

kids teaching kids<sup>®</sup>  
HEALTHY LIFESTYLES

Libro de recetas  
para Texas  
2022-2023



Medical City Children's Hospital



## ¿Tiene preguntas sobre la salud de su hijo? **¡Consulte a un enfermero!**

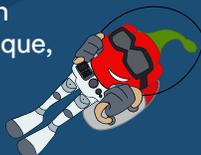


Llame a nuestra línea **gratuita** de Pediatría *Ask a Nurse* (Pregunte a un enfermero) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluyendo noches, fines de semana y días festivos. Los enfermeros pediátricos experimentados y especialmente capacitados pueden ayudarlo a tratar a su hijo en casa o derivarlo a una opción de atención adecuada, incluidos los médicos expertos de **Medical City Children's Hospital**.

Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para guardar el **(888) 563-5437** en sus contactos.

# Les damos la bienvenida a la edición 2022-2023 del libro de recetas kids teaching kids®!

Desde 2009, el programa de estilos de vida saludable **kids teaching kids®** de Medical City Children's Hospital ha tenido un impacto positivo en los hábitos de consumo de refrigerios de los niños. Este programa, incluido nuestro popular **Desafío de refrigerios de 21 días**, se lanzaron en respuesta a la epidemia de obesidad infantil que existe en nuestro país y ante el deseo de reducir los riesgos a la salud que, menudo, se derivan de una alimentación poco saludable.



## Acerca del libro de recetas.

Este libro es una recopilación de refrigerios saludables que crearon estudiantes de gastronomía de 13 distritos escolares del norte de Texas. Cada refrigerio contiene una porción de frutas o verduras, sigue las Pautas alimentarias para estadounidenses del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) y está diseñado para que los niños de primaria puedan prepararlo ellos mismos.

Este año nos complace incluir videos de Minuto de conciencia y Actividad de bienestar para niños, un elemento interactivo para ayudar en la educación infantil. Cada receta incluye uno al final.

El tema del libro de recetas de este año es la exploración del espacio. Las recetas ayudan a que los niños prueben diferentes frutas y verduras, un refrigerio a la vez. Incluso, pueden ver una demostración en video al hacer clic en la foto de cada página.

Recomendamos a las familias que hagan el Desafío de refrigerios en conjunto.

¡Vayan a la cocina, prueben alimentos nutritivos en familia, diviértanse y creen juntos una vida de hábitos de consumo de refrigerios saludables!

**PADRES:** para garantizar la seguridad de sus hijos, supervísenlos mientras preparan estas recetas y usan los utensilios de cocina.

**NIÑOS:** siempre pidan autorización a un adulto antes de preparar estas recetas.

Visítenos en [www.kids-teaching-kids.com](http://www.kids-teaching-kids.com) y  
MedicalCityChildrensHospital.com.

Síganos en Facebook: Medical City Children's Hospital



Síganos en Twitter: @MedCityChildren

Publique fotos de sus refrigerios saludables usando #KTK21Day

# Índice

## Allen ISD

Dos galaxias...1

## Arlington ISD

Combustible para cohetes...2

Estrellas fugaces...3

## Birdville ISD

Ataque alienígena...4

## Dallas ISD

Salsa JB...5

Naranjas de otro mundo...6

Nave marciana...7

## Frisco ISD

Dulce alienígena...8

## Keller ISD

Wrap de cohete...9

Sistema solar batido en un tazón...10

## Lewisville ISD

Salsa descremada supernova con bastones de zanahoria...11

## Northside ISD

Crema de piña “Invasión alienígena”...12

Paletas de hielo Astro nueve...13

Tazón de asaí galáctico...14

Explorador de piñas...15

# Índice

## Northwest ISD

Capa de ozono...16

## Prosper ISD

Tazón de fruta galáctico...17

## Richardson ISD

Batido alienígena...18

## Rockwall ISD

Tarta de queso lunar...19

Semilla xenomorfa...20

## Sanger ISD

Wrap espacial...21

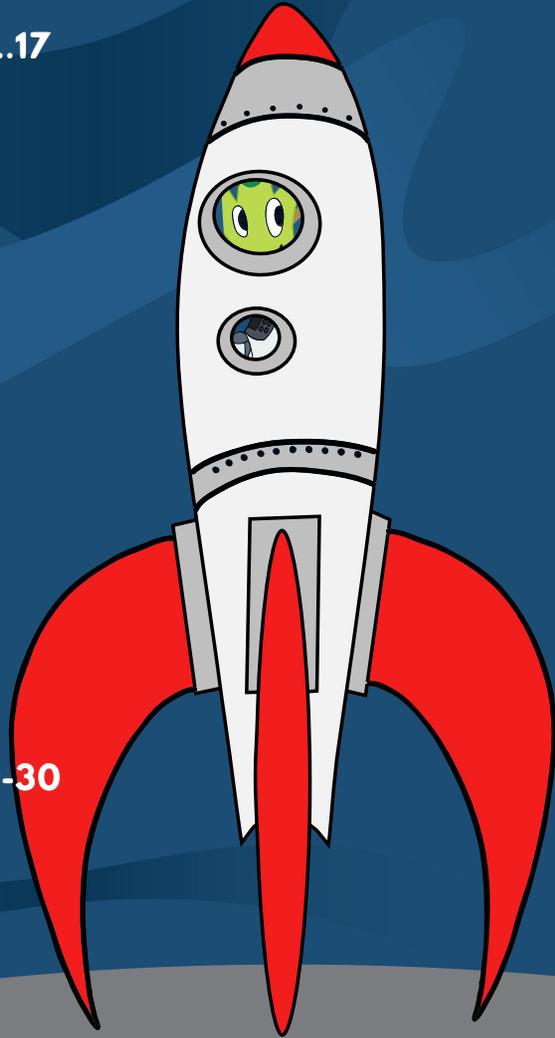
## Kids Fit Menu...22

Socios...23-24

## Colaboradores

empresariales...25-28

Preguntas frecuentes...29-30



# Dos galaxias

Allen ISD

Kadin Green, Chloe Simon,  
Freddy González, Sage Montgomery,  
Victoria Hernández



## Equipo

- ★ Cucharilla para formar bolitas
- ★ Tazas para medir
- ★ Pinchos
- ★ Recipiente pequeño
- ★ Cuchara pequeña
- ★ Congelador
- ★ Bandeja para galletas o bandeja plana
- ★ Cucharas para medir

## Ingredientes

- ★ 1 taza de sandía sin semillas de una mitad o un cuarto previamente cortado
- ★  $\frac{1}{4}$  de taza de frambuesas frescas
- ★  $\frac{1}{4}$  de taza de yogur



## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	110
Grasas (g)	1.5
Grasas saturadas (g)	.5
Fibra (g)	3
Azúcar (g)	14
Azúcares añadidos (g)	2

## Instrucciones

1. Usa la cucharilla para formar bolitas de sandía hasta que llenes una taza.
2. Mide y enjuaga las frambuesas.
3. Ensarta las bolitas de sandía y las frambuesas en los pinchos en el orden que quieras y colócalas en la bandeja para galletas o bandeja plana. Mételas al congelador durante 15 a 30 minutos hasta que estén heladas, pero no completamente congeladas.
4. Mide  $\frac{1}{4}$  de taza de yogur. Usa una cuchara pequeña para untar una capa delgada de yogur encima de la fruta helada.
5. ¡Disfruta tu delicia refrescante!



## Dan Dipert Career y Technical Center (CT)

Demare Cozine,  
Luis Absalon-Lewis

# Combustible para cohetes

## Equipo

- ★ Cuchillo de plástico o para mantequilla
- ★ Tazas para medir
- ★ Tabla para cortar
- ★ Cucharas para medir
- ★ Abrelatas (usa con el permiso de un adulto)
- ★ 7 tazones y platos pequeños
- ★ Licuadora (usa con el permiso de un adulto)



## Ingredientes

- ★ 3 pimientos verdes medianos
- ★ 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana (puedes sustituirlo con vinagre blanco o de jerez)
- ★ ½ cebolla morada mediana
- ★ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ★ 2 dientes de ajo grandes, frescos y pelados
- ★ Hasta ½ taza de agua (si es necesario)
- ★ 28 onzas de tomates en cubos, en lata
- ★ 63-70 tortillas con forma de tazón, de horno, 50% reducidas en grasa
- ★ 1 taza de salsa de tomate enlatada, sin sal

## Instrucciones

1. Con un cuchillo para mantequilla, corta los pimientos a la mitad y retira las semillas. Córtalos en trozos y ponlos en la licuadora.
2. Corta la cebolla morada a la mitad, retira la primera capa y agrega esa mitad en la licuadora.
3. Después, agrega el ajo, los cubos de tomate y la salsa de tomate. Licúa los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme.
4. Agrega el vinagre y el aceite a la mezcla y licúa a una velocidad baja durante 10 a 15 segundos.
5. Si es necesario, puedes agregar pequeñas cantidades de agua para aligerar la mezcla hasta que tenga la consistencia que desees.
6. Coloca en porciones en los siete recipientes pequeños y sirve como si fuera una salsa o una sopa fría, con 7 a 10 piezas de tortilla por porción.
7. ¡Disfruta con tus amigos!

## Nutrición

N.º de porciones	7
Calorías	170
Grasas (g)	6
Grasas saturadas (g)	.5
Fibra (g)	5
Azúcar (g)	6
Azúcares añadidos (g)	0



**Minuto  
consciente**

Tomar en cuenta  
la perspectiva de los demás



HAZ CLIC O ESCANEA

 **Arlington**  
INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT  
Now There's Something Different

# Estrellas fugaces

**Dan Dipert Career and Technical Center (CT)**

Juliana Hernández, Shamaria Davis,  
Dania Rodríguez, Briana Lacy



## Equipo

- ★ Tazas para medir
- ★ Cuchillas para mantequilla
- ★ Cucharas para medir
- ★ Cortador de galletas en forma de estrella
- ★ Recipiente para mezclar
- ★ Cuchara
- ★ Tabla para cortar
- ★ 2 platos

## Ingredientes

- ★ 1/3 taza de yogur griego sin grasa
- ★ Yogur natural
- ★ 2 cucharadas de queso mozzarella sin grasa, rallado
- ★ 1 cucharada de trozos de tocino
- ★ 1 cebolleta (2 cucharaditas, picada)
- ★ 2 pimientos verdes medianos
- ★ 1 pizca de sal
- ★ 1 pizca de pimienta

## Nutrición

N.º de porciones	2
Calorías	70
Grasas (g)	1
Grasas saturadas (g)	.5
Fibra (g)	2
Azúcar (g)	4
Azúcares añadidos (g)	0

## Instrucciones

1. Mide el yogur, el queso y los trozos de tocino y ponlos en un recipiente para mezclar.
2. En una tabla de cortar, con un cuchillo para mantequilla, corta la parte verde de la cebolleta hasta que juntes 2 cucharaditas. Agrégalas al recipiente para mezclar.
3. Después, corta los pimientos a la mitad y retira las semillas. Deberías tener cuatro mitades.
4. Toma el cortador de galletas y corta la mitad del pimiento en forma de estrella. Según el tamaño de tu cortador de galletas, puedes cortar varias estrellas pequeñas o algunas grandes. Repite lo mismo con las 3 mitades de pimiento restantes. Divide las estrellas en partes iguales en los dos platos, dejando la parte central libre. Reserva.
5. Corta las piezas de pimiento que hayan quedado después de que cortes las estrellas, y córtalas en trozos más pequeños. Agrega al recipiente para mezclar y sazona con sal y pimienta (una pizca para cada uno).
6. Coloca los ingredientes en un recipiente y usa una cuchara para mezclarlos bien.
7. Pon una cucharada de la mezcla de yogur encima de las estrellas de pimiento para formar las estrellas fugaces. Coloca el resto de la mezcla en medio del plato.
8. Comparte un plato de estrellas fugaces con un amigo.



## Equipo

- ★ Cuchillo de plástico o para mantequilla
- ★ Recipiente
- ★ Tenedor
- ★ Plato
- ★ Tabla para cortar
- ★ Cucharas para medir



HAZ CLIC PARA VER EL VIDEO

## Instrucciones

1. Corta la manzana a la mitad con el cuchillo de plástico para mantequilla. Reserva la otra mitad de la manzana para disfrutarla más tarde.
2. Después, toma la mitad de la manzana y córtala en cuatro gajos. Reserva.
3. Corta a la mitad el aguacate, saca la pulpa con una cuchara y agrégala al recipiente. Agrega yogur al mismo recipiente.
4. Con un tenedor, mezcla el aguacate con el yogur hasta que no quede ningún trozo.
5. Usa el cuchillo de plástico para untar de manera uniforme la mezcla de yogur sobre la parte del corte de los cuatro gajos de manzana.
6. Inserta dos palitos de pretzel en la mezcla de yogur a modo de "antena".
7. Agrega los arándanos a la mezcla de yogur para crear los tres "ojos" de tu extraterrestre.
8. Toma una pizca de semillas de girasol y espárcelas encima del yogur para formar el "cabello" de tu extraterrestre.
9. ¡Disfruta de tu creación de otro mundo!

## Ingredientes

- ★ ½ manzana Granny Smith mediana
- ★ 1 cucharada de aguacate, fresco y triturado
- ★ 2 cucharadas de yogur griego sin grasa de vainilla
- ★ 8 palitos de pretzel
- ★ 12 arándanos frescos
- ★ 1 ½ cucharadita de semillas de girasol

## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	130
Grasas (g)	4.5
Grasas saturadas (g)	0.5
Fibra (g)	4
Azúcar (g)	11
Azúcares añadidos (g)	0



**Minuto consciente**

El pensamiento positivo conduce al éxito



HAZ CLIC O ESCANEA



# Salsa JB

Escuela secundaria Bryan Adams

Jesús Salas, Bryan Chávez



HAZ CLIC PARA VER EL VIDEO

## Equipo

- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Tabla para cortar
- ★ Recipiente para mezclar
- ★ Tazas para medir
- ★ Recipiente para medir
- ★ Cuchara de madera
- ★ Batidor
- ★ 2 tazones/platos pequeños
- ★ Toallas de papel

## Ingredientes

- ★ 7 fresas medianas frescas
- ★ ½ taza de espinacas baby (bastante apretadas en la taza)
- ★ ½ taza de yogur natural bajo en grasa
- ★ 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ★ 1 ¼ cucharaditas de endulzante sin calorías, Splenda
- ★ 46 palitos de pretzel bajos en grasa

## Instrucciones

1. Lava las fresas y las espinacas.
2. Toma una fresa completa y resévala. Retira los tallos de las fresas restantes y usa el cuchillo para mantequilla para cortarlas a la mitad hasta que tengas una taza de mitades de fresas.
3. Coloca las espinacas entre dos capas de toallas de papel y presiona para exprimir toda la humedad posible. Después corta las hojas de espinaca en cuartos.
4. Coloca las fresas rebanadas, las espinacas, el yogur, el extracto de vainilla y la Splenda en un recipiente para mezclar.
5. Usa una cuchara de madera para aplastar las espinacas y las fresas.
6. Usa un batidor para mezclar bien todos los ingredientes.
7. Divide la salsa en los dos tazones. Toma la fresa que reservaste y córtala a la mitad. Ponla arriba de cada tazón para decorar.
8. Sirve la salsa JB en cada tazón con una guarnición de 23 palitos de pretzel ¡y disfruta con un amigo!

## Nutrición

N.º de porciones	2
Calorías	120
Grasas (g)	1
Grasas saturadas (g)	.5
Fibra (g)	2
Azúcar (g)	9
Azúcares añadidos (g)	.5

DALLAS  
INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT



Minuto  
consciente

Gratitud  
consciente



HAZ CLIC O ESCANEA



Actividad de  
bienestar

Lanzar y atrapar



HAZ CLIC O ESCANEA

## Escuela Secundaria Lincoln

Bianca Arredondo, Alexis Brewer, Jonathan De La Sancha, Thomas Goodman, Kennedy Jackson, Da'vion Johnson, Jakiera Love, Tyla Moore, Sira Hernandez, Ji'Keiven Waters

# Naranjas de otro mundo

## Equipo

- ★ Bolsa de plástico para congelar, de un cuarto
- ★ Tazas para medir
- ★ Licuadora (usa con el permiso de un adulto)
- ★ Cucharas para medir
- ★ Taza o vaso para pajilla



## Ingredientes

- ★ 1 mandarina fresca mediana, ½ taza de gajos de naranja
- ★ ½ taza de espinacas baby, bastante apretadas
- ★ ¼ taza de leche de almendra, sin azúcar
- ★ ¼ cucharadita de miel



## Instrucciones

1. Pela una mandarina y separa los gajos. Colócalos en la bolsa de plástico para congelar toda la noche.
2. Coloca los gajos de naranja, las espinacas, la leche y la miel en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.
3. Sirve en un vaso, ¡y disfruta!

## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	70
Grasas (g)	1
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	2
Azúcar (g)	1
Azúcares añadidos	0



**Minuto  
consciente**

Movimiento  
consciente



HAZ CLIC O ESCANEA



**Actividad de  
bienestar**

Lanzar y atrapar  
por encima del  
hombro



HAZ CLIC O ESCANEA

**DALLAS**  
INDEPENDENT SCHOOLS DISTRICT

# Have marciana

## Escuela Secundaria Skyline

Jayla Wright, Anthony Baker,  
Jose Hernández, Marlene Vargas,  
Ke'Asia Johnson



## Equipo

- ★ Tabla para cortar
- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Recipiente apto para microondas
- ★ Tazas para medir
- ★ Cuchara para mezclar
- ★ Plato apto para microondas

## Ingredientes

- ★ ½ pimiento rojo mediano
- ★ ½ taza de espinacas baby, bastante apretadas
- ★ ¼ taza de queso cheddar rallado sin grasa
- ★ 1 tortilla baja en carbohidratos
- ★ Espinacas
- ★ Jamón de pechuga de pavo, en rebanadas muy delgadas

## Instrucciones

1. Utilizando una tabla de cortar y un cuchillo para mantequilla, corta el pimiento rojo a la mitad. Toma la mitad del pimiento y retira las semillas. Corta en pequeños cubos y ponlos en un recipiente apto para microondas.
2. Pon las espinacas baby en el recipiente con el pimiento.
3. Agrega el queso rallado al pimiento y las espinacas y mezcla con la cuchara.
4. Mete el recipiente en el microondas y calienta en potencia máxima durante 30 segundos (deja que el recipiente se enfríe durante 15 segundos antes de sacarlo del horno de microondas!)
5. Mientras esperas a que salga la mezcla de verduras del microondas, coloca la tortilla en un plato apto para microondas.
6. Esparce con una cuchara la mezcla de verduras en la tortilla.
7. Coloca las rebanadas de pavo encima de la mezcla de verduras.
8. Dobra la tortilla por la mitad y presiona para que se mantenga cerrada. Pártela a la mitad, ¡y comparte con un amigo!

## Nutrición

N.º de porciones	2
Calorías	90
Grasas (g)	2.5
Grasas saturadas (g)	1
Fibra (g)	8
Azúcar (g)	2
Azúcares añadidos (g)	0



# Dulce alienígena

## Equipo

- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Tazas para medir elementos secos
- ★ Tabla para cortar
- ★ Toallas de papel
- ★ 2 recipientes medianos para mezclar
- ★ Cuchara
- ★ Papel manteca
- ★ Bandeja de horno



## Instrucciones

1. Corta las dos limas a la mitad con un cuchillo para mantequilla y exprime el jugo en un recipiente mediano para mezclar. Retira cualquier semilla que haya en el jugo.
2. Mide y lava las uvas y las moras. Sécalas con palmaditas con las toallas de papel.
3. Agrega las uvas y las moras al jugo de limón y mezcla ligeramente con una cuchara, teniendo cuidado de no aplastar la fruta.
4. Mételas al refrigerador para enfriarlas durante 10 minutos.
5. Mientras se enfría la fruta, agrega edulcorante a otro recipiente para mezclar mediano. Forra una bandeja de horno con papel manteca.
6. Retira el recipiente con moras y uvas del refrigerador.
7. Haz rodar cada pieza de fruta en el recipiente con edulcorante, y asegúrate de que queden bien cubiertas. Coloca en la bandeja de horno.
8. Congela durante dos horas.
9. Retira del congelador y disfruta.

## Ingredientes

- ★ Jugo de 2 limas frescas
- ★ ½ taza de uvas verdes frescas
- ★ ¼ taza de moras frescas
- ★ ½ taza de edulcorante de fruto del monje



## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	80
Grasas (g)	0
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	3
Azúcar (g)	14
Azúcares añadidos (g)	0



Actividad de  
bienestar

Hidratación con agua



HAZ CLIC O ESCANEA

FRISCO ISD

# Wrap de cohete

Escuela Secundaria Keller

Dylan Plattner, Abbey Coons,  
Alex Penney, Scarlett Reed



## Equipo

- ★ Abrelatas (usa con el permiso de un adulto)
- ★ Tazas para medir
- ★ Recipiente pequeño
- ★ Plato
- ★ Cucharas para medir
- ★ Cuchillo para mantequilla

## Ingredientes

- ★  $\frac{1}{4}$  taza de mangos en cubos enlatados, en almíbar extraligero
- ★ 1 tortilla Xtreme Wellness (u otra que sea integral con alto contenido en fibra y baja en calorías)
- ★  $\frac{1}{2}$  cucharadita de queso crema sin grasa
- ★  $\frac{1}{8}$  taza de arándanos frescos
- ★  $\frac{1}{8}$  taza de frambuesas frescas

## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	130
Grasas (g)	1.5
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	13
Azúcar (g)	13
Azúcares añadidos (g)	3

## Instrucciones

1. Usa un abrelatas para abrir la lata de mangos. Mide  $\frac{1}{4}$  de mangos sin el almíbar y sírvelos en un recipiente.
2. Agrega las moras y las frambuesas al recipiente donde serviste los mangos. Reserva.
3. Coloca la tortilla en un plato.
4. Unta con un cuchillo para mantequilla el queso crema en la tortilla. Agrega la mezcla de frutas encima del queso crema en la mitad de la tortilla.
5. ¡Dobla la tortilla en forma de burrito y disfruta!



9



### Actividad de bienestar

Ejercicios de rebotar la pelota



HAZ CLIC O ESCANEA

# Sistema solar batido en un tazón

## Equipo

- ★ Licuadora (usa con el permiso de un adulto)
- ★ Tazas para medir
- ★ Cucharas para medir
- ★ Recipiente para servir
- ★ Cuchara para servir
- ★ 6 tazones y platos pequeños



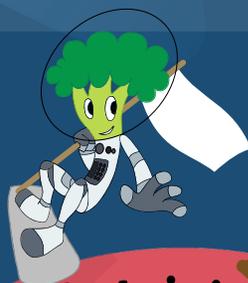
HAZ CLIC PARA VER EL VIDEO

## Ingredientes

- ★ 1/2 taza de mango congelado
- ★ 1/2 taza de yogur natural sin grasa
- ★ 1/2 taza de cubos de hielo
- ★ 2 cucharadas de avena integral y granola con miel

## Instrucciones

1. Agrega a la licuadora los trozos de mango congelado, el yogur griego sin grasa y los cubos de hielo.
2. Asegura la tapa de la licuadora y licúa durante 30 segundos o hasta conseguir la consistencia deseada para el batido. (Agrega y licúa más cubos de hielo, si deseas una consistencia más espesa).
3. Sirve el batido con una cuchara en un recipiente.
4. ¡Adorna con granola y disfruta!



## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	130
Grasas (g)	2
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	2
Azúcar (g)	14
Azúcares añadidos (g)	2



**Minuto  
consciente**

**Cómo establecer  
una meta personal**



HAZ CLIC O ESCANEA



# Salsa descremada supernova con bastones de zanahoria

Technology, Exploration & Career Center West

Paige Ambrose, Grayson Potts,  
April Bounthavy,  
Miguel Echavarrie Villasana,  
Isabella González Rodríguez



## Equipo

- ★ Licuadora (usa con el permiso de un adulto)
- ★ Taza para medir
- ★ Cuchara para medir
- ★ Espátula de goma o
- ★ Cuchara de madera
- ★ Recipiente
- ★ Cuchillo para mantequilla

## Ingredientes

- ★ ½ taza de queso cottage sin grasa
- ★ 1 cucharadita de jugo de limón
- ★ ½ cucharadita de aderezo italiano
- ★ ¼ cucharadita de sal
- ★ 8 zanahorias baby

## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	110
Grasas (g)	0
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	2
Azúcar (g)	8
Azúcares añadidos (g)	0

## Instrucciones

1. Mide el queso cottage en la licuadora, licúalo hasta que quede una mezcla suave.
2. Vierte el queso cottage licuado en un recipiente. Usa una espátula de goma para raspar todos los lados de la licuadora.
3. Mide y agrega el jugo de limón, el aderezo italiano y sal al recipiente con el queso cottage.
4. Mezcla bien con una espátula de goma o con una cuchara de madera.
5. Escoge ocho zanahorias baby y disfruta de tu salsa descremada supernova.



# Crema de piña "Invasión alienígena"

## Equipo

- ★ Licuadora (usa con el permiso de un adulto)
- ★ Tazas para medir
- ★ Cucharas para medir
- ★ Tabla para cortar
- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Recipiente pequeño
- ★ Cuchara
- ★ 3 recipientes pequeños



## Ingredientes

- ★ 1 ½ taza de trozos de piña congelados
- ★ ½ taza de trozos de mango congelados
- ★ ½ taza de leche (1%)
- ★ ½ aguacate pequeño
- ★ 1 cucharadita de miel
- ★ Jugo de 1 lima fresca
- ★ 1-2 cucharadas de agua (si es necesario)
- ★ 9 caramelos pequeños en forma de ojos.
- ★ 6 palitos de pretzel

## Instrucciones

1. Agrega a la licuadora los trozos de piña congelada, los trozos de mango congelado y la leche.
2. Parte a la mitad el aguacate con un cuchillo para mantequilla, desde la parte de arriba hasta abajo. Saca la pulpa de una de las mitades del aguacate. Agrégala a la licuadora.
3. En una tabla para cortar, corta la lima por la mitad. Usa el cuchillo para mantequilla. Exprime el jugo de las dos mitades en un recipiente pequeño y retira las semillas.
4. Agrega el jugo de lima y la miel a la licuadora.
5. Licúa hasta que la mezcla esté uniforme, y agrega agua poco a poco si la mezcla está demasiado espesa para licuarla.
6. Divide la crema en partes iguales en los tres recipientes y decora cada uno con los dulces de ojos de "extraterrestre" y dos palitos de pretzel para formar las "antenas" del extraterrestre.



## Nutrición

N.º de porciones	3
Calorías	120
Grasas (g)	4
Grasas saturadas (g)	.5
Fibra (g)	3
Azúcar (g)	15
Azúcares añadidos (g)	3

# Paletas de hielo Astro nuevo

## Escuela Secundaria Allen

Ashley Pérez, Jaelen West,  
Jalen Oliver, Beth Abraha



HAZ CLIC PARA VER EL VIDEO

## Equipo

- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Tabla para cortar
- ★ Taza para medir
- ★ Licuadora\* (usa con el permiso de un adulto)
- ★ Bolsa resellable pequeña
- ★ 6 moldes para paletas de hielo o 3 vasos
- ★ Espátula de goma

\***PRECAUCIÓN:** si usas una batidora de inmersión como la del video, pide a un adulto que se encargue de este paso.

## Ingredientes

- ★ 1 taza de trozos de piña fresca
- ★ 1 taza de fresas frescas
- ★ Un envase de 15.3 onzas de yogur griego sin grasa
- ★ Yogur de fresa
- ★ 1 cuadrado de galletas Graham (2 rectángulos)



## Nutrición

N.º de porciones	3
Calorías	90
Grasas (g)	0
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	3
Azúcar (g)	10
Azúcares añadidos (g)	.5

## Instrucciones

1. Lava las fresas y retira los cabos. Parte las fresas a la mitad y y agrégalas a la licuadora.
2. Mide los trozos de piña y agrégalos a la licuadora.
3. Agrega el yogur y después licúa los ingredientes hasta que quede una mezcla uniforme.
4. Mete las galletas Graham en una bolsa resellable y trituralas con las manos hasta que se hagan polvo.
5. Llena a la misma altura seis moldes para paleta de hielo con el batido, espolvorea el polvo de las galletas encima y mete al congelador durante unas cuatro horas.
6. Disfruta de dos paletas de hielo Astro por porción ¡y comparte con dos amigos, dos paletas para cada uno!
7. También puedes servir el batido en tres vasos y espolvorearles el polvo de galleta encima. ¡Uno para ti y dos más para compartir con tus amigos!



**Minuto  
consciente**

Se amable  
con los demás



HAZ CLIC O ESCANEA

# Tazón de asái galáctico

## Equipo

- ★ Tijeras para niños
- ★ Licuadora (usa con el permiso de un adulto)
- ★ Taza para medir
- ★ Tabla para cortar o esterilla
- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Espátula de goma
- ★ 2 recipientes y 2 cucharas para servir



HAZ CLIC PARA VER EL VIDEO

## Ingredientes

- ★ 1 paquete de asái sin azúcar congelado
- ★ 1/4 taza de agua
- ★ 1/2 banana pequeña
- ★ 1/4 taza de arándanos frescos
- ★ 1/2 taza de piña previamente picada
- ★ 1/4 taza de fresas frescas en cubos

## Instrucciones

1. Con unas tijeras sin punta, abre el paquete de asái y vierte el contenido en la licuadora, después agrega la banana y la piña.
2. Agrega la mitad del agua en la licuadora. Agrega el resto del agua a la licuadora, según sea necesario.
3. Mezcla hasta que se haga una mezcla uniforme y se hayan combinado todos los ingredientes. Reserva.
4. En una tabla para cortar, usa el cuchillo para mantequilla para retirar los cabos de las fresas, y córtalos en trozos pequeños.
5. Distribuye de manera uniforme la mezcla de asái en dos recipientes pequeños (usa la espátula para retirar el contenido de la licuadora). Adorna con arándanos y fresas.
6. ¡Comparte con un amigo!

## Nutrición

N.º de porciones	2
Calorías	100
Grasas (g)	3
Grasas saturadas (g)	.5
Fibra (g)	4
Azúcar (g)	10
Azúcares añadidos (g)	0



# Explorador de piñas

Escuela Secundaria Stevens

Ethan Romero, Gabriel Turner, Mariah Márquez, Clarissa Ramos, Kelsey Jurkowski



HAZ CLIC PARA VER EL VIDEO

## Ingredientes

- ★ Un envase de 6 onzas de yogur de vainilla
- ★ ¼ taza de trozos de piña fresca previamente cortados
- ★ 1 fresa grande fresca
- ★ 1 cucharada de granola natural
- ★ 8 arándanos frescos

## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	140
Grasas (g)	0
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	2
Azúcar (g)	15
Azúcares añadidos (g)	3

## Equipo

- ★ Vaso pequeño transparente
- ★ Cuchara
- ★ Tabla para cortar
- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Cuchara para medir
- ★ Tazas para medir

## Instrucciones

1. Abre el contenedor de yogur y sirve con una cuchara una capa de yogur en el fondo del vaso.
2. Con un cuchillo de mantequilla, corta la piña en forma de pequeños cometas (trocitos) y acomódalos encima del yogur que serviste en el vaso.
3. Agrega una segunda capa de yogur encima de la piña (asegúrate de que tengas suficiente yogur para tres capas más).
4. Retira el cabo de la fresa y rebánala en forma de aros de Saturno (en forma de disco); pon los aros encima del yogur.
5. Agrega una tercera capa de yogur encima de las rebanadas de fresa.
6. Espolvorea granola encima del yogur. Asegúrate de cubrir la capa entera de yogur.
7. Agrega una capa final de yogur sobre la granola.
8. Después, ¡forma la constelación que quieras con los arándanos encima de todo!
9. Toma una cuchara ¡y disfruta!



## Equipo

- ★ Tazas para medir
- ★ Cucharas para medir
- ★ Recipiente para mezclar
- ★ Cucharas para mezclar
- ★ Plato transparente para servir/  
vaso para parfait

## Ingredientes

- ★ 1 taza de pudín de vainilla de 3.6 onzas  
sin azúcar, listo para comer
- ★ ½ taza de calabaza enlatada
- ★ 2 pizcas de canela molida  
(reserva 1 pizca para el final)
- ★ 1 pizca de nuez moscada
- ★ 4 cucharadas de cobertura  
de crema batida sin grasa
- ★ 6 palitos de pretzel

## Instrucciones

1. En un recipiente para mezclar, agrega el pudín de vainilla, la calabaza, la canela y la nuez moscada. Mezcla bien.
2. En un vaso para parfait, pon una capa con la mitad de la mezcla de calabaza, y luego la mitad de cubierta de crema batida. Repite estos pasos con el resto de la mezcla de calabaza y crema batida.
3. Rompe los palitos de pretzel a la mitad y agrégalos arriba de la cubierta de crema batida.
4. Espolvorea canela y disfruta!



## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	130
Grasas (g)	1
Grasas saturadas (g)	1
Fibra (g)	3
Azúcar (g)	6
Azúcares añadidos (g)	<1



# Tazón de fruta galáctico

Escuela Secundaria Prosper  
Riley Opiola, Kara Clayton, Ryan Watson



## Equipo

- ★ Taza para medir
- ★ Tabla para cortar
- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Cuchara
- ★ 4 recipientes para servir

## Ingredientes

- ★ 2 tazas de melocotones congelados en rodajas, sin azúcar
- ★ 1 manzana Granny Smith grande
- ★ 2 ciruelas
- ★ 4 yogures griegos de vainilla sin azúcar de 5.3 onzas

## Instrucciones

1. Toma 16 rebanadas de melocotón congelado y deja que se descongelen a temperatura ambiente mientras preparas los demás ingredientes.
2. Coloca todas las frutas frescas en la tabla para cortar.
3. Con un cuchillo de mantequilla, corta la manzana a la mitad, y después corta 16 rebanadas. Retira las semillas.
4. Corta cada ciruela a la mitad, alrededor de la semilla. Retira la semilla y corta cada ciruela en ocho rebanadas.
5. Vacía un envase completo de yogur en cada recipiente.
6. Divide todas las frutas en cuatro porciones (cuatro rebanadas de melocotón, cuatro rebanadas de manzana, y cuatro rebanadas de ciruela).
7. En cada recipiente, pon rebanadas de ciruela, melocotón y manzana encima y alrededor del yogur.
8. Ya tienes cuatro tazones de fruta galácticos: ¡uno para ti y tres más para compartir con tus amigos!

## Nutrición

N.º de porciones	4
Calorías	130
Grasas (g)	0
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	4
Azúcar (g)	13
Azúcares añadidos (g)	0



## Equipo

- ★ Licuadora (usa con permiso de un adulto)
- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Tabla para cortar
- ★ Taza para medir
- ★ Taza para medir elementos líquidos
- ★ 4 vasos para batido
- ★ 4 sorbetes



## Instrucciones

1. En una tabla para cortar, usa el cuchillo para mantequilla para cortar la parte de arriba y la parte de abajo del zucchini. Corta el resto del zucchini en cuadritos y agrégalos a la licuadora.

2. Pela las bananas y después rebana cada banana en cuatro pedazos. Agrégalos a la licuadora.

3. Agrega las espinacas y la leche a la licuadora y licúa los ingredientes a velocidad media, durante 2 minutos.

4. Vierte el batido alienígena de manera uniforme en los cuatro vasos o tazas.

5. Para adornarlo, rebana cada fresa a la mitad, empezando por la parte de abajo y deteniéndote antes del cabo (no lo rebanes completamente).

6. Cuelga una fresa en el borde de cada vaso con batido.

7. Usa los arándanos para formar una cara sonriente arriba de cada batido (ocho arándanos para cada cara sonriente).

8. ¡Tus batidos alienígenas ya están activados y listos para que los disfrutes junto con tres amigos!

## Ingredientes

- ★ 1 banana mediana madura
- ★ 1 taza de leche 2%
- ★ 4 fresas medianas frescas
- ★ 32 arándanos frescos
- ★ 1 zucchini mediano
- ★ 1 taza de espinacas baby bastante apretadas

## Nutrición

N.º de porciones	4
Calorías	80
Grasas (g)	1.5
Grasas saturadas (g)	1
Fibra (g)	2
Azúcar (g)	10
Azúcares añadidos (g)	0



Actividad de  
bienestar

Salto con  
una cuerda



HAZ CLIC O ESCANEA



# Tarta de queso lunar

Gene Burton College and  
Career Academy

Tatum Thompson, Grayson DeMoe



## Equipo

- ★ 2 cucharas
- ★ Guantes para horno
- ★ Tazas para medir
- ★ Tazón para cereal apto para microondas
- ★ Cucharas para medir
- ★ Tazón pequeño para mezclar
- ★ Bolsa resellable de plástico

## Instrucciones

1. Pon la mantequilla para untar en un tazón para cereal apto para microondas y calienta en el microondas durante intervalos de 10 segundos hasta que la mantequilla esté completamente derretida. Utiliza los guantes para retirar el tazón del microondas.
2. Inclina el tazón hasta que todo el tazón esté cubierto de mantequilla.
3. Mete las galletas Graham en una bolsa resellable de plástico. Tritúralas con las manos hasta que estén hechas migajas y viértelas en el tazón junto con la mantequilla derretida.
4. Mezcla con una cuchara las migajas y la mantequilla y aplástalas hacia el fondo del tazón para formar una costra.
5. En un tazón pequeño para mezclar, añade el queso crema ablandado, los arándanos, las frambuesas, la Stevia y el extracto de vainilla, y tritura y mezcla con una cuchara hasta que esté bien mezclado.
6. Extiende la crema de queso y el relleno de moras sobre la costra de galletas Graham y métela al microondas durante 30 segundos. (Vigila para ASEGURARTE DE QUE NO HIERVA)
7. Utiliza guantes para horno para sacar el tazón del microondas y mételo al refrigerador durante 30 minutos o hasta que la tarta de queso esté fría al tacto.
8. Cuando la tarta de queso esté totalmente fría, agrega las demás moras encima, ¡y disfruta de tu refrigerio!

## Ingredientes

- ★ 2 cucharaditas de mantequilla para untar
- ★ 1 hoja de galletas Graham
- ★ ¼ taza de queso crema sin grasa suavizado
- ★ 1/3 taza de arándanos frescos
- ★ 3 cucharadas de frambuesas frescas (reserva 2 cucharadas para la cubierta)
- ★ 2 cucharaditas de Stevia en polvo
- ★ ½ cucharadita de extracto de vainilla

## Nutrición

N.º de porciones	1
Calorías	200
Grasas (g)	4.5
Grasas saturadas (g)	1
Fibra (g)	3
Azúcar (g)	14
Azúcares añadidos (g)	4



19



Minuto  
consciente

Evaluar  
nuestras propias  
acciones



HAZ CLIC O ESCANEA



Actividad de  
bienestar

Cuerda de  
saltar larga



HAZ CLIC O ESCANEA

# Semilla xenomorfa

## Equipo

- ★ Cucharas para medir
- ★ Palo de amasar
- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Cucharilla para formar bolitas de melón
- ★ Tazas para medir
- ★ 6 moldes para hielo en forma de esfera o tazones pequeños (también puedes usar una bandeja para hielos normal)
- ★ Tabla para cortar
- ★ Bolsa resellable de plástico
- ★ Licuadora (usa con permiso de un adulto)
- ★ 2 platos



HAZ CLIC PARA VER EL VIDEO

## Instrucciones

1. Vacía los dos contenedores de yogur en la licuadora.
2. Con un cuchillo para mantequilla, corta la parte de arriba de las fresas, y después córtalas a la mitad. Agrégalas a la licuadora.
3. Agrega arándanos a la licuadora y licúa los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme.
4. Vierte la mezcla en moldes para hielos o en pequeños tazones.
5. Corta la parte superior y la cola de cada pitahaya y pártelas a la mitad.
6. Usa la cucharilla para sacar la pulpa de la pitahaya. Coloca una bolita de pitahaya encima de la mezcla de moras en cada molde.
7. Mete los moldes al congelador durante unas tres horas o hasta que estén sólidos.
8. Mete dulces Jolly Rancher en una bolsa de plástico resellable y tritúralos con el palo para amasar. Reserva los dulces triturados mientras se congelan por completo las semillas xenomorfas.
9. Cuando las “semillas” estén congeladas, sácalas del congelador. Divide los dulces triturados en partes iguales en dos platos y agrega el mismo número de semillas congeladas arriba de cada plato. Vierte jarabe de fresa encima de las “semillas” ¡y disfruta!

## Ingredientes

- ★ 2 envases de 5.3 onzas de yogur de vainilla sin azúcar
- ★ ½ taza de fresas frescas
- ★ ½ taza de arándanos frescos
- ★ 2 pitahayas frescas
- ★ 4 piezas de Jolly Rancher sin azúcar
- ★ 1 cucharada de jarabe de fresa sin azúcar

## Nutrición

N.º de porciones	2
Calorías	140
Grasas (g)	0
Grasas saturadas (g)	0
Fibra (g)	4
Azúcar (g)	9
Azúcares añadidos (g)	0



**Minuto  
consciente**

Hablar del punto  
de vista de  
los demás



HAZ CLIC O ESCANEA



**Actividad de  
bienestar**

Caminos,  
formas y niveles



HAZ CLIC O ESCANEA



# Wrap espacial

Escuela Secundaria Sanger

Jacob Rogers, Hannah Davis,

Brady Fowler, Ben Henley



## Equipo

- ★ Cuchillo para mantequilla
- ★ Tenedor
- ★ Colador
- ★ Guantes para horno
- ★ Envoltorio plástico
- ★ Plato apto para microondas
- ★ Cucharas para medir
- ★ Taza para medir
- ★ Recipiente de cristal apto para microondas
- ★ Tabla para cortar

## Ingredientes

- ★ 1 tortilla de trigo integral de 8 a 10 pulgadas
- ★ 1 cucharada de queso crema reducido en grasas
- ★ 1 taza de brócoli fresco
- ★ 2 cucharaditas de agua
- ★ 1 rodaja de queso americano sin grasa

## Instrucciones

1. Coloca la tortilla en un plato apto para microondas. Unta queso crema en la tortilla, reserva.
2. Separa los floretes de brócoli en piezas más pequeñas y ponlos en un recipiente apto para microondas con agua. Cúbrela con envoltorio de plástico y haz un agujero en la parte superior con un tenedor.
3. Hornea en el microondas el brócoli a alta potencia, durante 3 a 4 minutos hasta que tome un color verde brillante y esté suave (deja que el recipiente se enfríe durante unos minutos antes de retirarlo del microondas).
4. Mientras esperas a que el brócoli se enfríe, toma la mitad de la rebanada de queso, córtala en pedazos y acomódalos encima del queso crema en la tortilla.
5. Utiliza guantes de cocina para sacar el recipiente del microondas. Usa un colador para escurrir el agua.
6. Reparte el brócoli cocido de manera uniforme en la tortilla, encima del queso.
7. Corta la media rebanada de queso restante en trozos pequeños y añádelo encima del brócoli.
8. Mete el "Wrap espacial" en el microondas durante 10 segundos a máxima potencia.
9. Utiliza guantes de cocina para sacar el plato del microondas.
10. Enrolla la tortilla, luego corta el wrap por la mitad con un cuchillo de mantequilla ¡y comparte una mitad con un amigo! ¡A disfrutar!

## Nutrición

N.º de porciones	2
Calorías	100
Grasas (g)	2.5
Grasas saturadas (g)	1
Fibra (g)	4
Azúcar (g)	2
Azúcares añadidos (g)	0



Minuto  
consciente

Identificar las propias emociones



HAZ CLIC O ESCANEA

# Kids Fit MENU!

¡Las frutas y las verduras no solo son para los refrigerios!

Ahora puedes encontrarlas en comidas divertidas y creativas creadas por los estudiantes de gastronomía de escuelas secundarias. Escoge un restaurante con menú apto para niños Kids Fit Menu® la próxima vez que comas afuera.

Visita nuestro sitio web para conocer elementos del menú y encontrar locales participantes.

[kids-teaching-kids.com](http://kids-teaching-kids.com)





# TAHPERD

Promoting Healthy Lifestyles

Texas Association for Health, Physical Education, Recreation & Dance

Texas Association for Health, Physical Education, Recreation & Dance (TAHPERD), fundada en 1923, es una asociación profesional sin ánimo de lucro de personas de los campos relacionados con la educación sanitaria, la educación física, la recreación y la danza. Esta asociación, con sede en Texas, está compuesta por más de 3,000 miembros profesionales y estudiantes que se dedican a la educación desde la primera infancia hasta la universidad. TAHPERD es la única asociación en Texas que sirve a la educación en las cuatro disciplinas: salud, educación física, recreación y danza.



<https://sel4tx.org/>

**¡ÚNETE A NOSOTROS! ¡Haz clic en el ícono de arriba para volverte miembro!**

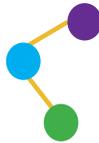
### **Misión**

Promover y apoyar políticas y prácticas eficaces de SEL en todas las escuelas y comunidades de Texas.



### **Promoción**

Crear conocimiento en la comunidad sobre SEL y su impacto



### **Contacte**

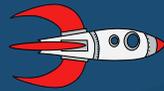
<https://sel4tx.org/about/what-we-do/>  
las partes interesadas locales de SEL para aprender y compartir la investigación, la promoción y las mejores prácticas



### **Defensa**

Defender las políticas y la financiación estatales y locales en materia de SEL





## ¡Conoce a nuestros colaboradores empresariales!

Estas empresas se han comprometido a  
aportar dinero para cada distrito escolar en el  
Desafío de refrigerios de 21 días de  
*kids teaching kids*® 2022-2023



ZERO  
HUNGER  
ZERO  
WASTE  
by Kroger

Kroger's commitment:  
End hunger in our communities and eliminate waste  
across our company by 2025



1 in 8  
Americans  
struggle with  
hunger

40%  
of food  
produced in the U.S. is  
thrown away

*la Madeleine*

MAKE THEIR MEAL

*Fun-tastique!*

With fresh, kid-friendly dishes,  
la Madeleine has options the whole family will adore.



SCAN HERE FOR A **FREE** KIDS MEAL!

Offer valid when ordering through the la Madeleine app only. One time use and cannot be combined with other offers.  
© 2022 La Madeleine de Corps, Inc. 023156-5/22

[UnitedWayDallas.org](https://UnitedWayDallas.org)



**LET'S CREATE OPPORTUNITY FOR ALL NORTH TEXANS TO THRIVE**

Together, we can improve access to education, income and health—the building blocks of opportunity.

**GIVE. ADVOCATE. VOLUNTEER. LIVE UNITED.**



# Recipe for FUN!

Explore **our amazing virtual dairy farm** to discover the origin of milk, cheese, yogurt and other delicious foods found in these recipes.

## Ingredients

- Butterfly tour guide
- Cute cows
- Cool tractors
- Science
- Silliness

## Equipment

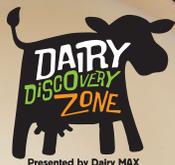
Computer, smartphone, tablet or VR set

## Instructions

Visit [DairyTour360.com](http://DairyTour360.com)

Explore real dairy farms in 360-degree video!

Complete the whole tour to fill up your virtual milk bottle.



Presented by Dairy MAX



Got a VR headset?  
Go here!



The Texas Rangers Baseball Foundation  
is proud to be a long-time partner of



Medical City Healthcare

# Encouraging Kids to Lead Healthier Lives



FOUNDATION  
A Heart for Kids

[texasrangers.com/fitness](http://texasrangers.com/fitness)

# Preguntas frecuentes

## 1. ¿Qué es el Desafío de refrigerios de 21 días?

El Desafío de refrigerios de 21 días alienta a tomar decisiones más saludables durante los próximos 21 días. Todos los días, prepara y come un refrigerio que incluya una fruta o una verdura. Elige una receta de este libro digital, usa nuestra herramienta Buscador de refrigerios saludables (Healthy Snack Finder) para buscar en nuestra base de datos de más de 600 recetas o hacer tu propia creación que contenga ½ taza de fruta o verduras. ¡Te invitamos a ti y a tu familia a participar juntos y compartir la diversión!

## 2. ¿Qué es kids teaching kids®?

El Programa de estilos de vida saludable **kids teaching kids®** educa y compromete a los estudiantes en cuanto a una mejor nutrición. Nutricionistas registrados trabajan con los estudiantes de cocina de las escuelas secundarias para crear un libro de recetas digital para los alumnos de las escuelas primarias, repleto de refrigerios sanos y sabrosos con frutas y vegetales.

## 3. ¿Cómo me registro para participar en el desafío?

Los padres pueden registrar a sus hijos en la **página web de kids-teaching-kids.com**. Haga clic en “Registrarse” (Sign-Up). Elija la casilla “Registrar a un estudiante” (Sign-Up a Student). Simplemente siga las instrucciones para registrarse.

## 4. ¿Por qué un padre/tutor debe registrar a su hijo?

Debe ser mayor de 18 años para completar el formulario. Medical City Children's Hospital solo se comunica con adultos a través de la dirección de correo electrónico o número de teléfono que se proporciona. La información proporcionada en el registro se utiliza para informar a la escuela que un niño está inscrito, para proveer actualizaciones durante el desafío, para comparar las respuestas del niño en la inscripción con las preguntas de la evaluación final y para asegurar que se recompense al niño.

## 5. Si los ingredientes del libro no coinciden con los que tengo en casa, ¿tengo que hacer una compra especial de alimentos?

No. Desarrollamos una herramienta en nuestro sitio web llamada “Healthy Snack Finder”. Puede utilizar Healthy Snack Finder para buscar refrigerios, de nuestra base de datos de más de 600 recetas, que se ajustan a los ingredientes que tiene a mano en su despensa o refrigerador. También puede crear su propio refrigerio saludable (consulte las pautas para crear un refrigerio saludable a continuación).

## 6. ¿Qué sucede si me salto un día del Desafío de refrigerios de 21 días?

No pasa nada si se salta un día. Sin embargo, durante el Desafío de refrigerios de los 21 días nos gustaría que pensara y planeara con anticipación su refrigerio todos los días, incluso los fines de semana. Recuerde que se puede elaborar y disfrutar el refrigerio en cualquier momento del día.

# Preguntas frecuentes

## 7. ¿Cómo realizo la evaluación final?

Dos semanas después de terminar el desafío, enviaremos un correo electrónico 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 califique para su premio.

## 8. Durante el Desafío de refrigerios de los 21 días, ¿es necesario que elabore CADA refrigerio del libro?

No. Entendemos que pueden existir problemas relacionados con alergias a los alimentos, disponibilidad de ingredientes, etc.

## 9. ¿Cuáles son las pautas para elaborar un refrigerio saludable?

A continuación, se presentan las pautas para elaborar un refrigerio saludable. ¡No hay que olvidar verificar el tamaño de la porción!

- 200 calorías o menos
- 7 g de grasa o menos
- 2 gramos de grasa saturada o menos
- 15 g de azúcar o menos
- 2 g de fibra o más
- Debe contener un mínimo de ½ taza de frutas o verduras por porción

## 10. ¿Los padres y los maestros también pueden inscribirse para participar en el desafío?

No, el registro y la evaluación final del desafío de refrigerios de 21 días son únicamente para los estudiantes. Solo otorgamos premios a los estudiantes de primaria inscritos en escuelas públicas. Sin embargo, lo alentamos a que participe con sus hijos en casa. Puede acceder al libro de recetas gratis y utilizar el buscador de refrigerios saludables Healthy Snack Finder.

## 11. ¿Por qué el programa pasó de un libro en papel a un libro digital?

En 2020, el programa cambió el recetario a un formato totalmente digital a medida que los estudiantes de primaria se iban acostumbrando a la educación en línea. Esta transición permitió que el programa fuera más interactivo y ampliar otras áreas de la educación que son importantes para los estudiantes, como el bienestar y la atención plena.

## 12. ¿Qué sucede si tengo preguntas sobre el Desafío de refrigerios de 21 días?

Póngase en contacto con el profesor de educación física.



Gracias a nuestros colaboradores.



# We're here when you need us.

CareNow® provides a wide range of care for kids 3 months and older:

**X-rays | Stitches | Lab services**

**Cold & flu care | Sports physicals**



✓ **Web Check-In® at CareNow.com**

UCC0030\_6.02.2022

**Open every day**

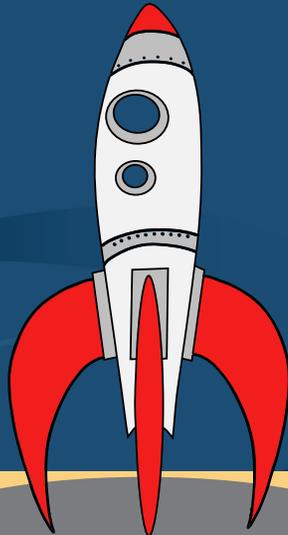
Mon-Sat 8am-8pm

Sun 8am-5pm

**CareNow®**  
Medical City Healthcare



Libro diseñado por  
Elease McCrary y Allison Goodspeed  
de Technology, Exploration  
and Career Center—East  
Lewisville ISD



Medical City Children's Hospital