



Un servicio de urgencias para TODAS las edades.

Encuentre atención para todas las emergencias inesperadas de la vida cerca de casa. Medical City Healthcare ha traído la atención pediátrica especializada del Medical City Children's Hospital a los vecindarios de North Texas. Nuestras cómodas salas de urgencias ofrecen un servicio completo de atención de urgencias pediátricas y de adultos. Trabajamos con los padres para que los niños estén sanos y vuelvan a jugar más rápido.



Para encontrar una sala de emergencias cerca de usted, visite MedicalCityER.com

kids teaching kids Medical City Children's Hospital

¡Bienvenidos a la edición 2021-2022 del Recetario Texas kids teaching kids®!

Este año, nos complace anunciar que el programa del Reto de 21 días se amplía para incluir a todos los niños. Junto con las recetas de snacks más saludables, estamos incorporando actividades de bienestar y aprendizaje socioemocional en asociación con la Texas Association for Health, Physical Education, Recreation & Dance (TAHPERD, Asociación para la Salud, Educación Física, Recreación y Danza de Texas). Para que el aprendizaje socioemocional tenga el lugar prioritario que le corresponde para los estudiantes y sus padres, hemos incluido algunos videos y recursos geniales de PsychHub.

Sobre el libro de recetas.

Este libro es una colección de snacks saludables creados por los estudiantes de cocina de Texas ProStart[®] de 14 distritos escolares del norte de Texas. Cada snack contiene una porción de fruta o verdura, sigue la Guía Dietética para Estadounidenses y está diseñado para que los estudiantes de primaria lo preparen ellos mismos.

El tema de la edición de este año busca poner en primer lugar los snacks de fruta y verdura que representan las diferentes estaciones del año. Con estas recetas, podrás celebrar las estaciones con cada snack que prepares.

El libro digital tiene un montón de características interesantes. Por ejemplo, al hacer clic en la foto de un snack, aparece un vídeo que muestra cómo prepararlo.

Animamos a las familias a que acepten el reto juntos y a que desarrollen hábitos alimentarios saludables para toda la vida, con un snack saludable cada vez. Diviértanse en la cocina jugando con la comida y desarrollando hábitos saludables juntos.

Visítenos en kids-teaching-kids.com y MedicalCityChildrensHospital.com Únanse a nosotros en Facebook: Medical City Children's Hospital Síganos en Twitter: @MedCityChildren

Padres: Para garantizar la seguridad de sus hijos, supervísenlos mientras preparan estas recetas y manejan los utensilios y equipos de cocina.

Niños, deben pedir siempre permiso a un adulto antes de preparar estas recetas.



Publique sus Selfies de snacks saludables con #KTK21Day







todo el mundo puede

ser un respaldo para el futuro

Porque cualquiera puede unirse a una PTA Únase a cualquier PTA para ayudar a apoyar a los estudiantes de Texas asegurando que cada niño tenga una voz.

¡Visita JoinPTA.org hoy mismo!

#YouCanPTA

El bienestar general de un niño es esencial para que dé lo mejor de sí mismo. La PTA de Texas se esfuerza por lograr que cada niño llegue a su máximo potencial, involucrando y empoderando a las familias y a las comunidades.

Visite la página web de la PTA de Texas sobre estilos de vida saludables para obtener más información.

txpta.org/healthy-lifestyles

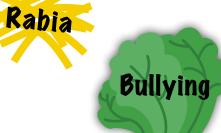
Cuen... TACO ...mo te sientes



NO TIENES CARA
DE QUESO SI
HABLAS DE TUS
EMOCIONES O
PROBLEMAS.

TODOS LOS
TENEMOS! ENTONCES,
"TOMATE"

UN MOMENTO Y CHARLEMOS.









Estudiantes: Si tienen alguno de estos ingredientes, hagan clic aquí.

Padres: Si alguno de estos ingredientes forma parte de su alacena, aquí tienen unos cuantos condimentos que harán que sepan mejor. Reducir la ansiedad y practicar la conciencia plena

Más recursos AQUÍ





Texas Association for Health, Physical Education, Recreation & Dance



TAHPERD

recomienda elecciones de estilo de vida saludable que incluyen, pero

> Aplicar la salud personal, el bienestar y la nutrición en los hábitos diarios

Participar en actividad física de moderada a intensa 60 minutos al día

Seguir el Camino de la Salud y el Bienestar de TAHPERD mejorará el rendimiento académico, el rendimiento cognitivo y el crecimiento socioemocional.

Experimentar el ocio y actividades para toda la vida

Practicar la expresión estética y rítmica

Participar en deportes individuales y en equipo

Actividades espontáneas de diversión

Estudiantes: Hagan clic en un logotipo y disfruten de las actividades de bienestar creadas para ustedes durante el Reto de 21 días















Tabla de Contenidos

PRIMAVERA	Página 1
- Oruga de pepino	Página 2
- Bocaditos de melón con yogur y miel	Página 3
- Brochetas de banana y naranja	Página 4
- Poptastic de piña	Página 5
- Pizza de guisantes nevados	Página 6
- Rolls de zucchini	Página 7
VERANO	Página 8
- Galleta de albaricoque	Página 9
- Pastel de queso con galletas Graham	
y arándanos	Página 10
- Chips de pizza crujientes	Página 11
- Paletas del paraíso	Página 12
- Pimientos para pizza	Página 13
- Diversión de verano	Página 14
- SUPERDELICIOSO yogur de frambuesa	Página 15
- Magia de capas de ciruela	Página 16

Tabla de Contenidos

OTOÑO	Página 17
- Cuñas de camote saltarinas	Página 18
- Monstruos sabrosos	Página 19
- Pavo con mantequilla de maní	Página 20
- Bola de calabaza y zanahoria	Página 21
- Pastel en taza de calabaza	Página 22
- Peras con especias	Página 23
- Perro de frutas de la Feria Estatal	Página 24
- Súper mega salsa de camote	Página 25
INVIERNO	Página 26
- Reno de apio	Página 27
- Bocaditos del Grinch	Página 28
- Puré de patatas con col rizada	Página 29
- Envoltura de pimientos poderosos	Página 30
- Cuadrados de espinaca estilo hindú	Página 31
- Sushi de banana dulce	Página 32
- Recetas por distrito	Página 33
Dairy MAX	Página 34
Preguntas frecuentes	Página 35
Empresas colaboradoras	Página 37
Restaurantes con menú Kids Fit®	Página 39

PRIMAVERA



Oruga de pepino



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Plato



Ingredientes

- Pepino mediano y lavado (1/2 unidad)
- Queso crema (1 cucharadita)
- Arándanos lavados (1/2 taza)
- Ojos de caramelo



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 70
- Grasas (g): 2
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 9

Instrucciones

- 1. Cortar el pepino a lo largo y en cuartos.
- 2. Untar las rodajas de pepino con queso crema.
- 3. Coloca 2 arándanos en la parte delantera de la oruga;

estos serán los ojos (puedes reemplazarlos por ojos de caramelo).

- Coloca el resto de los arándanos sobre el queso crema.
- 5. ¡Disfruta de tus orugas de pepino!



Bocaditos de melón con yogur y miel



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Bol para servir
- Cuchara
- Taza de medir
- Cucharas medidoras



Ingredientes

- Melón, cortado en trozos del tamaño de un bocado (3/4 de taza)
- Yogur griego, natural, sin grasa (1 cucharada)
- Granola (2 cucharadas)
- Miel (1/4 de cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 100
- Grasas (q): 1.5
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 15



- 1. Saca un bol y una cuchara.
- Pon en un bol 3/4 de taza de los trozos de melón ya cortados. (Si el melón no está cortado, pide a uno de tus padres que lo corte por ti).
 - 3. Mide 1 cucharada de yogur y ponla encima del melón.
 - 4. Mide 2 cucharadas de granola y ponlas encima del yogur.
 - 5. Luego, mide 1/2 cucharadita de miel y rocía la parte superior de este snack con ella.
 - 6. Coloca la cuchara en el bol y ¡a disfrutar!







Brochetas de banana y naranja



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Palillos de dientes



Ingredientes

- Banana mediana (1/2 por ración)
- Mandarinas con jugo, escurridas, taza de una porción (1 por ración)
- Mantequilla de maní, cremosa (1 cucharadita y media)
- Cereal de arroz crujiente con sabor a chocolate (1 cucharadita y media)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 4
- Grasas saturadas (g): 0.5
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

- 1. Pela la banana y córtala por la mitad.
- Corta la media banana en rodajas.
- Unta la mantequilla de maní de forma uniforme entre las rodajas de banana.
- Espolvorea uniformemente los cereales sobre las rodajas de banana.
- Inserta un palillo por la rebanada de banana y luego inserta otro por una rodaja de mandarina.
- 6. Continúa hasta que todas las frutas estén en brochetas.
- 7. ¡A disfrutar el snack!





Popstatic de piña



Ingredientes

Utensilios

- Batidora
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- Espátula
- Bol pequeño
- Globo pequeño
- Plato
- Tenedor o palillo de dientes
- Cuchillo para mantequilla

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 15

- Piña fresca, lavada y cortada en cubos (1/4 de taza)

Yogur griego, natural, sin grasa (1/4 de taza)
 Leche de almendras de vainilla, sin azúcar

- Cereales de avena (1/4 de taza)

(1 cucharadita y media) - Arándanos lavados (1/2 taza)



- 1. PIDE PERMISO A UN ADULTO PARA UTILIZAR LA BATIDORA.
- 2. Combina el yogur, la leche y la mitad de los arándanos en la licuadora.
- 3. Pon la tapa de la batidora y bate hasta que la mezcla esté sin grumos.
- 4. Vierte la mezcla en un bol pequeño. Utiliza una espátula para raspar la batidora, si es necesario.
 - 5. Infla un globo pequeño de 3 pulgadas y sumerge la mitad inferior del globo en el yogur.
 - 6. Coloca el globo en un plato y mételo en el congelador por 20 minutos.
 - 7. Revienta el globo con un palillo o un tenedor y retira todos los trozos.
 - 8. Llena el bol de yogur helado con el resto de los arándanos, la piña y los cereales de avena.
 - 9. Cómete el snack, con bol y todo.

Pizza de guisantes nevados

Lewisville ISD

Utensilios

- Plato apto para microondas
- Microondas
- Cuchillo de mesa
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras

The

Ingredientes

- Pan de pita pequeño
- Guisantes lavados (1/4 de taza)
- Queso mozarela rallado (2 cucharadas)
- Jamón o fiambre, magro (1 rebanada)
- Brócoli, fresco y lavado (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 170
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 2

- 1. Coloca el pan de pita en un plato apto para microondas.
- Mide 2 cucharadas de queso mozarela y extiéndelas por todo el pan de pita.
- A continuación, utiliza las manos para desmenuzar el jamón o el fiambre en trozos y colócalos sobre el queso.
- 4. Con un cuchillo de mesa, corta cada guisante en 3 trozos y colócalos sobre el pan de pita.
- Asegúrate de que el brócoli esté lavado, luego corta los ramilletes de brócoli y córtalos en trozos del tamaño de un bocado.
- 6. Esparce el brócoli picado por toda la pita.
- Por último, colócalo en el microondas y cocínalo durante
 minutos.
- Déjalo enfriar en el microondas durante 1 minuto antes de retirarlo con almohadillas resistentes al calor.
- 9. Corta la pizza de pita en 4 triángulos y disfruta.

Rolls de zucchini



Utensilios

- Microondas
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Plato apto para microondas
- Bol pequeño
- Almohadillas calientes

Ingredientes

- Zucchinis crudos, medianos y lavados (1/2 de cada uno)
- Pechuga de pavo cortada en rodajas (2 rodajas)
- Queso mozarela rallado (1 cucharada y media)
- Tomates cherry, lavados (4 por ración)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 90
- Grasas (g): 3
- Grasas saturadas (g): 1.5
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 5

- 1. Corta los zucchinis por la mitad y pon una mitad en la nevera.
- 2. Corta la mitad del zucchini en 4 tallos largos y raspa las semillas con una cuchara.
 - 3. Desmenuza 1 rodaja de pavo y mézclala con el queso mozarela en un bol.
 - 4. Extienda la mezcla de pavo y queso de manera uniforme sobre el zucchini.
 - 5. Corta el pavo restante en 4 tiras.
- Envuelve las 4 tiras de pavo alrededor del zucchini con la mezcla de pavo y queso.
- Colócalo en un plato apto para microondas y cocina durante 1 minuto.
- 8. Deja enfriar la preparación en el microondas durante 1 minuto antes de retirar con almohadillas calientes.
- 9. Corta los tomates por la mitad y ponlos encima.



Galleta de albaricoque



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Bol pequeño
- Cucharas medidoras
- Tenedor
- Plato
- Tazas de medir

Ingredientes

- Galleta de arroz integral, natural, sin sal (1 por ración)
- Queso crema, sin grasa (2 cucharadas)
- Albaricoques mediterráneos, secos sin azúcar, en rodajas (1/8 de taza)
- Canela molida (1/4 cucharadita)
- Banana fresca, lavada y cortada en rodajas (aproximadamente 1/3 de banana pequeña) (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 150
- Grasas (q): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 13

- 1. Con un cuchillo para mantequilla, corta la banana en rodajas hasta tener 1/4 de taza.
 - 2. En un bol, añade el queso crema y la banana en rodajas. Con un tenedor, aplasta las bananas en rodajas en el queso crema hasta que estén bien mezcladas.
 - Coloca una galleta de arroz en un plato y luego extiende la mezcla de queso crema sobre la galleta de arroz.
 - 4. Coloca los albaricoques en rodajas sobre la mezcla de queso crema.
 - 5. Espolvorea la canela sobre el pastel.
 - 6. ¡Disfruta tu galleta de albaricoques!

Pastel de queso con galletas Graham y arándanos



Utensilios

- Cucharas medidoras
- Tazas de medir
- Cuchillo de mesa
- Plato pequeño

Ingredientes

- Galletas Graham bajas en grasa (4 cuadrados)
- Queso crema batido (4 cucharaditas)
- Arándanos frescos (1/2 taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 4
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 11

Instrucciones

- Extiende 1 cucharadita de queso crema en cada cuadrado de galleta
- 2. Cubre el queso crema con arándanos.
- 3.; A disfrutar el snack!



Chips de pizza crujientes



Utensilios

- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo de mesa
- Microondas
- Plato apto para microondas
- Almohadillas calientes

Ingredientes

- Un zucchini mediano y lavado (1/2 por ración)
- Salsa para pizza (2 cucharadas)
- Queso mozarela rallado y reducido en grasa (3 cucharadas)
- Copos de perejil seco (1/4 de cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 80
- Grasas (g): 3.5
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 4

- 1. Corta el zucchini por la mitad y pon la otra mitad en la nevera.
- 2. Corta la mitad del zucchini en 8 o 10 rodajas, de aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor.
 - 3. Cubre cada rebanada con salsa para pizza.
 - 4. Espolvorea el queso sobre la salsa.
 - 5. Calienta esta preparación en el microondas durante 30 segundos para derretir el queso.
 - 6. Espera 10 segundos antes de retirar con las almohadillas calientes.
 - 7. Espolvorea perejil sobre los "chips".

Paletas del paraíso



Utensilios

- Batidora
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- 2 moldes para paletas (o 2 vasos pequeños)
- 2 palillos de paleta (si se utilizan vasos pequeños)

Ingredientes

- Fresas frescas, medianas, en rodajas (10 unidades)
- Piña en trozos, enlatada al 100 %
 Jugo de piña, escurrido (1/2 taza)
- Leche de almendras, sin azúcar, natural (4 cucharadas)
- Jugo de piña, 100 % zumo (4 cucharadas)

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 70
- Grasas (g): 0.5
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (q): 13

Instrucciones

1. PIDE PERMISO A UN ADULTO PARA UTILIZAR LA BATIDORA.

Con un cuchillo de mantequilla, corta las fresas en rodajas y ponlas en la batidora.

 Añade los trozos de piña, la leche de almendras y el jugo de piña en la batidora. Licúalo hasta que esté sin grumos.

- 4. Divídelo uniformemente y viértelo en 2 moldes de paletas (o en 2 vasos pequeños y coloca el palillo de paleta en el centro).
- Pon la preparación en el congelador durante la noche hasta que se congele.
- 6. Una vez congelado, disfruta tu snack con un amigo :)



Video creado por:

Pimientos para pizza



Ingredientes

- Pimiento verde grande y lavado (1 unidad)
- Chiles verdes y tomates picados y enlatados, suaves (1/2 taza)
- Cebolla verde, tallos medianos (5 unidades)
- Queso mozarela, reducido en grasas rallado (1/2 taza)
- Tomates cherry lavados (6 unidades)
- Cebolla en polvo (1/4 cucharadita)
- Orégano seco (1/4 cucharadita)
- Comino molido (1/4 cucharadita)
- Pimentón (1/4 cucharadita)

Utensilios

- Microondas
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Papel de cocina
- Plato para microondas
- Abrelatas
- Colador pequeño
- Tazas de medir
- 2 bols pequeños para mezclar
- Cucharas medidoras
- Almohadillas calientes

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 120
- Grasas (q): 4.5
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (q): 3
- Azúcar (q): 5

- Corta la parte superior e inferior del pimiento. Con el pimiento en posición vertical, corta cada una de las esquinas hacia abajo. Debes formar 4 trozos de pimiento en forma de rectángulo.
- 2. Coloca papel de cocina en un plato apto para microondas y coloca los 4 trozos de pimiento con la cáscara hacia abajo en el papel de cocina.
- 3. Pica la parte verde de las cebollas de verdeo hasta obtener 1/4 de taza
- 4. Con un abrelatas, abre la lata de chiles y tomates picados, cuela el líquido en el fregadero y llena 1/2 taza. Agrega a un bol para mezclar junto con las cebollas verdes. Mezcla bien.
 - 5. Coloca 2 cucharadas de la mezcla en cada uno de los trozos de pimiento, luego agrega 2 cucharadas de queso a cada uno de los trozos de pimiento.
 - 6. Corta los tomates cherry por la mitad con un cuchillo de mantequilla y coloca 3 mitades encima de cada trozo de pimiento.
- 7. En un bol pequeño, mezcla la cebolla en polvo, el orégano, el comino y el pimentón. Espolvorea la mezcla sobre cada pimiento, e introdúcela en el microondas durante 2 minutos y 30 segundos.
- 8. Deja enfriar durante 1 minuto. Retírala del microondas con las almohadillas calientes y ¡disfruta!



Diversión de verano



Utensilios

- Tazas de medir
- Bolsa resellable tamaño sándwich
- Bolsa resellable tamaño galón
- Cuchara para helado
- 2 bols pequeños

Ingredientes

Leche baja en grasa, 1 % (1 taza) Melocotón en trozos Sal (1/4 de taza) Hielo (4 tazas) Copos de salvado (1/2 taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 110
- Grasas (g): 1.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

- Vierte la leche y una taza de porción individual de melocotones en una bolsa con cierre del tamaño de un sándwich. Cierra la bolsa.
- 2. Pon 1/4 de taza de sal y 4 tazas de hielo en una bolsa de galón resellable.
- 3. Coloca la bolsa de tamaño sándwich sellada dentro de la bolsa tamaño galón. Sella la bolsa tamaño galón.
- Bate la bolsa galón hasta que la leche se convierta en helado.
- Coloca una bola de helado en cada uno de los bols pequeños.
- Escurre la otra taza de porción individual de melocotones y vierte la mitad en cada bola de helado.
- Espolvorea los copos de salvado sobre los melocotones.
- 8. Comparte la otra cucharada con un amigo:)



SUPERDELICIOSO yogur de frambuesa

Allen ISD



Utensilios

- Tazas de medir
- Bol pequeño
- Cucharas medidoras

Ingredientes

- Granola, avena y miel, trituradas (1 cucharadita)
- Frambuesas enteras, crudas y lavadas (1/2 taza)
- Yogur griego, sin grasa, taza de una porción (6 oz)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 1.5
- Grasas saturadas (q): 0
- Fibra (g): 4
- Azúcar (g): 9

- 1. Reúne todos los ingredientes de la lista.
- 2. Mida 1/2 taza de frambuesas. Reserva 2 para decorar al final.
 - 3. Vacía el yogur en un bol y añade las frambuesas (todas menos las 2 que has separado). Revuelve bien.
 - 4. A continuación, llena 1 cucharada de granola y tritúrala.
 - 5. Espolvorea la granola por encima y añade las 2 frambuesas que habías separado.
 - 6. ¡Coge una cuchara y disfruta!

Magia de capas de ciruela



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Tazas de medir
- Cucharas para medir
- Cuchara de madera
- Bol estándar
- Taza pequeña

Ingredientes

- Yogur griego, natural, sin grasa (1/2 de taza)
- Ciruela mediana (1 por ración)
- Semillas de granada (1 cucharada)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 110
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 14

Instrucciones

- 1. Reúne todos los ingredientes y los utensilios indicados.
- Si utilizas una granada fresca, haz rodar la granada por el mesón.
- 3. Corta la fruta por la mitad.
- 4. Sostén cada mitad sobre un bol y dale golpecitos con una cuchara de madera mientras aprietas la fruta.
- 5. Lava y corta la ciruela por la mitad. Retira el carozo.
- 6. Corta la ciruela en 6-8 trozos.
- En una taza pequeña, pon una capa de yogur, trozos de ciruela y semillas de granada.



Cuñas de camote saltarinas



Utensilios

- Microondas
- Cuchillo para mantequilla
- Plato apto para microondas
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Cepillo
- Almohadillas calientes

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 150
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 0.5
- Fibra (g): 4
- Azúcar (g): 7

Ingredientes

- Camote mediano, lavado y horneado (1 por ración)
- Aceite de oliva (1 cucharadita)
- Sal (1 pizca)
- Condimento jerk (1 cucharadita)

Instrucciones

- Pincha el camote unas cuantas veces con el cuchillo de mantequilla y mételo en el microondas durante 1 minuto y medio. Esperar 1 minuto antes de sacarlo del microondas con almohadillas calientes.
- Con un cuchillo de mantequilla, corta el camote calentado a lo largo en 8 cuñas.
- Pon una cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal en un plato y mezcla suavemente.
- Unta con la mezcla de aceite de oliva las 8 cuñas de camote.
- Pon las 8 cuñas en un plato apto para microondas y mételo en el microondas durante 3 minutos.
- Espera 1 minuto, luego dale la vuelta a las cuñas con cuidado y mételas en el microondas durante otros 3 minutos hasta que estén cocidas.
- Espera 1 minuto antes de sacarlas del microondas.
 Añade dos pizcas de condimento jerk a cada cuña.
- 8. ¡A disfrutar el snack!

Video creado por:

Monstruos sabrosos



Utensilios

- Cortador de manzana
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cuchara medidora
- Plato

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 120
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 12

Ingredientes

- Manzana verde (Granny Smith) mediana y lavada (1 por ración)
- Fresas medianas y lavadas (2 por ración)
- Mantequilla de maní cremosa (1 cucharada)
- Mini malvaviscos (8 por ración)
- Chips de chocolate (4 por ración)

Instrucciones

- 1. Utiliza el cortador de manzanas para cortar la manzana en rodajas.
- 2. Unta la mantequilla de maní uniformemente en un lado de cada rodaja de manzana.
- Con el cuchillo para mantequilla, corta los tallos de las fresas y, a continuación, corta las fresas por la mitad en sentido vertical.
 - 4. Coloca cada mitad de fresa sobre una rebanada de cubierta de mantequilla de maní.
 - 5. Coloca un punto de mantequilla de maní en el extremo plano de cada trozo de chocolate.
 - 6. Coloca una chispa de chocolate en el lado de la cáscara de cada rebanada de manzana sin fresa.
 - Coloca 2 mini malvaviscos, uno al lado del otro, debajo de la chispa de chocolate sobre la mantequilla de maní.
 - 8. ¡Comparte tu snack con un amigo!



Pavo con mantequilla de maní



Utensilios

- Plato pequeño
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras

Ingredientes

- Pan integral (1 rebanada)
- Zanahorias pequeñas, lavadas (9 por ración)
- Palitos de pretzel (2 por ración)
- Pasas (2 por ración)
- Tallos de apio lavados (1 unidad)
- Almendra (1 por ración)
- Mantequilla de maní (1 cuchar<mark>adita)</mark>
- Miel (1/4 de cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 160
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 5
- Azúcar (g) -

Instrucciones

- Coloca las zanahorias en un semicírculo en la parte superior del plato.
- Corta el pan en forma de rectángulo con un círculo encima.
- 3. Pon mantequilla de maní en un lado del pan.
- 4. Coloca el pan en el plato hacia el fondo, justo debajo del semicírculo de zanahoria.
- Coloca 2 palitos de pretzel en la parte inferior del pan para hacer las patas.
- 6. Corta el apio en 7 secciones iguales.
- 7. Coloca el apio debajo de las patas de pretzel.
- 8. Utiliza la miel para fijar las pasas como ojos y la almendra como nariz.



Bola de calabaza y zanahoria



Utensilios

- Tazas de medir
- Cucharas para medir
- Bol para mezclar
- Batidor
- Taza o molde
- Envoltura de plástico

Ingredientes

- Puré de calabaza, 100 % puro (1/4 de taza)
- Avena seca (1/4 de taza)
- Mantequilla de almendras homogénea (1 cucharadita y media)
- Miel cruda (1/2 cucharadita)
- Canela molida (1/4 cucharadita)
- Jugo de zanahoria, 100 % jugo (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 180
- Grasas (q): 6
- Grasas saturadas (q): 0.5
- Fibra (g): 5
- Azúcar (g): 10

Instrucciones

- Coloca todos los ingredientes, excepto el jugo de zanahoria, en un bol grande y revuélvelos para mezclarlos. La mezcla puede parecer demasiado espesa al principio, pero se unirá a medida que revuelvas.
- 2. Coloca la mezcla en una taza o molde y vierte el jugo de zanahoria sobre la mezcla.
- 3. Cubre con papel de plástico y congela hasta que esté sólido.
 - 4. Una vez congelado, sácalo de la taza/molde y colócalo en un bol pequeño. ¡Disfruta tu delicia congelada!

Pastel en taza de calabaza



Utensilios

- Microondas
- Plato para microondas
- Abrelatas
- Bol pequeño
- Tenedor
- Cucharas medidoras
- Almohadillas calientes

Ingredientes

- Spray de cocina (2 sprays)
- -Una banana muy pequeña, lavada (1/2 por ración)
- Calabaza enlatada (4 cucharadas)
- Harina (4 cucharadas)
- Bicarbonato de sodio (1/4 de cucharadita)
- Azúcar (1 cucharadita)
- Especia de calabaza (1/2 cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 200
- Grasas (g): 1
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 4
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

- Rocía el spray ligeramente por el interior de la taza para evitar que se pegue.
- 2. En un bol pequeño, aplasta la banana con un tenedor.
- Abre la calabaza enlatada con un abrelatas y llena 4 cucharadas en el bol pequeño con la banana machacada.
- Añade todos los ingredientes restantes al bol y mezcla bien.
- Transfiere la mezcla del bol a la taza y coloca la taza en el microondas durante 1 minuto y 15 segundos o hasta que esté completamente cocida.
- Deja que el muffin cocido se enfríe en la taza durante 1 minuto antes de sacarlo del microondas con las almohadillas calientes.



Peras con especias



Utensilios

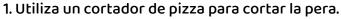
- Microondas
- Cortador de pizza
- Tabla de cortar
- Plato apto para microondas
- Bol pequeño
- Cuchara
- Almohadillas calientes

Ingredientes

- Mitades de pera enlatadas y en aqua (1/2 taza)
- Miel (1 cucharadita)
- Canela molida (1/4 de cucharadita)
- Nuez moscada molida (1/4 de cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 60
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 13



- 2. Ordena las rodajas de pera en una sola capa en el plato.
- 3. Mezcla la miel, la canela y la nuez moscada en un bol pequeño.
- 4. Reparte la mezcla sobre las peras con una cuchara.
- Mete la preparación en el microondas de 1 minuto y medio a 2 minutos o hasta que esté blanda.
- 6. Deja enfriar en el microondas durante 30 segundos antes de retirar con almohadillas calientes.
- 7. Sírvelo caliente.



Perro de frutas de la Feria Estatal



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Rodillo de amasar
- Plato
- Cuchara
- Tazas de medir

Ingredientes

- Galletas de arroz crujiente integrales (1/2 por ración)
- Fresas frescas, grandes, lavadas (3 por ración)
- Albaricoques enlatados y dietéticos (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 90
- Grasas (g): 1.5
- Grasas saturadas (g): 0.5
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 15

- Corta la galleta de arroz crujiente por la mitad.
- 2. Aplana la galleta crujiente en la tabla de cortar con un rodillo de amasar.
- Dobla los lados de la barra de arroz crujiente para que parezca un pan de perrito caliente.
- 5. Con un cuchillo para mantequilla, corta las fresas y los albaricoques en trozos pequeños.
- 6. Coloca la fruta en capas sobre el "pan de perro caliente" de arroz crujiente de la siguiente manera: fresas, albaricoques, fresas.
- 7. Si te sobran albaricoques, puedes echarlos en el plato alrededor del perrito de fruta.
- 8.; A disfrutar el snack!



Super mega salsa de camote



Utensilios

- Microondas
- Tenedor
- Plato apto para microondas
- Cortador de manzana
- Tabla de cortar
- Almohadillas calientes
- Cuchillo para mantequilla
- Cuchara
- Bol pequeño
- Cucharas medidoras

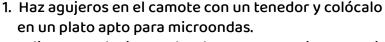
Ingredientes

- Un camote mediano, crudo y lavado (1 unidad)
- Manzana verde pequeña y lavada (1 unidad)
- Yogur griego sin grasa, natural (2 cucharadas)
- Miel (1 cucharadita)
- Pacanas picadas (2 cucharadas)



- N.º de raciones: 2
- Calorías: 170
- Grasas (g): 5
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 5
- Azúcar (g): 15

Instrucciones |



2. Calienta en el microondas durante 6 a 8 minutos. Deja enfriar en el microondas mientras preparas el resto de la receta.

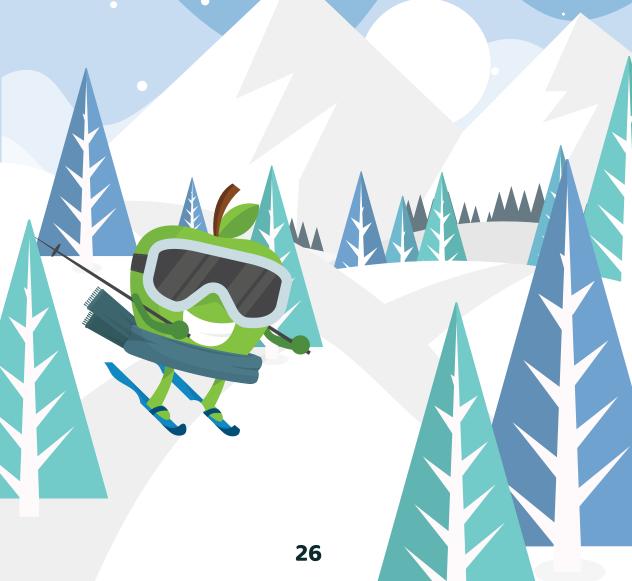
Con un cortador de manzanas, corta la manzana entera en gajos para mojar en salsas.

Saca el camote del microondas usando guantes de cocina.

- 5. Corta el camote por la mitad a lo largo con un cuchillo de mantequilla.
- 6. Con una cuchara, vacía el interior en un bol pequeño.
- 7. Añade el yogur y la miel al bol y tritúralos con un tenedor.
- 8. Cubre con las nueces.
- 9. ¡Comparte tu snack con un amigo!



INVIERNO



Renos de apio



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Cucharas medidoras
- Plato



Ingredientes

- Un apio de tallo mediano (5-7 pulgadas de largo), lavado (2 unidades)
- Mantequilla de maní (2 1/4 cucharaditas)
- Chips de chocolate (4 por ración)
- Mini malvaviscos (4 por ración)
- Pretzels (2 por ración)
- Frambuesas lavadas (2 por ración)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 7
- Grasas saturadas (g): 1.5
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 5

- 1. Unta una cucharadita de mantequilla de maní en la hendidura de cada apio
- 2. Pega 2 mini malvaviscos en un extremo de cada tallo de apio, para formar los ojos.
 - 3. Pega 1 chispa de chocolate en cada malvavisco.
 - 4. Pega una frambuesa con mantequilla de maní en la parte inferior de cada trozo de apio, a modo de nariz.
 - Rompe cada pretzel en 2 y pégalos en la parte superior de cada trozo de apio, como si fueran cuernos.
 - 6.; A disfrutar el snack!



Bocaditos del Grinch



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Palillos de dientes
- Tabla de cortar
- Plato



Ingredientes

- Banana pequeña (1/2 unidad)
- Fresas medianas (6 unidades)
- Uvas verdes sin semillas (6 unidades)
- Malvaviscos en miniatura (6 unidades)

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 50
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 8

Instrucciones

- Corta la banana en 6 trozos, luego corta la parte superior de las fresas.
- Coge un palillo de dientes y desliza una uva en la parte inferior. (Si las uvas son demasiado grandes, corta un poco de la parte superior)
- 3. Coloca una rodaja de banana encima de la uva
- 4. A continuación, pon una fresa encima de la banana. ¡Asegúrate de que la punta mire hacia el cielo!
- Por último, pon un pequeño malvavisco encima para terminar el snack.
- 6. Repite 7 veces.
- 7. ¡Parecerá el Grinch con el sombrero de Santa Claus! Comparte tu snack con una amiga y disfruten :)



Puré de patatas de col rizada



Ingredientes

- Puré de patatas instantáneo de mantequilla

- y hierbas (1 paquete, aproximadamente 2 tazas)

 Col rizada, lavada con anterioridad, picada y en envase poco apretado
- (4 tazas) - Aqua (3 tazas)

Utensilios

- Microondas
- Cuchillo de plástico
- Tabla de cortar
- Tazas de medir
- Taza medidora de líquidos
- 2 bols grandes aptos para microondas
- Almohadillas calientes
- Tenedor de metal

Nutrición

- N.º de raciones: 4
- Calorías: 140
- Grasas (g): 3.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 2

Instrucciones



- 2. Con un cuchillo de plástico, corta la col rizada en trozos pequeños.
- 3. Combina la col rizada y 1 taza de agua en un bol apto para microondas.
- 4. Caliéntalo en el microondas a máxima potencia durante 45 segundos. Deja enfriar durante 60 segundos. Utiliza guantes de cocina para sacar la preparación del microondas.
- 5. Llena 2 tazas de agua en el otro bol apto para microondas y calienta en el microondas a potencia alta durante 4 minutos.
 - Deja que el bol se enfríe durante 60 segundos y utiliza guantes de cocina para retirarlo del microondas.
 - 7. Añade inmediatamente toda la bolsa de puré de patatas de una sola vez, y utiliza un tenedor para revolver hasta que se humedezca.
- 8. Escurre la col rizada, añádela al puré de patatas y revuelve.
- 9. ¡Comparte tu snack con 3 amigas!



Envoltura de pimientos poderosos



Utensilios

- Plato
- Cucharas medidoras
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Tazas de medir

Ingredientes

- Tortilla, de harina balanceada en carbohidratos de 8 pulgadas (1 unidad)
- Espinacas baby, crudas, frescas, lavadas, bien empaquetadas (1/2 taza)
- Humus, pimiento rojo asado (2 cucharadas)
- Pimiento morrón, naranja, lavado y en tiras finas (1/2 taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 130
- Grasas (g): 7
- Grasas saturadas (g): 1.5
- Fibra (g): 11
- Azúcar (g): 3

Instrucciones

- Coloca la tortilla en un plato.
- Mide la cantidad necesaria de humus y, con un cuchillo de mantequilla, extiéndelo sobre la tortilla.
- Utiliza el cuchillo de mantequilla para cortar el pimiento en finas rodajas para obtener 1/2 taza de tiras de pimiento naranja.
- 4. Pon las rodajas finas de pimiento sobre la tortilla.
- 5. Llena media taza de espinacas y colócalas sobre la tortilla.
- 6. Enrolla cuidadosamente la tortilla con fuerza.
- 7. Utiliza el cuchillo de mantequilla para cortar la tortilla en 4 trozos.
- 8.Coloca en un plato y ¡disfruta!



Receta de:

Cuadrados de espinaca estilo hindú



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- 2 palillos de dientes
- Regla
- Plato
- Tijeras para niños sin punta, desinfectadas (o cuchillo para mantequilla)
- Cucharas medidoras
- Tazas de medir

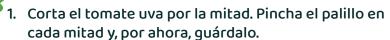
Ingredientes

- · Tomate uva, lavado (1 unidad)
- Tortilla de espinacas a la hierba, 10 pulgadas (1 unidad)
- Humus natural (1 cucharada)
- Pavo asado al horno, 98 % libre de grasa, en rodajas (1 rebanada)
- Espinacas baby, frescas, lavadas y bien envasadas (1/4 de taza)
- Espinacas y zanahoria, frescas, bien empaquetadas (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 3.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 2

Instrucciones



- 2. Utiliza la regla para medir 2 cuadrados de 4x4 pulgadas de tortilla, y luego corta con cuidado con unas tijeras para niños o un chuchillo para mantequilla.
- 3. Unta ½ cucharada de humus en el centro de cada cuadrado de tortilla.
 - 4. Divide la loncha de pavo, las espinacas y las zanahorias en 2 porciones y coloca una porción de cada una sobre el humus en cada cuadrado de tortilla.

5. Dobla las esquinas del cuadrado hacia el centro y pasa el palillo con el tomate uva por el centro para mantenerlo en su sitio. ¡Disfruta tus cuadrados de espinaca estilo hindú!





Sushi de banana dulce



Utensilios

- Microondas
- Tenedor
- Plato apto para microondas
- Plato pequeño
- Cuchillo para mantequilla
- Cucharas medidoras
- Almohadillas calientes
- Cuchara
- Bol pequeño
- Tazas de medir

Nutrición

- Camote pequeño y lavado (1/2 unidad)
- Plátano mediano y lavado (1/2 unidad)
- Yogur, natural, sin grasa (1 cucharada)
- Azúcar moreno (1 cucharadita)

Ingredientes

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 120
- Grasas (q): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 15

Instrucciones

- Haz agujeros en el camote con un tenedor de 4 a 5 veces por todas partes. Coloca esta preparación en un plato y calienta en el microondas durante 4 minutos.
- Mientras se cocina el camote, coloca el plátano en un plato horizontalmente y córtalo por la mitad. Pela una mitad del plátano. Guarda la otra mitad del plátano para otra ocasión.
- Unta ligeramente una cucharada de yogur sin grasa en la mitad del plátano pelado.
- 4. Dale la vuelta al camote con cuidado y mételo en el microondas durante 4 minutos. Deja que se enfríe 5 minutos antes de sacarlo del microondas con las almohadillas calientes.
- Quita la cáscara del camote con un cuchillo o cuchara antes de retirar del microondas con almohadillas calientes en un bol pequeño.
- Aplasta el camote con un tenedor. Llena 1/4 de taza de patata y extiéndela sobre la mitad de plátano cubierta de yogur.
- Espolvorea 1 cucharadita de azúcar moreno por encima y corta el plátano en trozos de "sushi".
- 8. ¡Disfruta y limpia los utensilios!



Allen

- Pastel en taza de calabaza, 22
- SUPERDELICIOSO
 yogur de frambuesa, 15

Arlington

- Cuadrados de espinacas estilo hindú, 31
- Magia de capas de ciruela, 16

Birdville

- Puré de patatas de col rizada, 29
- Peras con especias 23

Dallas

- Oruga de pepino, 2
- Diversión de verano, 14

Frisco

- Pastel de queso con galletas
 Graham y arándanos, 10
- Chips de pizza crujientes, 11

Keller

- Monstruos sabrosos, 19
- Envoltura de pimientos poderosos, 30

Lewisville

- Bocaditos de melón con yogur y miel, 3
- Pizza de guisantes nevados, 6

Northwest

- Brochetas de banana y naranja, 4
- Rolls de zucchini, 7

Prosper

- Renos de apio, 27
- Sushi de banana dulce, 32

Richardson

- Bocaditos del Grinch, 28
- Pavo con mantequilla de maní, 20

Rockwall

- Pimientos para pizza, 13
- Perro de frutas de la feria estatal, 24

Sanger

- Cuñas de camote saltarinas, 18
- Paletas del paraíso, 12

White Settlement

- Galleta de albaricoque, 9
- Bola de calabaza y zanahoria, 21

Wylie

- Popstatic de piña, 5
- Súper mega salsa de camote 25

13 razones por las que la leche es esencial



Una ración es una gran fuente de estos nutrientes esenciales.1



Proteína

Ayuda a construir y reparar los tejidos y contribuye a la inmunidad.



Niacina 🙀

Utilizada en el metabolismo energético del organismo.

15% Valor diario



Calcio

Ayuda a construir y mantener huesos y dientes fuertes.





Ácido pantoténico

Ayuda al organismo a utilizar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas como combustible.

20% Valor diario



Potasio

Favorece la salud del corazón, la presión arterial, el equilibrio de los líquidos corporales y la función muscular. 10% Ingesta dietética de referencia²



Vitamina B12

Favorece el funcionamiento normal de la sangre y el sistema nervioso.

50%Valor diario



Vitamina D

Favorece la fortaleza de los huesos, los dientes y el sistema inmunitario. 15% Valor diario



Yodo

Crucial para el desarrollo óseo y cerebral en el embarazo y la infancia. 60% Valor diario



Zinc

Favorece la salud del sistema inmunitario, el desarrollo y la piel. 10% Valor diario



Fósforo

Favorece la fortaleza de los huesos y los dientes; ayuda al crecimiento de los tejidos.

20% Valor diario



Vitamina A

Favorece la salud de la piel, los ojos y el sistema inmunitario y promueve el crecimiento. 15% Valor diario



Selenio

Favorece la salud del sistema inmunitario y del metabolismo; ayuda a proteger las células sanas de los daños.

10% Valor diario



Riboflavina

Ayuda al organismo a utilizar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas como combustible. **30%** Valor diario



Encuentre deliciosas recetas y más ciencia en

DairyDiscoveryZone.com.

El valor diario indica el porcentaje que aporta un nutriente en una ración de alimento en una dieta general de 2000 calorías al día.

1. USDA FoodData Central en línea en https://fdc.nal.usda.gov/. Valores medios calculados a partir de las entradas de la base de datos de todos los niveles de grasa de la leche líquida enriquecida con vitamina D en las fuentes de datos Legacy, Foundation y Survey (FNDDS). 2. USDA FoodData Central. El valor diario (VD) de la FDA para el potasio de 4700 miligramos se basa en una recomendación de ingesta dietética de referencia (DRI) de 2005. En 2019, las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina actualizaron la DRI a 3400 miligramos. Basado en la DRI de 2019, una porción de leche proporciona el 10 % de la DRI. Es necesario que la FDA establezca una norma para actualizar este valor en el etiquetado de los alimentos.

Preguntas frecuentes

1. ¿Qué es el Reto de 21 días?

El Reto de los 21 días te anima a hacer elecciones de bocadillos más saludables durante los próximos 21 días. Cada día, prepara y come un snack que contenga una fruta o una verdura. Elija una receta de este libro, utilice nuestra herramienta de búsqueda de snacks saludables para buscar en nuestra base de datos de más de 500 recetas o haga su propia creación que contenga 1/2 taza de fruta o verdura. Los animamos a usted y a su familia a participar juntos y a compartir la diversión.

2. ¿Qué es kids teaching kids®?

El programa kids teaching kids® educa e inculca en los estudiantes una mejor nutrición. Dietistas registrados trabajan con estudiantes de cocina de secundaria para crear un libro de recetas para estudiantes de primaria lleno de snacks saludables y sabrosos con frutas y verduras.

- 3. ¿Cómo me inscribo para participar en el reto? Los padres pueden inscribir a sus hijos visitando el sitio web kidsteaching-kids.com. Haga clic en "Sign-Up (Inscribirse)". Elija la casilla "Sign-Up a Student (Inscribir a un alumno)". Simplemente siga las instrucciones para registrarse.
- 4. ¿Por qué un padre/tutor tiene que inscribir a un niño? Usted debe tener 18 años o más para rellenar el formulario. Medical City Children's Hospital solo se comunica con los adultos a través de la dirección de correo electrónico y/o el número de teléfono que usted proporciona. La información que usted proporciona en la inscripción se utiliza para comunicar a su escuela que su hijo se ha inscrito, para proporcionar actualizaciones durante el desafío, para comparar las respuestas de su hijo en la inscripción con las preguntas de la evaluación final y para garantizar la entrega de la recompensa de su hijo.
- 5. Si los ingredientes del libro no coinciden con los que tengo en casa, ¿tengo que hacer una compra especial de alimentos? No. Hemos desarrollado una herramienta en nuestro sitio web llamada "Healthy Snack Finder (Buscador de snacks saludables)". Puedes utilizar el Healthy Snack Finder para buscar snacks, de nuestra base de datos de más de 500 recetas que coincidan con los ingredientes que tiene a mano en tu despensa o nevera. También puede crear su propio snack saludable (consulte las pautas para un snack saludable).

Preguntas frecuentes

6. ¿Qué pasa si pierdo un día del Reto de 21 días?

No pasa nada si se pierde un día. Sin embargo, durante el Reto de 21 días, nos gustaría que pensara con antelación y planificara su merienda cada día, incluso los fines de semana. Recuerda que puede hacer su merienda y disfrutarla de su merienda en cualquier momento del día.

7. ¿Cómo hago la evaluación final?

Dos semanas después de la finalización del reto, le enviaremos un correo electrónico y/o un mensaje de texto con un enlace a la evaluación final. Recibirá comunicaciones separadas para cada niño que haya inscrito, y rellenará evaluaciones separadas para cada niño. La evaluación final es necesaria para que su hijo pueda calificar para su recompensa.

8. Durante el Reto de 21 días, ¿tengo que hacer TODOS los bocadillos del libro que tengo?

No. Entendemos que puede haber problemas de alergias alimentarias, disponibilidad de ingredientes, etc.

9. ¿Cuáles son las pautas para una merienda saludable?

A continuación se detallan las pautas para tu merienda saludable. No te olvides de comprobar el tamaño de las porciones.

- 200 calorías o menos
- 7 g de grasa o menos
- 2 g de grasa saturada o menos
- 2 g de fibra o más
- 15 q de azúcar o menos
- Debe contener un mínimo de 1/2 taza de fruta o verdura por ración

10. ¿Pueden los padres y profesores apuntarse también al reto?

No, la inscripción al Reto de 21 días y la evaluación final son solo para los alumnos. Solo concedemos premios a los alumnos de primaria matriculados en colegios públicos. Sin embargo, le animamos a participar con sus alumnos. Podrán acceder al recetario de forma gratuita y utilizar también el Healthy Snack Finder.

11. ¿Qué hago si tengo preguntas sobre el Reto de 21 días? Póngase en contacto con su profesor de educación física.

¡Conozca a nuestras empresas colaboradoras!

Estas empresas se han comprometido a aportar dinero para cada distrito escolar en el 2021 kids teaching kids®

Reto de 21 días.







Juntos, podemos proporcionar **oportunidades** a todos los habitantes de North Texas.

¿PODEMOS CONTAR CONTIGO?

Apúntate hoy en UnitedWayDallas.org/Aspire2030





Las frutas y las verduras ¡no son solo para la merienda!

Ahora puedes encontrarlos en platos divertidos y creativos creados por estudiantes de cocina de secundaria. Elige un restaurante asociado a **Kids Fit Menu**[®] la próxima vez que salgas a cenar. Visita nuestra página web para ver los menús y encontrar restaurantes participantes.

















Estos restaurantes le otorgarán premios a los alumnos que completen el Reto de 21 días!



Estamos aquí cuando nos necesitas.





Abierto todos los días

De lunes a viernes: De 8am a 9pm Sábados: De 8am a 8pm Domingos: De 8am a 5pm



(Medical City Children's Hospital

kids teaching kids

































Libro de recetas diseñado por Mark Chrissan **Prosper ISD**

