍA CON ALIMENTOS Y JUEGOS!



Inventores de juegos

Los niños inventarán un nuevo juego activo y creativo con sus amigos combinando juegos que ya conocen.



PERFECTO PARA...

- Edades: 9 a 14
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 30 minutos o más
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- Equipo de deportes o juegos
- Papel y marcadores (opcional)

PREPARACIÓN

Reúne todo el equipo de deportes disponible.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ PREGUNTAR:** "¿Alguna vez ustedes y sus amigos se aburren en el verano? ¿Qué hacen cuando están aburridos? ¿Cuáles son algunos de sus juegos preferidos?" (Menciona muchas ideas, como videojuegos, juegos en computador, juegos de mesa, juegos al aire libre y juegos en el patio de recreo).
- 2. QUÉ DECIR:** "¡Hoy descubrirán nuevos juegos activos y divertidos para jugar con amigos! Podrán inventar un juego combinando dos que ya conocen. Por ejemplo, combinen una carrera por turnos con el Scrabble y hagan que los equipos recojan letras (escritas en tarjetas, bolsitas de frijoles o pelotitas de tenis) para deletrear el nombre de una fruta o un vegetal".
- 3. CÓMO JUGAR:** Forma grupos reducidos de 2 a 5 niños o deja que los niños formen equipos con sus amigos. Elige a un niño de cada grupo para que sea el "árbitro", quien resolverá los pequeños desacuerdos que puedan ocurrir. Los niños eligen dos juegos para combinar en uno nuevo. Cada juego debe incorporar actividades físicas, como correr, saltar y bailar, entre otros. Permite que los niños jueguen.
- 4. CONCLUSIÓN:** Haz que cada grupo presente su juego.
- 5. REPARTE:** Asegúrate que los padres reciban la Guía de actividades para las familias cuando recogen a su niños.



¡Dile adiós al aburrimiento! Hoy en Alimentos de verano, jugamos a los "Inventores de juegos" e ideamos nuevas maneras de mantenernos en movimiento y pasar menos tiempo sentados.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Dales a los niños papel y marcadores para que elaboren afiches con las reglas de sus juegos; después, cuelga sus afiches.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, trabaja en grupo para hacerle cambios a un juego conocido, como Tú la Llevas o la Rayuela.	Para grupos más pequeños, inventen un juego nuevo juntos.	Si tienes menos tiempo, sáltate las presentaciones finales.
Para niños más grandes, haz que escriban las reglas.	Para grupos más numerosos, incluye materiales que no sean equipos de deportes, como cucharas de plástico o tazas de papel.	Si tienes más tiempo, permite que cada grupo le enseñe el juego a otro grupo.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Muestra el afiche "Mantente en movimiento" cuando los niños estén comiendo. Pregunta: "¿Alguna vez se aburren en el verano? ¿Qué hacen cuando están aburridos? ¡Es importante alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse en casa! Pensemos en algunos juegos activos físicamente que podrían jugar en vez de ver TV o jugar a los videojuegos. ¿Cuáles son sus maneras favoritas de estar activos?"



¡DALE ENERGÍA A TU CUERPO CON FRUTAS Y VEGETALES!



Surtido de melones



No hay nada mejor en el verano que unos melones dulces y refrescantes. Resultará fácil reunir una multitud mientras los niños prueban y aprenden sobre diferentes tipos de melones.

INGREDIENTES Y MATERIALES

- Tabla para cortar y cuchillo
- Melón cantalupo
- Sandía
- Melón verde
- Platos pequeños



PREPARA LOS MELONES

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Lava bien y enjuaga los melones con un cepillo limpio antes de rebanarlos. Corta cada melón por la mitad. Retira las semillas, si fuera necesario. Luego, corta el melón en rodajas con el lado cortado hacia abajo. Corta las rodajas en porciones más pequeñas y sírvelas en platos pequeños. Si se corta con anticipación, refrigera las rodajas de melón hasta que estés listo para usarlas.

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“Aunque tienen apariencias y sabores diferentes, estos tres melones son todos de la misma familia de plantas.

- Los melones son plantas rastreras que crecen en un viñedo. Necesitan calor para endulzarse por eso maduran en el verano.
- El melón cantalupo y la sandía contienen mucha vitamina A, la cual ayuda a mantener tus ojos y tu piel saludables. Los tres melones contienen mucha vitamina C, la cual ayuda a mantener los dientes y las encías saludables.
- La mayoría de las sandías tiene pulpa roja, pero también hay variedades que tienen pulpa anaranjada y amarilla. Algunas tienen semillas y otras no”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

- “¿Qué les parecieron los melones?”.
- “¿Probaron alguno de los melones por primera vez hoy?”.
- “¿Qué melón les gustó más? ¿Por qué?”.



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

Hicimos que hoy fuera un **Día para probar** comidas. ¡Los melones son deliciosos y nutritivos! ¡Pruébalos en casa!

COME FRUTAS Y
VEGETALES CON LAS
COMIDAS Y MERIENDAS



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Salsa de vegetales para el verano

Todos los niños vendrán cuando sirvas esta salsa fresca en la mesa. Es fácil de preparar y está repleta de vegetales de verano.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza

INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla blanca mediana
- 3 tomates Roma
- 1 pimiento jalapeño (opcional)
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro o perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de jugo de limón

MEDIDAS DE SEGURIDAD

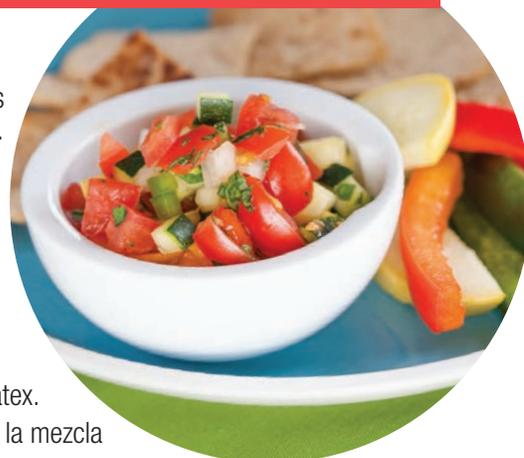
En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para la **Salsa de vegetales para el verano** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.



INSTRUCCIONES

1. Enjuaga todos los vegetales y todas las hierbas con agua fresca antes de cortarlas o comerlas.
2. Corta el calabacín, la cebolla y los tomates Roma en trozos pequeños y colócalos en un recipiente mediano.
3. Debido a que el jalapeño* puede quemar la piel, un adulto debería quitarle las semillas y picarlo. Pica el ajo. Agrega el jalapeño y el ajo picados a la mezcla de tomate. *Si usas jalapeño, te recomendamos usar guantes de látex.
4. Incorpora el cilantro, la sal y el jugo de limón a la mezcla de tomates. Mezcla bien.
5. Enfría en el refrigerador al menos 30 minutos antes de servir.



OPCIONES

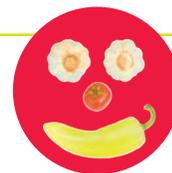
- Asa los vegetales antes de cortarlos y agregarlos a la salsa.
- En lugar de calabacín, en esta receta puedes usar 1 taza de calabaza amarilla o pepino.
- Agrega sandía, duraznos o piña para preparar una salsa de frutas para el verano.
- Sírvela con vegetales cortados o chips de pita integrales, o como salsa para pollo o pescado asados a la parrilla.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece porciones de ⅓ de taza en una taza pequeña. Rinde 24 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: ½ taza; **Calorías:** 25; **Grasas totales:** 0 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodium:** 198 mg; **Potasio:** 212 mg; **Carbohidratos totales:** 6 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 3 g; **Proteína:** 1 g; **Vitamina A:** 444 IU; **Vitamina C:** 18 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 19 mg; **Hierro:** 0 mg.

¡Haz que los niños participen
en la preparación de la receta!



MUÉSTRALES cómo:

- Cortar el calabacín, la calabaza amarilla o el pepino en trozos muy pequeños con un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir el jugo de limón y la sal.
- Mezclar la salsa.

Comparte estos datos divertidos:

- * ¡Los jalapeños no tienen que ser tan picantes! Eliminar las semillas ayuda a reducir el sabor picante.
- * El cilantro es una hierba que se usa tradicionalmente en la cocina latina, india y tailandesa.
- * El jugo de limón y otros sabores cítricos como la lima y la naranja son una excelente manera de añadir sabor sin agregar más sal.



CELEBRACIONES



¡Celebremos los Alimentos de verano!

¡El verano!
Es una época
de fiestas y
celebraciones



Actividades:

Juego de aclamaciones y saltos	40
Jardinería de hierbas	41
Cubo de actividades para jugar con ganas	42
Mi plato de fiesta	44
Pan de pita relleno de atún para fiestas	46

ALIMÉNTENSE BIEN PARA JUGAR CON GANAS



Juego de aclamaciones y saltos

Los niños se dirán aclamaciones entre sí con esta actividad de dos partes: inventar aclamaciones y jugar un juego de saltos.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 13
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, un lugar interior amplio

MATERIALES

- Cinta adhesiva u otra cinta en la que puedas escribir
- Marcador

PREPARACIÓN

Reúne los materiales

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ PREGUNTAR:** “¿Por qué creen que algunos deportes tienen animadoras y entrenadores?”. (Escucha las ideas de los niños sobre cómo el ánimo les ayuda a las personas a sentirse bien y a desempeñarse mejor).
- 2. QUÉ DECIR:** “Todas las personas necesitan ánimo y eso las ayuda a dar lo mejor de sí mismas. Todos ustedes saben que consumir alimentos saludables y bebidas saludables puede ayudarles a los niños a mantenerse sanos y a sentirse fenomenales. ¿Qué le dirían a un amigo para animarlo a que elija más frutas y vegetales o a que tome agua en lugar de bebidas azucaradas?”.
- 3. QUÉ ESCRIBIR:** Desenrolla la cinta adhesiva y escribe las ideas de los niños en trozos diferentes. Recuérdales que no hace falta que las aclamaciones rimen ni suenen de una manera determinada. Lo importante es alentar a los demás. ¡Lee las aclamaciones en voz alta para todos!
- 4. CÓMO JUGAR:** Coloca tres trozos de cinta adhesiva en el suelo, con unas 6 pulgadas de espacio entre ellas. Haz que los niños se coloquen en fila, lean las aclamaciones juntos y luego salten sobre cada aclamación sin tocar la cinta. Cuando cada niño haya pasado una vez, para aumentar el desafío, agrega otra aclamación un poco más lejos de las primeras tres aclamaciones. Después de cada ronda, agrega una aclamación y aumenta el espacio.
- 5. CONCLUSIÓN:** “Este juego resultó divertido, pero la parte realmente importante es el ánimo. Así que leámoslas en voz alta. Recuerden: ¡consumir más frutas y vegetales, y tomar agua en lugar de bebidas azucaradas puede ayudarles a estar de la mejor forma!”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Deja que los niños ilustren sus aclamaciones y las coloquen en las paredes.
- Alienta a los niños a que usen estas aclamaciones con sus amigos y su familia.

Aliméntate bien, ¡puedes hacerlo! Juega con ganas, ¡hazlo bien!

¡TOMA AGUA Y DECIDE SENTIRTE BIEN!

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, inventen aclamaciones juntos.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño presente su aclamación al grupo.	Si tienes menos tiempo, escribe las aclamaciones un día y jueguen el juego otro día.
Para niños más grandes, anímalos a escribir aclamaciones que rimen.	Para grupos más numerosos, haz que los niños trabajen en parejas.	Si tienes más tiempo, jueguen de nuevo.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

¡Ponte gracioso y aclama a los niños tú mismo! Camina por el lugar y choca los cinco con los niños que estén comiendo sus frutas y vegetales.

Jardinería de hierbas

¡Esta actividad de sembrar semillas es la manera perfecta de celebrar cómo se cultivan nuestros alimentos!



**ALIMÉNTATE BIEN,
HAZ EJERCICIO,
DIVIÉRTETE**



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “¿Sabían que pueden sembrar hierbas dentro de la casa? Todo lo que necesitan es una ventana por donde entre el sol, agua y paciencia. Hoy vamos a sembrar semillas de albahaca en tazas. Pueden llevarlas a sus casas, cuidarlas y verlas crecer”.
- 2. PRESENTA A LA ALBAHACA:** Muéstrales a los niños una planta de albahaca. “La albahaca se usa para dar sabor a muchos platos de verduras y a salsas, como las de tomate o pesto. Pueden picarla y agregársela a duraznos y bayas para hacer una ensalada de frutas deliciosa”. Permite que los niños prueben las hojas de albahaca lavadas.
- 3. QUÉ HACER:**
 - Entrégale una taza y un plato de papel a cada niño.
 - Muéstrales cómo escribir sus nombres en el costado con marcador permanente y cómo hacer unos orificios en la parte inferior. Permite que los niños escriban sus nombres y hagan los orificios.
 - Explícales que los orificios evitarán que la planta retenga demasiada agua, pero que las tazas se deben colocar sobre un plato para que no goteen. Haz que los niños pongan sus tazas en los platos.
 - Haz que los niños llenen las tazas con tierra hasta ½ pulgada del borde. Moja la mezcla hasta que se sienta bien húmeda.
 - Coloca 2 semillas en cada taza. Cubra con más tierra como se indica en el paquete de semillas. Haga que los niños den palmaditas a la tierra hacia abajo y humedezca con agua.
- 4. CONCLUSIÓN:** “Hoy han sembrado semillas de albahaca para llevarse a casa y verla crecer. ¡Esta planta es su responsabilidad! Depende de ustedes regarla cuando la tierra esté casi seca, asegurarse de que tenga mucho sol, y tener paciencia. Cuando la planta de albahaca haya crecido, podrán usar las hojas para añadir sabor a recetas. Asegúrense de enjuagar las hojas con agua fresca antes de usarlas para cocinar”. Durante las siguientes semanas, pregúntales a los niños si sus semillas están creciendo.
- 5. REPORTE:** Asegúrate de entregarles a los padres la Guía de actividades para familias cuando recojan a sus hijos.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Decora las tazas o haz un marcador de plantas con un palito de paleta en la tierra y escribe el nombre de la hierba en el palito.
- Haz que los niños siembren hierbas adicionales para sus jardines de hierbas en interiores. Si tienes un espacio al aire libre, siembra también algunas hierbas en macetas. ¡Agrega las hierbas a las comidas cuando sea posible!

PERFECTO PARA...

- Edades: Todas las edades
- Tamaño del grupo: 3 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- Tazas de papel, no enceradas
- Platos de papel pequeños
- Semillas y planta de albahaca
- Marcadores permanentes para etiquetar las tazas
- Tierra para macetas
- Agua y botella con atomizador
- Lapicero o tachuelas (para hacer los orificios en las tazas)

PREPARACIÓN

1. Lee las instrucciones de siembra en el paquete de semillas.
2. Prepara los materiales.
3. Prepara el lugar (se ensuciará).

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños pequeños, demuestra cada paso antes de que los niños hagan las cosas.	Para grupos más pequeños, déjalos sembrar una taza para sus hermanos o amigos.	Si tienes menos tiempo, usa tazas con agujeros ya llenas con tierra.
Para niños más grandes, permite que ayuden a los más pequeños cuando siembren.	Para grupos más numerosos, haz que los hermanos compartan una taza.	Si tienes más tiempo, decora las tazas.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Cuéntales a los niños acerca de una hierba que esté en el alimento que estás sirviendo y cómo ayuda a hacer que el sabor de la comida sea bueno.

**¡EQUILIBRA TU DÍA
CON ALIMENTOS
Y JUEGOS!**



Cubo de actividades para jugar con ganas

Los niños abatirán el aburrimiento del verano con este divertido cubo de actividades que pueden compartir con sus familias.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 12
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

- Cubo de actividades (pág. 43), cinta adhesiva, tijeras para cortar y armar el cubo
- Copias de la plantilla del Cubo de actividades (1 por niño, y 1 para demostración).

PREPARACIÓN

1. Arma un cubo.
2. Copia la plantilla para que los niños se lleven a casa.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ PREGUNTAR:** “¿Cuáles son sus maneras favoritas de hacer ejercicio y de divertirse?”.
- 2. QUÉ DECIR:** “¡Es importante que los niños realicen actividad física moderada a vigorosa durante al menos 60 minutos cada día! La actividad física simplemente significa mover el cuerpo lo suficiente para usar energía, pero hay diferentes niveles de actividad. Durante una actividad moderada, pueden hablar, pero no pueden cantar. Durante una actividad vigorosa, solo pueden decir algunas palabras sin detenerse a recuperar el aliento. Equilibrar el día con alimentos y juegos les ayudará a permanecer saludables y fuertes. Hay muchas maneras divertidas de estar activos y ahora vamos a probar algunas. Incluso pueden hacerlas en el interior, cuando esté lloviendo, o cuando haga demasiado calor para jugar afuera”.
- 3. CÓMO JUGAR:** Pídele a un niño que haga rodar el Cubo de actividades, luego léeles la actividad en voz alta a los niños. El juego continúa hasta que se hayan leído todos los lados, pero todos deben hacer la actividad cuando se la mencione.
- 4. CONCLUSIÓN:** Reparte plantillas de Cubos de actividades para que los niños se las lleven a casa. Diles, “¡Prueben usar este Cubo de actividades en casa como una actividad con sus familias y amigos! Recuerden: ¡equilibren sus días con alimentos y juegos!”.

Consejo: ¡esta es una actividad estupenda para que los niños más grandes dirijan!



¡Usa este afiche como inspiración para otras actividades!

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Haz que los niños hagan sus propios cubos en el lugar. Necesitarás plantillas adicionales, tijeras y cinta adhesiva.
- Haz que los niños creen sus Cubos de actividades escribiendo en el lado en blanco de la plantilla.



¡Celebra el Día de la Independencia con 10 saltos explosivos! Los niños saltaron y jugaron con [Cubos de actividades](#) hoy en Alimentos de verano.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, léeles las actividades en voz alta.	Para grupos más pequeños, haz que los niños tomen turnos para ser el líder.	Si tienes menos tiempo, haz rodar el cubo un par de veces para demostrarles cómo funciona y luego reparte las plantillas.
Para niños más grandes, diles que modifiquen las actividades una vez hechas. Por ejemplo, pueden agregar un giro a los Saltos explosivos o pensar en una nueva actividad.	Para grupos más numerosos, haz un círculo grande con el Cubo de actividades y el líder de la actividad en el centro.	Si tienes más tiempo, alienta a los niños a que inventen ejercicios nuevos para el cubo.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¿No hay problema!

Reparte las plantillas del Cubo de actividades para que los niños jueguen en casa.

❁❁❁ Plantilla de cubo de actividades ❁❁❁

CORTAR - - - - -

DOBLAR _____



¡Haz 10 saltos explosivos!
Salta con los brazos y las piernas de manera explosiva.



¡Haz una lagartija!
Comienza en la parte superior con una flexión de brazos, baja y arrástrate sobre el estómago como una lagartija durante 3 segundos. Repite 3 veces.



¡Camina haciendo estocadas! Camina por la sala haciendo estocadas. Cada vez que hagas una estocada, di "¡Aplastado!".



Camina como un cangrejo por la sala 3 veces. Flexiona las piernas y muévete hacia los lados.



INSTRUCCIONES PARA ARMAR EL CUBO:

1. Cortar las plantillas por las líneas de puntos.
2. Doblar por las líneas continuas.
3. Armar el cubo y pegar los costados al lado de las pestañas con cinta adhesiva.

Haz 5 patadas de karate. Quédate bien quieto y cuenta hasta tres con los ojos cerrados. Luego, haz una patada rápida de karate.



Corre en el lugar mientras cuentas hasta 100. Levanta ambas manos cuando llegues a un número que sea múltiplo de cinco (como 5, 10, 15, 20...).



CUBO ARMADO

HAZ QUE LA MITAD DE TU PLATO TENGA FRUTAS Y VEGETALES



Mi plato de fiesta

Los niños pensarán cómo comer más frutas y vegetales en parrilladas o picnics, e ilustrarán sus ideas. Es ideal para las celebraciones del 4 de julio, el comienzo o el final del programa de verano, o del Día del Trabajo.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 14
- Tamaño del grupo: 3 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: En el interior

MATERIALES

- Platos de papel o imprime la grafica de **MiPlato** obtenida de <http://www.fns.usda.gov/tn/graphics-library>
- Afiche de **MiPlato**
- Materiales para colorear (como crayolas, marcadores o lápices de colores)

PREPARACIÓN

1. Coloca los materiales en las mesas.
2. Colorea un plato de ejemplo o una plantilla impresa de **MiPlato**.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ HACER:** Invita a los niños a que participen en un proyecto artístico. Muéstrales el afiche de **MiPlato** y haz que compartan lo que saben sobre los Cinco grupos de alimentos (**el grupo de las frutas, el grupo de los vegetales, el grupo de los granos, el grupo de las proteínas y el grupo de los lácteos**).
- 2. QUÉ DECIR:** "Levanten la mano si les gusta ir a celebraciones y picnics en el verano. Pueden divertirse y aun así tomar decisiones saludables en estos eventos. Pensemos: ¿qué tipos de opciones saludables podrían ofrecerse? ¿Qué tipos de frutas y vegetales podrían comer en una celebración o un picnic?". (Consulta algunas ideas en la lista de abajo).
- 3. CÓMO CREAR:** Haz que los niños dibujen una comida de celebración en **MiPlato** con un recordatorio para hacer que la mitad del plato tenga frutas y vegetales. Asegúrate de incluir leche baja en grasa o agua como una bebida con la comida en lugar de una bebida azucarada, como té dulce o una bebida gaseosa.
- 4. CONCLUSIÓN:** Coloca los platos terminados en las mesas y haz que los niños caminen por el lugar y observen. Qué decir: "¡Cuántas ideas sabrosas y saludables se les ocurrieron el día de hoy!".

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Exhibe los platos en las paredes del sitio de alimentos.
- Después del 4 de julio, pídeles a los niños que te cuenten sobre las frutas y los vegetales que comieron en sus celebraciones o picnics.

Ideas de frutas y vegetales que puedes encontrar en una celebración o picnic

Sandía	Mazorcas de maíz
Fresas	Ensalada de repollo rallado con un aderezo liviano
Rodajas de naranja	Zanahorias y apio con salsa baja en grasa
Ensalada de frutas	Frijoles horneados
Ensalada de vegetales	Brocheta de calabacín asada a la parrilla

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, ayúdales a entender lo que significa la mitad de un plato doblando sus platos a la mitad y marcando una línea en el medio.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño presente su plato al final.	Si tienes menos tiempo, deja que los niños terminen la tarea en casa y la traigan la próxima vez.
Para niños más grandes, concluye votando por el plato más delicioso y nutritivo.	Para grupos más numerosos, haz que los niños trabajen en parejas.	Si tienes más tiempo, elige algunos platos excelentes y pídeles a los niños que expliquen lo que dibujaron.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Pregunta: "¿Han ido alguna vez a una celebración o picnic?
¿Qué tipos de frutas y vegetales pueden comer en una celebración o un picnic?"



Muestras de mi plato de fiesta



Plato de fiesta de Lucy:

Frutas: manzana, uvas, sandía

Vegetales: brócoli, zanahorias, arverjas, maíz

Granos: arroz integral

Proteína: piernas de pollo

Lácteos: leche baja en grasa



Plato de fiesta de Jorge:

Frutas: fresas

Vegetales: lechuga, tomate

Granos: pan de granos integrales

Proteína: frijoles

Lácteos: leche baja en grasa, queso bajo en grasa

USDA United States Department of Agriculture

Aliméntate bien para jugar con ganas

Prueba estas meriendas de verano fáciles y rápidas*

- ZANAHORIAS + HUEVITOS (CUEVA DE SAN BAMBÓN)
- MANZANA + MANTECILLA DE CACAHUATES (MANÍ)
- BEBE AGUA CON TU MERIENDA EN LUGAR DE BEBIDAS AZÚCARADAS
- BRÓCOLI + DIP DE VEGETALES RAJO EN GRASA
- FRUTA + YOGUR BAJO EN GRASA
- DIYAZNO + MIELO FRESCO BAJO EN GRASA
- TOMATES CHERRY + QUESO BAJO EN GRASA
- DIP DE FRIJOLIS NEGROS + TORTILLAS TORNEADAS

GOVERNMENT FOOD PROGRAM MOVES

¡Pregúntales a los niños si hay alguna combinación de meriendas con frutas y vegetales que quisieran en una celebración o picnic!

ALIMÉNTENSE
BIEN PARA JUGAR
CON GANAS



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Pan de pita relleno de atún para fiestas

Recarguen sus cuerpos con pan de pita relleno de atún rico en proteínas y vegetales coloridos.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

1 pan de pita relleno

INGREDIENTES:

- 2 latas de 5 onzas de atún bajo en sodio, envasado en agua, escurrido
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal adicional, escurridos y enjuagados
- ¾ taza de maíz
- 1 pimiento verde, cortado en trozos
- 1 zanahoria mediana, cortada en trozos
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en trozos (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 3 panes de pita de trigo integral de 6 pulgadas, cortados a la mitad

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Pan de pita relleno de atún para fiestas** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente, mezcla el atún con los frijoles, el maíz, el pimiento, la zanahoria y la cebolla.
2. Agrega el jugo de lima, el aceite vegetal, la sal y los condimentos y mezcla bien.
3. Coloca 1 taza de la mezcla de atún en la mitad de cada pan de pita.
4. Sirve de inmediato.

OPCIONES

- Corta 1 aguacate en trozos y agrégalo al sándwich para darle un toque delicioso.
- ¿Quieres un relleno más cremoso? Antes de rellenar el pan de pita, agrega 1 cucharada de crema agria sin grasa a cada uno.
- En lugar de frijoles negros, usa garbanzos o frijoles pintos.
- En lugar de pan de pita, usa tortillas de trigo integral u hojas de lechuga para un enrolladito rápido y fácil.



Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece porciones de ¼ de taza de ensalada de atún en tazas pequeñas. Corta cada pita en 8 trozos y sirve 1 trozo junto a la ensalada de atún para cada porción. Rinde 24 muestras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 1 pan de pita relleno; **Calorías:** 215; **Grasas totales:** 4 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 392 mg; **Potasio:** 454 mg; **Carbohidratos totales:** 32 g; **Fibra alimentaria:** 6 g; **Azúcares:** 3 g; **Proteína:** 17 g; **Vitamina A:** 2364 IU; **Vitamina C:** 21 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 40 mg; **Hierro:** 3 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar cada pita a la mitad usando un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Cortar el pimiento en trozos pequeños usando un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir el jugo de lima y el aceite; medir la sal, el ajo en polvo y el chile en polvo.
- Mezclar la ensalada para la fiesta del jardín.
- Rellenar cada medio pan de pita con 1 taza de ensalada para la fiesta del jardín.



Comparte estos datos divertidos:

- * **PREGÚNTALES** a los niños si saben los diferentes colores de cebolla (rojas, blancas y amarillas). **DILES** que hoy están usando cebollas rojas porque tienen un sabor más dulce y un color divertido de fiesta.
- * Las hierbas y los condimentos, como el ajo en polvo y el chile en polvo, nos ayudan a crear platos sabrosos.



DEPORTES

POWER PANTHER DICE:

Aliméntate bien para jugar con ganas



Actividades:

¡Fortalécete y haz 60!	48
Carrera por turnos de los cinco grupos de alimentos	49
Toma bebidas saludables para jugar con ganas	50
El camino de la energía	52
Fortalece tu merienda	53
Enrolladitos de hummus home run	54



¡Haz que los niños se mantengan en movimiento y se sientan bien!

**ALIMÉNTATE BIEN
PARA JUGAR
CON GANAS**



¡Fortalécete y haz 60!

¡Pongámonos en movimiento! Los niños se divertirán haciendo 60 repeticiones de ejercicios graciosos.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 12
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “¿Saben cuántos minutos de actividad física necesitan los niños todos los días? (Al menos 60 minutos). Estar físicamente activos y alimentarse bien ayuda a mantener nuestros cuerpos saludables y fuertes. Hoy haremos un juego divertido y activo llamado ‘Fortalécete y haz 60’. En lugar de estar activos durante 60 minutos, haremos 60 repeticiones de cada movimiento que yo diga”.
- 2. QUÉ DECIR:** “Cuando diga un movimiento divertido, todos se ponen de pie y hacen el movimiento 60 veces, mientras contamos en voz alta en equipo. Si sienten que no pueden hacer más, siéntense y alienten a los demás. Los últimos niños que permanezcan de pie haciendo las 60 repeticiones obtienen una ronda de aplausos y pasamos al siguiente movimiento”.
- 3. CÓMO JUGAR:** Di cualquiera de los siguientes movimientos:
 - Brinca como un conejito
 - Merodea como una pantera
 - Camina como un zombi
 - Regatea y luego arroja una pelota invisible de baloncesto
 - Tócate la cabeza, los hombros, las rodillas y los dedos del pie
 - ¡Inventa tu propio movimiento!
- 4. CONCLUSIÓN:** “¿Cuál fue tu movimiento preferido? Observen que el cuerpo se siente caliente y listo para actuar. Saben que sus cuerpos han estado lo suficientemente activos porque el corazón les está latiendo más rápido de lo normal y quizás estén respirando más fuerte de lo normal. También están siendo lo suficientemente activos si ejercitan durante al menos 60 minutos. Recuerden alimentarse bien para jugar con ganas todos los días”.
- 5. REPORTE:** Asegúrate de entregarles a los padres la Guía de actividades para familias cuando recojan a sus hijos.

Consejo: ¡esta es una actividad estupenda para que los niños más grandes dirijan!

¡Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día!



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Permite que los niños inventen sus propios movimientos que incluyan animales, figuras, deportes, pasatiempos, personas, lugares y personajes de ficción.
- Usa esta actividad como un calentamiento en el interior los días en que los niños no pueden ir afuera.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, jueguen todos juntos y hagan 6 ejercicios 10 veces cada uno.	Para grupos más pequeños, forma equipos de 2.	Si tienes menos tiempo, juega menos rondas.
Para niños más grandes, forma grupos más pequeños o haz que los niños jueguen de manera individual.	Para grupos más numerosos, usa un silbato para llamar la atención de todos cuando des indicaciones.	Si tienes tiempo, juega más rondas, y deja que algunos niños inventen movimientos y sean los líderes.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Pon en práctica este consejo rápido antes de servir los alimentos. Qué decir: “Alimentarse bien y hacer suficiente actividad física ayuda a mantener sus cuerpos saludables y fuertes. ¿Saben cuántos minutos de ejercicio necesitan los niños todos los días? (Al menos 60 minutos). ¡Para recordar ese número, saltemos 60 veces!”.

Carrera por turnos de los cinco grupos de alimentos

Aprende sobre los Cinco grupos de alimentos mientras te diviertes en esta carrera por turnos llena de energía.



¡EQUILIBRA TU DÍA CON ALIMENTOS Y JUEGOS!



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- QUÉ HACER:** Invita a los niños a que participen en una carrera por turnos. Haz que los niños formen equipos de cinco y se sienten juntos en la línea de salida.
- QUÉ PREGUNTAR:** “¿Qué es una carrera por turnos?”. (Permite que los niños expliquen). Una carrera por turnos es una actividad en equipo en la que cada persona corre una distancia específica antes de pasarle el bastón a la siguiente persona. Puede organizarse en círculo, como una pista de carreras, o en una línea recta entre dos marcadores.
- QUÉ DECIR:** “La carrera por turnos de hoy será un poco diferente. Haremos la Carrera por turnos de los Cinco grupos de alimentos. ¿Quién sabe cuáles son los Cinco grupos de alimentos? **el grupo de las frutas, el grupo de los vegetales, el grupo de los granos, el grupo de las proteínas, y el grupo de los lácteos.** El ícono de *MiPlato* nos recuerda que necesitamos seleccionar alimentos saludables de los Cinco grupos de alimentos para obtener la nutrición necesaria para crecer, aprender, jugar y permanecer sanos. La mayoría de las personas no eligen suficientes frutas y vegetales. Como pueden ver en el ícono de *MiPlato*, la mitad de sus platos deberían tener frutas y vegetales. También son buenas opciones para las meriendas. Bien, juguemos y veamos cuál de los equipos de *MiPlato* es el más rápido. Cada miembro del equipo representará uno de los grupos de alimentos en *MiPlato*”.
- CÓMO JUGAR:** Permite que los niños decidan qué compañero de equipo representará cuál grupo de alimentos. Haz que cada equipo forme una fila detrás de la línea de salida, un poco separados. Reparte los bastones de mando. La idea de este juego es que cada jugador corra hasta la línea de llegada y regrese para pasarle el bastón de mando a la siguiente persona. Explica que a medida que se pasan el bastón, deben gritar el nombre de su grupo de alimentos. El equipo ganador es el que termina la carrera primero.
- CONCLUSIÓN:** Dale a cada grupo de alimentos una ronda de aplausos. Qué decir: “¡Excelente labor! Realmente dominaron el juego. Recuerden, necesitamos seleccionar alimentos saludables de los cinco grupos para alimentarnos bien y jugar con ganas”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Alienta a los niños a que hagan coincidir los alimentos en sus Alimentos de verano con los grupos de alimentos.
- Reproduce la canción *Alive with Five Food Groups*, disponible en: <http://www.fns.usda.gov/multimedia/music/alivewithfive.mp3>.

PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- Platos de papel (o un objeto para pasar como bastón de mando, como una cuchara de plástico)
- Cualquier material para marcar las líneas de salida y de llegada
- Afiche de *MiPlato*

PREPARACIÓN

1. Encuentra un lugar amplio que puedas usar para una carrera por turnos.
2. Marca las líneas de salida y de llegada.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que la distancia de la carrera sea más corta.	Para grupos más pequeños, forma equipos pequeños pero haz que los niños griten todos los grupos de alimentos cuando se pasen el bastón.	Si tienes menos tiempo, saltate las preguntas y diles a los niños los nombres de los Cinco grupos de alimentos.
Para niños más grandes, pídeles que se animen entre sí con los nombres de los grupos de alimentos.	Para grupos más numerosos, forma equipos de siete y haz que más niños sean frutas y vegetales.	Si tienes más tiempo, pídeles a los niños que nombren alimentos saludables de cada grupo de alimentos.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¿No hay problema!

Antes de servir una comida, di: “El ícono de *MiPlato* nos recuerda consumir alimentos de cada uno de los Cinco grupos de alimentos. ¿Quién puede decirme qué grupos de alimentos tenemos como parte de nuestra comida el día de hoy?”.

TOMA AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS



Toma bebidas saludables para jugar con ganas

Los niños adivinarán la cantidad de azúcar adicional en bebidas conocidas, y luego jugarán un juego dulce.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 12
- Tamaño del grupo: 6 o más
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

- 50 paquetes de azúcar individuales que contengan 1 cucharadita de azúcar (4 g) cada uno
- Cucharas de plástico
- Recipientes de gaseosa cola (12 onzas), bebida de frutas (12 onzas), limonada (20 onzas), bebida deportiva (20 onzas), agua carbonatada (cualquier tamaño) y agua (cualquier tamaño)
- 6 trozos de papel y lápiz o lapicero
- Sombrero, bolsa o canasta

PREPARACIÓN

1. Reúne los materiales y cuenta los paquetes de azúcar.
2. Exhibe los recipientes de bebidas en una mesa.
3. Escribe los nombres de las bebidas en los trozos de papel y colócalos en un sombrero, bolsa o canasta.
4. Prepara las líneas de salida y llegada.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ PREGUNTAR:** “¿Alguien sabe qué son los azúcares adicionales? Los azúcares adicionales se colocan en un alimento o en una bebida cuando se elabora. Por ejemplo, cuando se agrega azúcar al té helado. ¿Pueden adivinar cuánto azúcar adicional contienen estas bebidas? Usen estos paquetes de azúcar para mostrarme. Cada paquete de azúcar contiene cerca de 1 cucharadita de azúcar”.
2. **QUÉ HACER:** Después de que los niños adivinen, muéstrales la respuesta contando la cantidad correcta para cada bebida, usando la tabla de la página 51. Por ejemplo, para una lata de gaseosa cola de 12 onzas, haz que los niños cuenten ocho paquetes de azúcar y coloca los paquetes al frente de la bebida.
3. **QUÉ DECIR:** “¡Eso es un montón de azúcar adicional! Consumir demasiados alimentos y bebidas con azúcares adicionales puede producir caries. Es más, las calorías adicionales provenientes de los azúcares adicionales pueden hacer difícil mantener un peso saludable. El agua es una buena opción de bebida porque no contiene azúcares adicionales. Juguemos un juego para recordarnos tomar agua en vez de bebidas con azúcar adicional”.
4. **CÓMO JUGAR:** Forma seis equipos y haz que se paren en fila detrás de la línea de salida. Haz que la primera persona de cada equipo tome un trozo de papel y la cantidad correcta de paquetes de azúcar. El primer niño de cada fila debe caminar o correr con un paquete de azúcar en su cuchara hasta la línea de llegada, soltar el paquete y correr de regreso para pasarle la cuchara a la siguiente persona. Si el paquete de azúcar se cae antes de la línea de llegada, el niño debe comenzar de nuevo. El objetivo es ser el primero en trasladar todos los paquetes de azúcar.
5. **CONCLUSIÓN:** “¿Observaron que corrieron mucho más para las bebidas que contienen mucho azúcar adicional? Esto demuestra que si consumen una bebida azucarada, tienen que hacer mucho más ejercicio para quemar las calorías del azúcar adicional. Para estar sanos, deben equilibrar su alimentación y sus juegos. Como pueden ver, las bebidas dulces contienen mucho azúcar adicional. Cuando tomen decisiones sobre lo que comen y toman, recuerden que pueden tomar agua en lugar de gaseosas regulares, bebidas de frutas, té dulce, bebidas deportivas y limonada”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Enséñales a los niños a leer la lista de ingredientes y a reconocer los otros nombres que tiene la azúcar como jarabe de maíz de alta fructosa, fructosa, miel, jarabe, sacarosa y dextrosa.

¡Presta atención al tamaño! Usa solo latas o botellas de 12 o 20 onzas para esta actividad.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que cuenten los paquetes en voz alta.	Para grupos más pequeños, pídeles a los niños que cuenten los paquetes de azúcar.	Si tienes menos tiempo, juega las dos partes de la actividad en diferentes días.
Para niños más grandes, haz que observen la lista de ingredientes e identifiquen fuentes de azúcares adicionales.	Para grupos más numerosos, haz que todos se sienten en un semicírculo mientras tú cuentas los paquetes de azúcar.	Si tienes más tiempo, alienta a los niños a que hablen sobre las veces en que pueden elegir mejores opciones de bebidas.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido mientras sirves alimentos o cuando los niños estén comiendo. Qué decir: “¿Cuánto azúcar adicional piensan que contiene una lata de bebida gaseosa? ¡Ocho cucharaditas! ¡Un niño de 10 años promedio necesitaría caminar durante 1 hora para quemar esa cantidad de azúcar!”.

¿Cuánto azúcar adicional contiene mi bebida?

Observa la tabla a continuación para saber cuánto azúcar adicional contienen algunas bebidas populares.

Bebida	Tamaño	Cucharaditas de azúcar adicional	Calorías del azúcar adicional
Agua 	Cualquiera	0	0
Agua carbonatada (no azucarada) 	Cualquiera	0	0
Bebida gaseosa 	12 onzas	 (8)	126
Bebida con sabor a frutas 	12 onzas	 (10)	168
Limonada 	20 onzas	 (14)	220
Bebida deportiva 	20 onzas	 (8)	122

Toda la información se obtuvo de SuperTracker de MyPlate en <https://www.supertracker.usda.gov>.

 ¡TWITÉALO!

 ¡FACEBOOK!

¡Vaya! ¡Una lata de gaseosa puede tener 8 cucharaditas de azúcar adicional! Mejor, toma agua.

 ¡TWITÉALO!

 ¡FACEBOOK!

Hoy, Power Panther visitó Alimentos de verano para decirnos: **Aliméntate bien para jugar con ganas.**



¡Diles a los niños que este afiche nos recuerda por qué el agua es la mejor opción!



¡Ponte su disfraz!

¿Estás interesado en usar la mascota Power Panther? Visita la página web del Equipo de Nutrición para obtener más información: www.fns.usda.gov/power-panther.

**¡EQUILIBRA TU DÍA
CON ALIMENTOS
Y JUEGOS!**



El camino de la energía

Prepara cinco estaciones de actividad física fáciles y permite que los niños se guíen entre sí por un Camino de la energía. Esta es una buena actividad para grupos grandes.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 12
- Tamaño del grupo: 20 o más
- Tiempo: 30 a 45 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- Afiche de *MiPlato*
- Silbato (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pídeles a cinco niños que te ayuden a dirigir la actividad.
2. Explícales a los líderes qué deben hacer en cada estación.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ DECIR:** "Hoy vamos a aprender sobre cómo alimentarnos bien para jugar con ganas. También probaremos algunas maneras divertidas de hacer ejercicios".
2. **QUÉ PREGUNTAR:** "¿Cuáles son los Cinco grupos de alimentos?". (Alienta una conversación sobre los Cinco grupos de alimentos: **el grupo de las frutas, el grupo de los vegetales, el grupo de los granos, el grupo de las proteínas, y el grupo de los lácteos.** Muéstrales *MiPlato*). Pueden ver todos los grupos de alimentos en el ícono de *MiPlato*. Las opciones de alimentos más saludables de estos grupos de alimentos tienen pocas calorías provenientes de azúcares adicionales y grasas saturadas. ¿Cuáles son algunas opciones saludables en cada grupo de alimentos?".

Ejemplos de opciones saludables, más opciones en <http://www.choosemyplate.gov>:

- **Frutas:** duraznos, arándanos, fresas
 - **Vegetales:** espinacas, zanahorias, pimientos
 - **Granos:** pan de trigo integral, arroz integral, avena
 - **Proteínas:** huevos, frijoles, pechuga de pollo sin piel, mariscos, mantequilla de cacahuete (maní)
 - **Lácteos:** leche baja en grasa, yogur bajo en grasa
3. **CÓMO JUGAR:** Separa a los niños en cinco grupos y haz que caminen por las estaciones. Sopla tu silbato o grita "¡Congelados!" para cambiar de estaciones. Permite que los líderes expliquen lo que deben hacer.

Estación de energía 1: ¡Vegetástico! Haz cinco saltos en tijera, luego grita el nombre de un vegetal. Repite hasta que hayas gritado cinco vegetales diferentes.

Estación de energía 2: ¡Frutabuloso! Brinca en un pie cinco veces, luego susurra el nombre de una fruta que te guste. Repite hasta que hayas dicho cinco frutas diferentes.

Estación de energía 3: ¡Granosilloso! Con un compañero, inventa un apretón de manos que termine con ambos gritando el nombre de un grano saludable.

Estación de energía 4: ¡Proteínasombroso! Todos juntos bailen el baile del pollo, luego inventen un baile similar para una proteína diferente, como mantequilla de cacahuete (maní) o pescado.

Estación de energía 5: ¡Lacteoscitante! Con un compañero, inventa un "apretón de pies" que termine con ambos gritando el nombre de un lácteo saludable.

4. **CONCLUSIÓN:** "¡Aplaudamos a cada líder! Hoy estuvieron muy activos y aprendieron sobre los Cinco grupos de alimentos. ¡Excelente labor! Recuerden: aliméntense bien para jugar con ganas".

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Toma fotografías de la actividad y compártelas en los medios sociales para celebrar una buena labor. Consulta los consejos para medios sociales de la página 2.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que formen parejas con niños más grandes.	Para grupos más pequeños, pasen cada estación todos juntos.	Si tienes menos tiempo, haz una estación cada vez.
Para niños más grandes, haz que formen parejas con niños más pequeños y alientalos a actuar como entrenadores.	Para grupos más numerosos, encuentra padres voluntarios u otros adultos para que te ayuden.	Si tienes más tiempo, haz que los niños repitan las estaciones.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Qué decir: "¿Conocen los Cinco grupos de alimentos? ¡Excelente! ¿Pueden darme un ejemplo de un alimento de cada grupo?".



¡FORTALÉCETE
CON FRUTAS Y
VEGETALES!



Fortalece tu merienda



La fruta es una excelente merienda energizante para los niños que desean jugar con ganas todo el verano. En esta divertida actividad de probar, les servirás a los niños combinaciones de frutas de verano condimentadas.

INGREDIENTES Y MATERIALES

Elige entre 2 y 3 combinaciones:

- Manzanas cortadas en rodajas con un toque de canela
- Duraznos cortados en rodajas con un toque de jengibre en polvo o condimento para tarta de calabaza
- Fresas cortadas por la mitad con menta picada
- Mango cortado en rodajas con chile en polvo
- Tabla para cortar
- Cuchillo
- 3 bandejas limpias para servir
- Platos pequeños
- Tenedores
- Servilletas



PREPARA LA FRUTA

Lávate las manos y sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Corta la fruta en trozos del tamaño de un bocado y colócalas en las bandejas para servir. Añade los condimentos o hierbas. Prepara los platos con una de cada fruta condimentada. **Nota:** Las frutas congeladas y enlatadas (en agua o en jugo 100% natural) se pueden reemplazar por frutas frescas. Asegúrate de escoger frutas congeladas y enlatadas sin azúcares adicionales.



ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“Para alimentarse bien y jugar con ganas, fortalézcanse con frutas como meriendas. Las frutas contienen muchos nutrientes que le ayudan a tu cuerpo a mantenerse saludable. Aportan vitaminas y minerales importantes y saben deliciosas. Ahora probaremos algunas frutas. ¿Están listos? Les he agregado algunas hierbas y algunos condimentos para darles aún más sabor”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

- “¿Cuáles son algunos momentos en que podrían comer frutas como una merienda?”.
- “¿Qué otras frutas tendrían buen sabor con canela?”.
- “¿Cuál fue su preferida?”.
- “¿Qué tipos de frutas comen en casa?”.



Hicimos que hoy fuera un [Día para probar comidas](#). Los niños probaron frutas saborizadas con hierbas y condimentos. ¡Qué rico!

ALIMÉNTATE BIEN
PARA JUGAR
CON GANAS



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Enrolladitos de hummus home run

Mantén a los niños con energía y satisfechos con este enrolladito delicioso y saludable hecho con frijoles y vegetales.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

1 enrolladito

INGREDIENTES:

- 6 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 ½ tazas de hummus preparado
- 1 taza de pimientos rojos, cortados en tiras de ¼ de pulgada
- 1 ½ tazas de zanahorias, ralladas
- 1 ½ tazas de hojas de espinaca

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Enrolladitos de hummus home run** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.



INSTRUCCIONES

1. Coloca las 6 tortillas en una superficie limpia de la cocina.
2. Coloca ¼ de taza de hummus en el centro de cada tortilla. Usa un cuchillo para untar el hummus de manera pareja de lado a lado por el centro de la tortilla.
3. Cubre el hummus con 4 o 6 tiras de pimiento rojo y ¼ de taza de zanahorias ralladas.
4. Divide las hojas de espinaca en partes iguales entre cada tortilla y colócalas por encima de los otros vegetales.
5. Dobra el borde inferior de la tortilla hacia arriba, cubriendo los vegetales, y luego continúa enrollando hasta el borde superior.
6. Corta cada enrolladito diagonalmente en el centro.
7. Coloca ambas mitades en un plato para servir.



OPCIONES

- Considera usar otros vegetales en este enrolladito. Los pepinos, el calabacín y el repollo morado rallado darían un toque colorido y delicioso.
- Este enrolladito también es una merienda sustanciosa para compartir con amigos.

Muestras para la demostración de alimentos: Corta cada enrolladito en 4 trozos iguales y sirve cada trozo en una taza pequeña. Rinde 24 muestras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 1 enrolladito; **Calorías:** 249; **Grasas totales:** 9 g; **Grasas saturadas:** 2 g; **Sodio:** 428 mg; **Potasio:** 366 mg; **Carbohidratos totales:** 33 g; **Fibra alimentaria:** 8 g; **Azúcares:** 2 g; **Proteína:** 10 g; **Vitamina A:** 5824 IU; **Vitamina C:** 23 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 106 mg; **Hierro:** 2 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Untar el hummus en la tortilla.
- Usar un rallador para rallar las zanahorias (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Ubicar los vegetales en cada enrolladito.



Comparte estos datos divertidos:

- * El hummus es una salsa de frijoles, o pasta para untar, hecha de garbanzos cocidos, ajo, jugo de limón y, a veces, semillas de sésamo.
- * El hummus se come, comúnmente, en países de Medio Oriente. La suave pasta para untar de frijoles a veces se come con pan sin levadura en una comida.

¡Recuerden los 4 pasos saludables!

LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

No pases más de 1 a 2 horas al día frente a los computadores, el teléfono, la televisión y los videojuegos.



MANTENTE EN MOVIMIENTO

Practica al menos 60 minutos de actividad física cada día.



¡TOMA BEBIDAS SALUDABLES PARA JUGAR CON GANAS!

¿Tienes sed? Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.



OPTA POR MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Dale color a tu plato con frutas y vegetales deliciosos durante las comidas y las meriendas.



Descubre otros materiales educativos sobre nutrición desarrollados según la iniciativa del Equipo de Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE. UU. disponibles en <http://teamnutrition.usda.gov>



SUMMER
FOOD
SUMMER
MOVES