

LAS PALMAS
DEL SOL
HEALTHCARE



USTED ES SU APOYO
INCONDICIONAL
**NOSOTROS
ESTAMOS AQUÍ
PARA USTED**

Las Palmas Del Sol Healthcare ofrece atención médica experta y compasiva para ayudarlo a mantenerse fuerte, sano y presente para todos sus seres queridos. Desde su chequeo anual hasta atención médica especializada, estamos aquí para usted. Porque cuidar su propia salud le permite estar presente para los demás.



LAS PALMAS
DEL SOL
HEALTHCARE

Visítenos en LasPalmasDelSolHealthcare.com

¡Le damos la bienvenida a la edición 2024-2025 del libro de recetas *kids teaching kids*®!

Esta colección de refrigerios saludables fue creada por estudiantes de cocina de secundaria de todo Texas.

Cada receta de refrigerio tiene:

- 1 porción de frutas o verduras
- Instrucciones de preparación fáciles y seguras para estudiantes de escuela primaria
- Videos paso a paso
- Adherencia a las pautas dietéticas para los estadounidenses

El libro de recetas de este año está repleto de recursos divertidos y educativos que incluyen:

- Elementos interactivos: haga clic en los nombres de las recetas para ver videos de estudiantes de cocina que demuestran cómo preparar los refrigerios.
- Videos de bienestar hechos por estudiantes de educación y formación y audiovisuales sobre el desarrollo del carácter.
- Videos de actividad de maestros de educación física (PE) que demuestran actividades que pueden hacerse en la escuela y en casa.

Estas nuevas incorporaciones fueron cuidadosamente diseñadas a través de una colaboración entre estudiantes de educación técnica y profesional (CTE) de la escuela secundaria y maestros de educación física (PE).

El programa *kids teaching kids*® se basa en el modelo infantil integral, que incluye 10 componentes que abordan la salud nutricional, física, social, emocional y mental. Las familias que participan en el **21-Day Snacking Challenge** (Desafío de 21 días de refrigerios) con sus hijos pueden aprender a desarrollar hábitos alimentarios saludables para toda la vida, fomentar prácticas conscientes y explorar la actividad física que mejor se adapte a cada miembro de la familia.

Padres

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

Niños

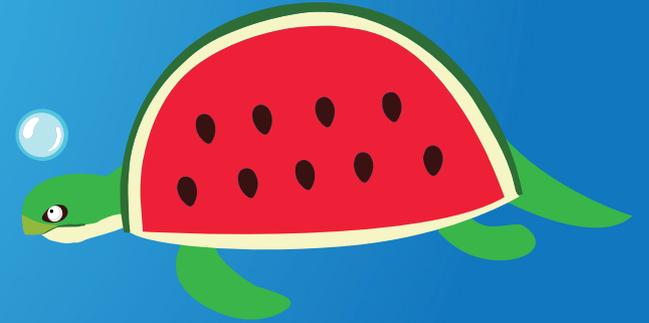
Siempre pidan autorización a un adulto antes de preparar estas recetas.

Visítenos en kids-teaching-kids.com y LasPalmasDelSolHealthcare.com

Colada de mango picante

Richardson ISD - Richardson High School

Chris Jones y Joshua Flores



Utensilios/Equipo

- Tazas para medir
- Cucharas para medir
- Licuadora
- 2 vasos para servir

Ingredientes (para 2 porciones)

- 1 taza de trozos de mango congelado
- 1 taza de hielo
- ½ taza de agua
- ½ cucharada de semillas de chía
- 2 cucharaditas de estevia
- 2 cucharadas de salsa chamoy
- 2 cucharaditas de jugo de lima

Información nutricional

(por porción)

• Calorías	70
• Grasas (g)	1.5
• Grasas saturadas (g)	0.0
• Fibra (g)	2.0
• Azúcar (g)	13.0
• Azúcares añadidos (g)	0.0



Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Agregar el mango, el hielo, el agua, las semillas de chía, el jugo de lima y la estevia a la licuadora. Bajo la supervisión de un adulto, licuar hasta que quede suave.
2. Rociar el chamoy alrededor del interior de los vasos para servir.
3. Verter el batido de mango en los vasos para servir. ¡A disfrutar!

Wellness Video

Sanger ISD:
Una guía para niños sobre la honestidad



Activity Video

Richardson ISD:
Golpes a la pelota



Delicia de manzana y bayas

Birdville ISD – Birdville Center of Technology & Advanced Learning

Celeste Ordóñez, Rionica Bender, Peyton García

Utensilios/Equipo

- Tabla para cortar
- Cuchillo para mantequilla
- Licuadora
- Tazas para medir
- Recipiente para servir
- Cuchara

Ingredientes (para 1 porción)

- 1/3 de banana, cruda, mediana
- 1/2 manzana, cruda, pequeña
- 1/4 taza de arándanos, crudos
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de hielo

Información nutricional

(por porción)

• Calorías	90
• Grasas (g)	0.0
• Grasas saturadas (g)	0.0
• Fibra (g)	3.0
• Azúcar (g)	15.0
• Azúcares añadidos (g)	0.0



Wellness
Video

Dallas ISD:
Celos



Activity
Video

Sanger ISD:
Atrapar



Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Cortar un tercio de la banana, quitarle la cáscara y colocarla en una licuadora.
2. Cortar la manzana por la mitad. Cortar una mitad en una cuña gruesa y una cuña delgada. Agregar la cuña gruesa a la licuadora. Cortar dos triángulos muy pequeños de la punta de la cuña delgada. Reservar estos tres trozos finos de manzana para crear el pez.
3. Reservar algunos arándanos para decorar y agregar el resto, el agua y el hielo a la licuadora.
4. Con el permiso de un adulto, licuar a potencia alta hasta que quede suave. Verter en un recipiente para servir.
5. Hacer el pez: colocar la cuña delgada de manzana encima del batido para crear el cuerpo del pez. Usar los dos triángulos pequeños para crear una cola y una aleta. (Opcional: utilizar una semilla de manzana para crear un ojo).
6. Adornar con arándanos alrededor del borde interior del batido. ¡A disfrutar!

¡Salsa de mordida de tiburón!

Weatherford ISD – Weatherford High School

Kennedy Kelly, Sarah Crews, Braiden Gritmit, Emily Mason, Kaleb Heiermann

Utensilios/Equipo

- Cuchillo para mantequilla
- Tazas para medir
- Tabla para cortar
- Cucharas para medir
- Licuadora
- Recipiente para servir

Ingredientes (para 1 porción)

- 1½ tomate, crudo, mediano
- 1 pimiento jalapeño, crudo, mediano, sin semillas
- 1 pimiento rojo, crudo, mediano
- ½ taza de melón dulce, crudo, cortado en cubos
- ½ taza de cantalupo, crudo, cortado en cubos
- ½ taza de cilantro, fresco
- 1½ cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharada de paprika
- 1 pizca de sal
- 30 chips de tortilla redondos

Información nutricional (por porción)

• Calorías	170
• Grasas (g)	6.0
• Grasas saturadas (g)	1.0
• Fibra (g)	4.0
• Azúcar (g)	8.0
• Azúcares añadidos (g)	0.0



Dallas ISD:
El pequeño Billy



Prosper ISD:
Lanzar



Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Cortar el tomate entero por la mitad. Colocar los tres mitades en la licuadora.
2. Cortar el jalapeño por la mitad y retirar las semillas. Agregar a la licuadora.
3. Cortar la parte superior e inferior del pimiento y desechar. Retirar las semillas y agregar a la licuadora.
4. Luego, agregar los ingredientes restantes a la licuadora: melón dulce, cantalupo, cilantro, jugo de lima, cebolla en polvo, paprika y sal.
5. Con el permiso de un adulto, licuar todos los ingredientes hasta que la salsa quede con trozos pequeños.
6. Verter en un recipiente. ¡Servir con los chips de tortilla y a disfrutar!

Tazón de açai sumergido

Plano ISD – Plano East Senior High School

Uzair Naved

Utensilios/Equipo

- Tazas para medir
- Licuadora
- Tabla para cortar
- Cuchillo para mantequilla
- Espátula de goma
- 2 recipientes para servir

Ingredientes (para 2 porciones)

- 1½ cucharadita de açai en polvo, sin endulzar
- ¼ taza de banana, cruda, en rodajas
- ½ taza de piña, cruda, en trozos
- ½ taza de agua
- ¼ taza de fresas, crudas, en cuartos
- ¼ taza de arándanos, crudos

Información nutricional

(por porción)

• Calorías	90
• Grasas (g)	1.0
• Grasas saturadas (g)	0.0
• Fibra (g)	3.0
• Azúcar (g)	12.0
• Azúcares añadidos (g)	0.0



Wellness
Video

Sanger ISD:
Resolución de conflictos



Activity
Video

Northwest ISD:
Educación al aire libre



Haga clic o escanee el código QR
para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Agregar el açai en polvo, la banana, la piña y la mitad del agua a una licuadora.
2. Con el permiso de un adulto, licuar hasta que quede suave. Es posible que se necesite el agua restante para lograr la textura deseada.
3. Retirar las hojas de las fresas y cortarlas en cuartos.
4. Verter cantidades iguales de fruta licuada en dos recipientes para servir (es posible que se necesite una espátula de goma para raspar los lados de la licuadora).
5. Cubrir cada tazón con cantidades iguales de fresas y arándanos. ¡A disfrutar!

Perlas del océano

Rockwall ISD – Dr. Gene Burton College & Career Academy

Autumn Center, Saydi Sullivan, Kendal Booker

Utensilios/Equipo

- Tabla para cortar
- Cuchillo para mantequilla
- Vaso para servir
- Taza para medir
- Cuchara

Ingredientes (para 1 porción)

- ½ plancha de galleta Graham
- 6 fresas, crudas, medianas
- ¾ taza de yogur griego, bajo en grasa, sabor vainilla
- 7 arándanos, crudos

Información nutricional

(por porción)

• Calorías	150
• Grasas (g)	3.0
• Grasas saturadas (g)	1.0
• Fibra (g)	2.0
• Azúcar (g)	9.0
• Azúcares añadidos (g)	2.0

Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Triturar la galleta Graham hasta obtener una consistencia parecida a la arena.
2. Reservar una fresa. Cortar en cubos las otras cinco fresas.
3. Para hacer el parfait, colocar en capas una cuarta parte de las galletas Graham trituradas, un tercio del yogur y la mitad de las fresas cortadas en cubitos. Repetir por segunda vez.
4. Luego agregar una cuarta parte de las galletas Graham trituradas y el tercio restante del yogur encima. Nivelar la parte superior con el dorso de una cuchara.
5. Retirar las hojas de la fresa restante. Cortar una cuña de la fresa a lo largo para crear una concha de almeja abierta.
6. Colocar un arándano en el medio de la fresa para que parezca una perla en la boca de la almeja.
7. Colocar los arándanos restantes alrededor de la almeja de fresa para que parezcan múltiples perlas.
8. Espolvorear las migas de galleta Graham restantes encima para que parezca arena.



Wellness
Video

Dallas ISD:
Emociones



Activity
Video

Goose Creek ISD:
Dribleo de baloncesto



Ensalada de frutas "Bajo el mar"

Dallas ISD – Franklin D. Roosevelt High School of Innovation

Phatima Pérez, Wendy Tovar



Utensilios/Equipo

- Tabla para cortar
- Cuchillo para mantequilla
- Tazas para medir
- Recipiente para mezclar
- Cucharas para medir
- Cuchara
- 2 recipientes para servir

Ingredientes (para 2 porciones)

- 1 taza de jícama, cruda, en cubos
- ½ taza de fresas, crudas, rebanadas
- ¼ de mango, crudo, mediano
- ½ lima, cruda, mediana, exprimida
- ¾ cucharadita de miel
- ½ naranja de ombligo, cruda, mediana
- 1 cucharada de menta, fresca

Información nutricional

(por porción)

- | | |
|-------------------------|------|
| • Calorías | 80 |
| • Grasas (g) | 0.0 |
| • Grasas saturadas (g) | 0.0 |
| • Fibra (g) | 5.0 |
| • Azúcar (g) | 12.0 |
| • Azúcares añadidos (g) | 2.0 |



Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Cortar la jícama en cubos y colocarla en un recipiente para mezclar.
2. Retirar las hojas de las fresas y cortarlas en cuartos. Agregarlas al recipiente para mezclar.
3. Pelar el mango. Cortar en cubos una cuarta parte del mango y agregar al recipiente para mezclar.
4. Cortar la lima por la mitad. Exprimir la mitad de la lima sobre la fruta y rociar con ¼ de cucharadita de miel. Mezclar hasta que la fruta esté cubierta de manera uniforme.
5. Pasar la fruta en cantidades iguales a 2 recipientes para servir.
6. Luego, cortar la naranja por la mitad. Quitar la piel de la mitad de la naranja y separar en gajos.
7. Cubrir los recipientes con gajos de naranja y hojas de menta trituradas y rociar ¼ de cucharadita de miel en cada uno. ¡A disfrutar!

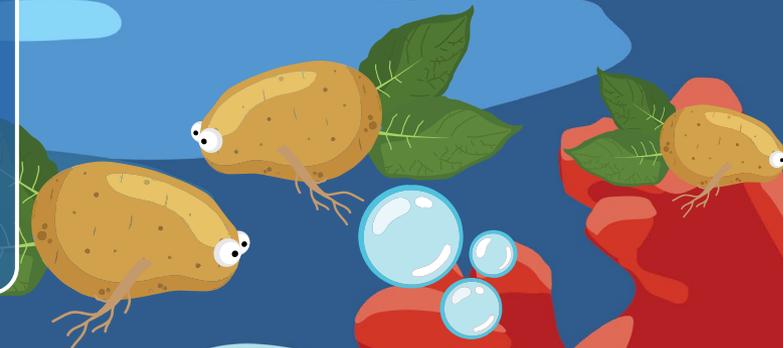
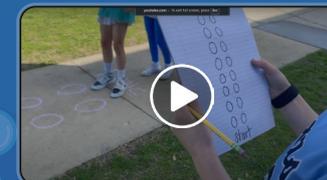
 Wellness
Video

Sanger ISD:
La comunicación es fácil



 Activity
Video

Richardson ISD:
Rutas e indicaciones



Bocados en conchas marinas

Irving ISD – Nimitz High School

Jasmine Rojas

Utensilios/Equipo

- Tabla para cortar
- Cuchillo para mantequilla
- Taza para medir
- Recipiente para mezclar
- Espátula de goma
- Cuchara
- Plato para servir
- Cuchara para medir

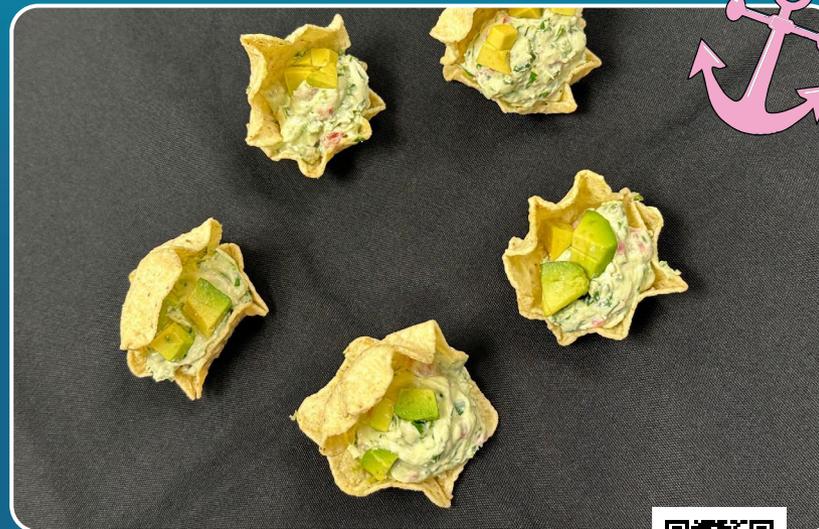
Ingredientes (para 1 porción)

- ½ taza de espinacas, crudas
- 1 fresa, cruda, grande
- 2 oz de queso crema, sin grasa
- 10 canastitos de tortilla horneados
- 2 cucharadas de aguacate

Información nutricional

(por porción)

• Calorías	170
• Grasas (g)	4.5
• Grasas saturadas (g)	0.0
• Fibra (g)	3.0
• Azúcar (g)	5.0
• Azúcares añadidos (g)	0.0



Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Picar las espinacas y las fresas con un cuchillo para mantequilla y agregarlas a un recipiente para mezclar.
2. Agregar el queso crema al recipiente y mezclar hasta que esté bien combinado.
3. Unte la mezcla de queso crema en cinco canastitos. Colocar los canastitos rellenos en un plato para servir.
4. Cortar el aguacate en cubos. Distribuir los trozos de aguacate de manera uniforme en el centro de los canastitos rellenos de queso crema.
5. Colocar los canastitos restantes encima de cada canastito relleno de queso crema, en un ángulo de 45 grados, para que parezca una concha marina. ¡A disfrutar!



Wellness
Video

Sanger ISD:
El gatito malo



Activity
Video

Dallas ISD:
Ritmo



La estrella de mar Sammie

Fort Worth ISD – North Side High School

Estudiantes de ciencias de los alimentos del Chef Kurima

Utensilios/Equipo

- Tabla para cortar
- Plato apto para microondas
- Cuchillo para mantequilla
- Microondas
- Taza para medir
- Recipiente mediano
- Cucharas para medir
- Cuchara
- Cortador de galletas en forma de estrella

Ingredientes (para 1 porción)

- ½ taza de puntas de brócoli, crudas
- 3 cucharadas de yogur griego, sin grasa, natural
- 2 cucharaditas de mezcla de aderezo ranchero
- 2 rebanadas de pan integral, cortadas en forma de estrella
- 1 cucharada de queso mozzarella, parcialmente desmenuzado

Información nutricional (por porción)

• Calorías	170
• Grasas (g)	3.0
• Grasas saturadas (g)	1.0
• Fibra (g)	4.0
• Azúcar (g)	5.0
• Azúcares añadidos (g)	2.0



Wellness
Video

Goose Creek ISD:
Estrés (en español)



Activity
Video

Plano ISD:
Lanzar



Indicaciones paso a paso

Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



1. Retirar los tallos de las flores de brócoli y descartarlos. Reservar dos cabezas pequeñas de brócoli y luego colocar el resto en el recipiente.
2. Agregar el yogur y el condimento ranchero al recipiente con el brócoli. Mezclar hasta que estén bien combinados. Reservar.
3. Utilizar un cortador de galletas o un cuchillo para mantequilla para cortar las dos rebanadas de pan en forma de estrella.
4. Untar la mezcla de brócoli, yogur y aderezo ranchero en una rebanada de pan. Espolvorear el queso por encima.
5. Colocar el trozo de pan restante encima del queso para hacer la estrella de mar Sammie. Colocar en un plato apto para microondas.
6. Tomar los dos trozos restantes de brócoli y ponerlos en Sammie para crear los ojos. Cocinar en el microondas durante 30 segundos o hasta que el queso se derrita.
7. Dejar que el plato se enfríe durante un par de minutos antes de retirarlo del microondas. ¡A disfrutar!

Tazón de sirena

Goose Creek ISD – Stuart Career Tech High School

Jennifer Ruiz Sierra, Celeste Velásquez

Utensilios/Equipo

- Tabla para cortar
- Cuchillo para mantequilla
- Taza para medir
- Cucharas para medir
- Licuadora
- Recipiente para servir

Ingredientes (para 1 porción)

- ½ taza de fresas, crudas, medianas, rebanadas
- ½ taza de arándanos, crudos, rebanados
- 2 cucharadas de yogur griego, sin grasa, sabor vainilla
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 6 fresas, crudas, en rebanadas para decorar

Información nutricional (por porción)

• Calorías	110
• Grasas (g)	2.0
• Grasas saturadas (g)	0.0
• Fibra (g)	5.0
• Azúcar (g)	13.0
• Azúcares añadidos (g)	2.0



Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Rebanar las fresas y los arándanos y colocarlos en la licuadora.
2. Luego, agregar el yogur y las semillas de chía a la licuadora.
3. Con supervisión de un adulto, licuar todos los ingredientes hasta que quede suave.
4. Verter el batido en un tazón. Decorar con las seis fresas rebanadas. ¡A disfrutar!

 Wellness
Video
Dallas ISD:
Tipos de emociones



 Activity
Video
Community ISD:
Habilidades locomotoras



Bocaditos de pizza de calabaza para fiestas

Dallas ISD – Emmett J. Conrad High School

Ashley Ariz, Faith Rui, María Rico

Utensilios/Equipo

- Tabla para cortar
- Cuchillo para mantequilla
- Plato apto para microondas
- Tazas para medir
- Microondas
- Cuchara
- Cuchara para medir

Ingredientes (para 1 porción)

- ¾ de calabacín amarillo/calabacín, fresco, en rodajas gruesas
- ¼ taza de tomate, fresco, en cubos
- 8 rebanadas de pepperoni de pavo, en trocitos
- 2 cucharadas de queso mozzarella, sin grasa, desmenuzado
- 4–6 pizcas de albahaca seca

Información nutricional (por porción)

• Calorías	60
• Grasas (g)	1.5
• Grasas saturadas (g)	0.0
• Fibra (g)	2.0
• Azúcar (g)	4.0
• Azúcares añadidos (g)	0.0



Wellness Video
Sanger ISD:
La honestidad es la mejor política



Activity Video
Rockwall ISD:
Atrapar



Haga clic o escanee el código QR para ver cómo se hace.



Indicaciones paso a paso

1. Cortar el calabacín en rodajas gruesas y redondas (alrededor de 4 a 6 piezas en total). Colocar en un plato apto para microondas y cocinar en el microondas durante 2 minutos.
2. Mientras el calabacín está en el microondas, cortar los tomates en cubos y cada rebanada de pepperoni en cuartos.
3. Retirar el plato del microondas. Usar una cuchara para cubrir el calabacín con los cubos de tomate. Con la mano, cubrir con el queso mozzarella, el pepperoni de pavo y la albahaca.
4. Cocinar de nuevo en el microondas durante unos 30 segundos o hasta que el queso se derrita.
5. Retirar el plato del microondas y permitir que los bocaditos de pizza se enfríen durante aproximadamente 15 segundos. ¡A disfrutar!



LAS PALMAS
DEL SOL
HEALTHCARE

ER

24/7



Reciba atención médica las 24 horas del día, los siete días de la semana, sin tener que ir lejos.

Ahora disponible – atención de emergencia en su comunidad.

Cuando ocurre una emergencia, es reconfortante saber que hay atención médica cerca de su hogar. Por esta razón, nuestras salas de emergencias independientes están estratégicamente ubicadas en toda el área de El Paso para ofrecer atención médica para todo tipo de lesiones o enfermedades agudas, las 24 horas del día, los siete días de la semana, incluidos los días festivos.

La sala de emergencias de Las Palmas Del Sol ofrece:

- Médicos de emergencias certificados en la mayoría de las ubicaciones.
- Acceso a especialistas de guardia.
- Pruebas de laboratorio y estudios de imagenología en el lugar.

Aceptamos la mayoría de los principales planes de seguro y ofrecemos la posibilidad de ingreso directo a centros afiliados a Las Palmas Del Sol Healthcare en caso de que un miembro necesite atención médica hospitalaria.

Para obtener más información, visítenos en línea en [LasPalmasDelSolHealthcare.com](https://www.LasPalmasDelSolHealthcare.com)

¿Qué es el Desafío de 21 días de refrigerios?

El Desafío de 21 días de refrigerios alienta al participante a tomar decisiones más saludables durante los próximos 21 días. Todos los días, preparen y coman un refrigerio que incluya una fruta o una verdura. Elijan una receta de este libro digital, usen nuestra herramienta Healthy Snack Finder (Buscador de refrigerios saludables) para buscar en nuestra base de datos de más de 600 recetas o hacer su propia creación que contenga 1/2 taza de fruta o verduras. ¡Te invitamos a ti y a tu familia a participar juntos y compartir la diversión!

¿Qué es *kids teaching kids*®?

El programa *kids teaching kids*® Healthy Lifestyles fue creado para ayudar a los niños y a sus padres a crear hábitos saludables para toda la vida a través de la educación en nutrición y las actividades de bienestar. Cada año escolar, el programa organiza el Desafío de 21 días de refrigerios. Involucra a los estudiantes de Educación Técnica y Profesional (CTE) de la escuela secundaria que enseñan a los estudiantes de la escuela primaria hábitos de refrigerios más saludables al tiempo que les brindan educación sobre actividades y bienestar.

¿Cómo me registro para participar en el desafío?

Los padres pueden registrar a sus hijos en la página web kids-teaching-kids.com. Haga clic en "Sign-Up" (Registrarse). Simplemente siga las instrucciones para registrarse.

¿Por qué un padre/madre/tutor debe registrar a su hijo?

Debe tener 18 años o más para completar el formulario. *kids teaching kids*® Healthy Lifestyles solo se comunica con adultos a través de la dirección de correo electrónico que usted proporciona. La información proporcionada en el registro se usa para informar a la escuela que un niño está inscrito, para brindar 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.

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" (Buscador de refrigerios saludables). Puede usar Healthy Snack Finder para buscar refrigerios, de nuestra base de datos de más de 600 recetas, que se ajustan a los ingredientes que tenga a mano en su despensa o nevera. También puede crear su propio refrigerio saludable (consulte las pautas de un refrigerio saludable).

¿Cómo realizo la evaluación final?

Dos semanas después de que termine el Desafío, el programa le enviará una notificación para que ingrese a su portal de eventos y realice la evaluación final. Recibirá comunicaciones separadas para cada niño que haya inscrito y completará evaluaciones separadas para cada uno. La evaluación final es necesaria para que su hijo califique para su premio.

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

No pasa nada si se salta un día. Sin embargo, durante el Desafío de 21 días de refrigerios nos gustaría que piense y planea 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.

Durante el Desafío de 21 días de refrigerios, ¿es necesario que prepare CADA refrigerio del libro que tengo?

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

¿Cuáles son las pautas para elaborar un refrigerio saludable?

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

- 200 calorías o menos
- 7 g de grasa o menos
- 2 g de grasa saturada o menos
- 2 g de fibra o más
- 15 g de azúcar o menos
- Debe contener un mínimo de 1/2 taza de frutas o verduras por porción

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

No, el registro y la evaluación final del Desafío de 21 días de refrigerios 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. Puede acceder al libro de recetas gratis y también utilizar el buscador de refrigerios saludables Healthy Snack Finder.

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

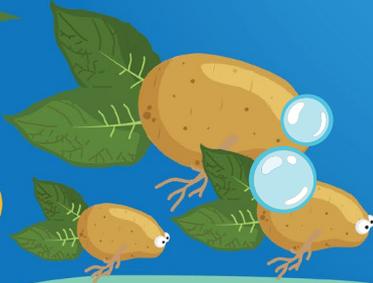
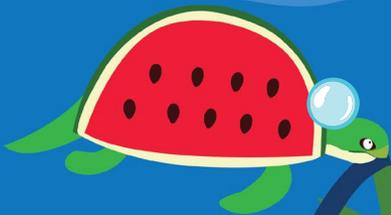
En 2020, el programa cambió el recetario a un formato totalmente digital a medida que los estudiantes de primaria se iban acostumbrando a la educación en línea. Esta transición permitió que el programa fuera más interactivo y se amplió a otras áreas de la educación que son importantes para los estudiantes, con videos de Bienestar y Actividad.

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

Comuníquese con su maestro de educación física o use el ícono de mensaje en su portal de eventos.



Este libro fue diseñado e ilustrado por
Nolan Pingleton
Wylie High School, Wylie ISD



LAS PALMAS
DEL SOL
HEALTHCARE