

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

**LIBRO DE RECETAS**  
2025-2026



Planes de tratamiento  
personalizados  
hechos

**SOLO**

**PARA  
USTED.**

Algunos días podemos resolverlo todo, otros días necesitamos un hombro en el cual apoyarnos.  
Cuando sucede esto, Medical City Healthcare está aquí para usted.

[MedicalCityHealthcare.com/BehavioralHealth](https://www.MedicalCityHealthcare.com/BehavioralHealth)

Línea de ayuda: 855.534.4325



**Medical City  
Healthcare**

# Bienvenidos a la edición 2025–26 del libro de recetas *kids teaching kids*®

Esta colección de bocadillos saludables fue creada por estudiantes de gastronomía de escuelas secundarias de todo Texas.

## Cada receta de bocadillos incluye:

- 1 porción de frutas o vegetales
- Instrucciones de preparación seguras y fáciles para alumnos de escuela primaria
- Videos instructivos
- Cumplimiento de las Pautas alimentarias para estadounidenses

## El libro de recetas de este año está lleno de recursos divertidos y educativos, que incluyen:

- Elementos interactivos: haga clic en los nombres de las recetas para ver videos de los estudiantes de gastronomía que muestran cómo preparar los bocadillos.
- Videos de bienestar creados por alumnos de formación pedagógica y audiovisual sobre el desarrollo del carácter.
- Videos de actividades preparados por docentes de educación física (PE) que muestran actividades que puedes hacer en la escuela y en casa.

Estas nuevas incorporaciones fueron cuidadosamente diseñadas a través de la colaboración conjunta de estudiantes de Educación técnica y profesional (CTE) de escuelas secundarias y docentes de educación física.

El programa *kids teaching kids*® se basa en el modelo integral del niño, que incluye 10 componentes que abordan la salud nutricional, física, social, emocional y mental. Las familias que participan en el **Desafío de refrigerios de 21 días** con sus hijos pueden aprender a desarrollar hábitos alimentarios saludables para toda la vida, fomentar prácticas conscientes y explorar actividades de entrenamiento físico que se adapten mejor a cada miembro de la familia.

## Padres

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

## Niños

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

Visítennos en [kids-teaching-kids.com](https://kids-teaching-kids.com) y [MedicalCityHealthcare.com](https://MedicalCityHealthcare.com) o sígannos en **Facebook: @MedicalCityHealthcare**



# Invierta en un futuro más saludable

¡Sea un superhéroe e invierta en un norte de Texas más saludable para todos! Su donación a United Way of Metropolitan Dallas brinda apoyo a programas como Kids teaching kids, a través del cual se asegura que las familias locales tengan el conocimiento y los recursos para mejorar sus hábitos alimentarios.

¡Únase a nosotros respaldando a Kids teaching kids®, y juntos podemos crear un impacto positivo en los estudiantes en el presente y a lo largo de sus vidas!

- Introduzca a los estudiantes locales a opciones de comidas y refrigerios más saludables
- Brinde asistencia en la salud y el desarrollo general de los niños
- Cree una base para una mejor nutrición de por vida
- Permita que los niños prosperen en cada etapa de la vida, incluidos la educación, los ingresos y la salud

**400,000+**

estudiantes  
inscritos desde  
2014

**30+**

distritos escolares  
participan en todo el  
norte de Texas

**68%**

de los participantes  
probaron nuevas  
frutas y verduras



*kids teaching kids*  
HEALTHY LIFESTYLES



¡Escanee el código para invertir en un norte de Texas más saludable hoy mismo!

# Nachos dulces de melocotón

Dallas ISD - Emmett J Conrad

Micaela Rodríguez, Andrea Atonal, Roxana Millian (Las chicas melocotón)



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Ingredientes

½ taza	Rodajas de melocotones (envasadas en jugo de fruta 100 %), escurridas
½ taza	Yogur griego, descremado, sin azúcar, sabor vainilla
½ cucharada	Chispas de chocolate, sin azúcar
½ cucharada	Cerezas secas, con 50 % menos de azúcar
½ cucharada	Almendras en rodajas
1 cucharada	Granola, avena y miel



## Instrucciones paso a paso

1. Con la supervisión de un adulto, usa un abrelatas para abrir la lata de rodajas de melocotones.
2. Con un colador, escurre el jugo de las rodajas de melocotón enlatadas. Mide 1/2 taza de melocotones.
3. Coloca las rodajas de melocotón en un plato, en capas, como cuando acomodas los chips para hacer nachos.
4. Con la supervisión de un adulto, usa una tijera para niños para cortar una pequeña esquina de la bolsa resellable de plástico y crea una abertura para verter.
5. Coloca el yogur en la bolsa resellable de plástico. Vierte el yogur con movimientos circulares, comenzando en el centro del plato y avanzando hacia los bordes.
6. Cubre con chispas de chocolate, arándanos, almendras y granola.
7. ¡Disfruta de este delicioso bocadillo de nachos dulces de melocotón!



## Utensilios/Equipo

Abrelatas (usa con el permiso de un adulto)  
Colador  
Taza para medir  
Plato para servir  
Bolsa resellable de plástico  
Tijera para niños (usa con el permiso de un adulto)  
Cuchara  
Cucharas para medir

## Información nutricional

N.º de porciones	1
Calorías	180
Grasa (g)	4.5
Grasa saturada (g)	1.5
Fibra (g)	4.0
Azúcar (g)	14.0
Azúcar añadido (g)	2.0



 **Activity Video**  
Elige tu desafío  
Prosper ISD



 **Wellness Video**  
Feather  
Goose Creek ISD



# Delicia crujiente de frutos rojos de los campeones

Northwest ISD - Byron Nelson High School

Harley Stauter, Katalina Rincon, Katelyn Anderson, Gavin Spaugh, Olivia Bixby



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Ingredientes

½ para cada porción	Manzana, cruda, pequeña
3 para cada porción	Fresas, crudas, pequeñas
¼ de taza	Frambuesas, crudas
½ taza	Yogur griego de vainilla, descremado, sin azúcar
1 cucharada	Granola, avena y miel
1 pizca	Canela



## Instrucciones paso a paso

1. Con un cuchillo para untar, corta la mitad de la manzana en trozos pequeños y colócalos en un tazón.
2. Corta las fresas en dados y corta las frambuesas por la mitad, luego agrégalas al tazón.
3. Vierte el yogur en el tazón y revuelve para combinarlo con la fruta.
4. Pasa la mezcla de frutas y yogur a un tazón para servir. Luego, cubre con granola y una pizca de canela.
5. ¡A disfrutar!

## Utensilios/Equipo

Tabla para cortar  
Cuchillo para untar  
Tazón para mezclar  
Tazas para medir  
Cuchara  
Tazón para servir  
Cuchara para medir

## Información nutricional

N.º de porciones	1
Calorías	140
Grasa (g)	1.5
Grasa saturada (g)	0.0
Fibra (g)	5.0
Azúcar (g)	12.0
Azúcar añadido (g)	2.0

 **Activity Video**  
Dice Dice Baby  
Plano ISD



 **Wellness Video**  
Mia y el espejo mágico  
Sanger ISD



# Pizza boom

Rockwall ISD - Dr. Gene Burton College y Career Academy  
Alizaye Herrera, Ryver Maggart



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Ingredientes

1 para cada porción	Tortilla de harina, baja en carbohidratos, tamaño Street Taco
¼ de taza	Castañas de agua, enlatadas, escurridas, en cubos
¼ de taza	Pimiento verde, crudo, en cubos
¼ de taza	Salsa de pizza
¼ de taza	Espinaca, cruda
4 rodajas	Turkey Pepperoni
¼ de taza	Queso mozzarella, sin grasa, rallado
1 pizca	Sal
1 pizca	Pimienta negra

## Utensilios/Equipo

Plato apto para microondas  
Microondas  
Abrelatas (**usa con el permiso de un adulto**)  
Tabla para cortar  
Cuchillo para untar  
Taza para medir  
Cuchara

## Información nutricional

N.º de porciones	1
Calorías	140
Grasa (g)	3.0
Grasa saturada (g)	0.0
Fibra (g)	9.0
Azúcar (g)	3.0
Azúcar añadido (g)	0.0

## Instrucciones paso a paso

1. Coloca la tortilla en un plato apto para microondas y caliéntala durante 30 segundos. Deja que se enfríe para que quede crujiente. Si aún está blanda, calienta otros 30 segundos y vuelve a revisarla después de enfriar.
2. Con el permiso de un adulto, abre la lata de castañas de agua. Corta las castañas de agua en cubos y el pimiento en trozos pequeños.
3. Usa una cuchara para untar salsa de pizza sobre la tortilla enfriada.
4. Después, cubre la tortilla con castañas de agua, pimiento, espinacas, pepperoni y queso.
5. Calienta la pizza en el microondas durante 45 segundos o hasta que el queso se derrita.
6. Retira del microondas y condimenta con una pizca de sal y pimienta.
7. ¡Córtala en cuatro pedazos y a disfrutar!



 **Activity Video**  
Lanzar y atrapar la pelota  
Goose Creek ISD

**KEYS TO CATCHING**  
  
GOOSE CREEK

 **Wellness Video**  
Grades  
Weatherford ISD



# Cuenco del poder de Cluckster

Arlington ISD - Dan Dipert Career y Technical Center  
Kairi Aguirre, Isaac Baskin, Geoffrey Dobson



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Ingredientes

¼ de taza	Floretes de brócoli, congelados
¼ de taza	Maíz, congelado
¼ de cucharada	Crema para untar a base de aceite vegetal
½ taza	Agua
¼ de taza	Puré de papas instantáneo, Sin preparar
2 por cada porción	Nuggets de pollo cocinados en air fryer, congelados
⅛ tazas	Queso cheddar, sin grasa, rallado



## Instrucciones paso a paso

1. Coloca el brócoli y el maíz congelados y medidos en un recipiente apto para microondas, luego cubre con la preparación de verduras. Cocina en el microondas durante 1 minuto o hasta que esté completamente caliente.
2. Calienta el agua en el microondas en una taza apta para microondas durante 1 o 2 minutos, o hasta que alcance el punto de ebullición. Pídele a un adulto que te ayude a sacar la taza del microondas, ya que el vidrio puede estar caliente.
3. Agrega el puré de papas instantáneo sin preparar a un tazón para mezclar. Con la ayuda de un adulto, vierte gradualmente el agua caliente mientras revuelves hasta que el puré de papas alcance la consistencia deseada.
4. Revuelve el maíz y el brócoli con el puré de papas hasta que se combinen bien.
5. Coloca 2 nuggets de pollo en un plato apto para microondas recubierto con servilletas de papel y cúbrelos con otra servilleta de papel. Cocina en el microondas durante 1 minuto, luego deja enfriar.
6. En una tabla para cortar, usa un cuchillo para untar para cortar cada nugget de pollo en 4 trozos.
7. Pasa el puré de papas y la mezcla de verduras a un tazón para servir, luego cubre con los trozos de nugget de pollo y espolvorea con 1/8 de taza de queso. ¡A disfrutar!

## Utensilios/Equipo

Tazas para medir  
Tazón apto para microondas  
Cuchara para medir  
Microondas  
Taza apta para microondas  
Tazón para medir  
Cuchara  
Plato apto para microondas  
2 servilletas de papel  
Tabla para cortar  
Cuchillo para untar  
Tazón para servir

## Información nutricional

N.º de porciones	1
Calorías	190
Grasa (g)	2.0
Grasa saturada (g)	0.0
Fibra (g)	3.0
Azúcar (g)	2.0
Azúcar añadido (g)	0.0



 **Activity Video**  
Ritmo y baile  
Frisco ISD



 **Wellness Video**  
Bailar con ganas  
Sanger ISD



# Berry Cloudy

Leander ISD - Leander High School  
Emma Mcgarrah, Celia Defeild



## Ingredientes

1 rodaja	Pan de trigo integral
¼ de taza	Fresas, crudas
¼ de taza	Arándanos, crudos
2 cucharadas	Yogur griego, descremado, sabor natural
1 galleta	Honey Graham (¼ de lámina)
½ cucharada	Miel

## Utensilios/Equipo

Tostadora con expulsión automática  
**(usa con el permiso de un adulto)**

Cuchillo para untar  
Tabla para cortar  
Taza para medir  
Tazón apto para microondas  
Microondas  
Tenedor  
Cucharas para medir  
Plato para servir



## Información nutricional

N.º de porciones	1
Calorías	140
Grasa (g)	1.5
Grasa saturada (g)	0.0
Fibra (g)	4.0
Azúcar (g)	12.0
Azúcar añadido (g)	3.5



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Instrucciones paso a paso

1. Con la supervisión de un adulto, coloca una rebanada de pan en la tostadora y tuéstala durante aproximadamente 1 minuto.
2. Usa un cuchillo para untar para quitar las hojas superiores de las fresas y corta las fresas en cuartos.
3. Coloca las fresas y los arándanos en un recipiente apto para microondas y calienta en el microondas durante 40 segundos.
4. Retira del microondas y usa un tenedor para triturar las bayas hasta obtener una consistencia similar a la mermelada.
5. Retira la tostada de la tostadora. Unta el yogur griego sobre la tostada, luego agrega la mermelada encima con forma de nube.
6. Después, tritura la galleta Graham con un tenedor. Espolvoréala sobre la mermelada y rocía con miel.
7. ¡A disfrutar!

 **Activity Video**  
Rolling  
Richardson ISD



 **Wellness Video**  
El leoncito se calma  
Sanger ISD



# Botes de pepino con ensalada Waldorf de pollo

Coppell ISD - Coppell High School

Annabella Perk, Lincoln Gardner, Weston Polk, Brodie Scoggins, Noah Toledo, Nathalie Petite, Isheeta Bajjuri, Quade Dickert



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Ingredientes

¾ de taza	Pollo a la parrilla, pechuga, sin piel, cortado en cubitos o desmenuzado
2 cucharadas	Apio, crudo, cortado en cubitos
1 para cada porción	Pepino, crudo, mediano
¼ de cucharada	Jugo de limón, fresco, exprimido
2 cucharadas	Manzana roja, cruda, cortada en cubitos
2 cucharadas	Yogur griego, descremado, sabor natural
1 pizca	Sal
1 pizca	Pimienta



## Instrucciones paso a paso

1. Corta el pollo en trozos pequeños con un cuchillo para untar o tritúralo con las manos.
2. Pica el apio en trozos pequeños, del tamaño de un bocado.
3. Coloca el pepino horizontalmente sobre una tabla de cortar. Recorta ambos extremos y deséchalos. Corta el pepino en diagonal en cuatro o cinco partes iguales. Con una cuchara para hacer bolitas de frutas (o una cuchara común), saca un poco de la pulpa de cada parte hasta formar una cavidad en forma de cuenco.
4. Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un tazón pequeño.
5. Corta la manzana en cubos pequeños, de tamaño similar al apio.
6. En un tazón para mezclar, combina todos los ingredientes medidos. Revuelve todo junto con una espátula hasta que esté bien mezclado.
7. Para obtener el mejor sabor, refrigera la mezcla de ensalada de pollo durante unos 30 minutos (opcional).
8. Con una cuchara, rellena cada "bote" de pepino con la mezcla de ensalada de pollo y colócalos en un plato.
9. ¡A disfrutar!

## Utensilios/Equipo

Tabla para cortar  
Cuchillo para untar  
Cucharas para medir  
Cuchara para hacer bolitas de frutas  
Tazón pequeño  
Tazón para mezclar  
Taza para medir  
Espátula  
Refrigerador (opcional)  
Cuchara  
Plato para servir

## Información nutricional

Calorías	200
Grasa (g)	3.5
Grasa saturada (g)	0.5
Fibra (g)	2.0
Azúcar (g)	6.0
Azúcar añadido (g)	0.0



## Activity Video

Fuerza muscular  
Frisco ISD



## Wellness Video

Empatía  
Goose Creek ISD



# Helado "Super Spider"

Weatherford ISD - Weatherford High School

Micah Moore, Brendan Ballard, Daiton Kreipe, Caylin Thurman, Adrian Nuncio



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.

## Ingredientes

¾ de taza	Remolacha en rodajas, enlatada
¾ de taza	Fresas, crudas, en rodajas
1 para cada porción	Plátano, mediano
1 taza	Half&Half (mitad leche, mitad crema), descremada
1 cucharada	Zumo de limón
1 cucharada	Extracto de vainilla
¼ de taza	Stevia
3 tazas	Hielo
¼ de taza	Sal de roca o sal kosher

## Utensilios/Equipo

- Abrelatas (**usa con el permiso de un adulto**)
- Colador
- Tabla para cortar
- Cuchillo para untar
- Tazas para medir
- Tazón para mezclar
- 2 cucharas
- Cucharas para medir
- Bolsa resellable de plástico, tamaño un cuarto de galón
- Bolsa para freezer, tamaño un galón
- 1 servilleta, par de guantes o par de Manoplas para cocina
- Tazón para servir

## Información nutricional

N.º de porciones	3
Calorías	130
Grasa (g)	0.0
Grasa saturada (g)	0.0
Fibra (g)	2.0
Azúcar (g)	12.0
Azúcar añadido (g)	0.0

## Instrucciones paso a paso

1. Con la supervisión de un adulto, usa un abrelatas para abrir la lata de remolacha en rodajas.
2. Enjuaga las fresas, retira las hojas de la parte superior, y corta las fresas en rodajas.
3. Coloca las remolachas, las fresas en rodajas y el plátano en un tazón, luego tritúralos con una cuchara.
4. Una vez que todo esté triturado, agrega la half&half (mitad leche y mitad crema), el jugo de limón, el extracto de vainilla y la stevia, luego revuelve para mezclar.
5. Vierte la preparación del tazón para mezclar en una bolsa resellable de plástico de un cuarto de galón y ciérrala.
6. A continuación, llena la bolsa de congelador del tamaño de un galón, hasta la mitad, con hielo y sal de roca o sal kosher.
7. Coloca la bolsa de un cuarto de galón dentro de la bolsa de un galón y ciérrala.
8. Usa una servilleta, guantes o manoplas de cocina para proteger tus manos mientras agitas la bolsa durante 15 minutos.
9. Una vez que el helado se haya espesado, retira la bolsa de un cuarto de galón, saca una porción con la cuchara para servir helado (aproximadamente 1/3 de la receta) en un tazón y ¡disfrútalo!



Lanzar y atrapar la pelota  
Goose Creek ISD



Nuestras emociones  
Sanger ISD



# Bocaditos energéticos de superhéroe

Fort Worth ISD - North Side High School

Sarai Faison, Jocelyn Ibarra, Judith Garcia, Kayli Gomez, Viridiana Flores



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Ingredientes

1 taza	Papas ralladas fritas, congeladas, para esparcir
2 tazas	Espinaca, congelada, trozada, descongelada y escurrida
2 cucharadas	Queso crema, sin grasa
¼ de taza	Queso cheddar, bajo en grasa, rallado
2 cucharadas	Harina, común
¼ de cucharada	Ajo en polvo
½ cucharada	Polvo de hornear
9 para cada porción	Totopos, desmenuzados
½ cucharada	Tajín



## Instrucciones paso a paso

1. Coloca todos los ingredientes en un tazón apto para microondas, excepto los totopos y el Tajín.
2. Revuelve y tritura los ingredientes con un tenedor hasta que estén completamente mezclados, luego cocina en el microondas a temperatura alta durante 2 y 1/2 minutos.
3. Retira el tazón del microondas y revuelve para asegurarte de que el queso se haya derretido. Luego, déjalo reposar durante 5-10 minutos para que se enfríe un poco.
4. Mientras la mezcla se enfría, coloca los totopos triturados en un plato.
5. Una vez que la mezcla se haya enfriado, divídela en 9 porciones. Pon un poco de Tajín en cada porción, luego pásalas por los totopos triturados hasta que estén completamente cubiertas.
6. ¡A disfrutar!

## Utensilios/Equipo

Tazas para medir  
Cucharas para medir  
Tazón para mezclar apto para microondas  
Tenedor  
Microondas  
Cuchara para servir helado  
Plato para servir

## Información nutricional

N.º de porciones	3
Calorías	140
Grasa (g)	4.5
Grasa saturada (g)	1.5
Fibra (g)	3.0
Azúcar (g)	0.0
Azúcar añadido (g)	0.0



Superhero Switch  
Rockwall ISD



Libro infantil sencillo  
introspectivo  
Sanger ISD



# Ladybug dulce y salada

Allen ISD - Allen High School  
de Sarina Bands, Ava Tipton



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.

## Ingredientes

1 para cada porción	Galleta de arroz, con poca sal
½ cucharada	Mantequilla de maní, cremosa
½ cucharada	Hummus, pimiento rojo asado
1.5 para cada porción	Uvas rojas, crudas
1.5 para cada porción	Tomates cherry, crudos
¼ de taza	Manzana, cruda, cortada en cubos
¼ de taza	Pimiento rojo, crudo, cortado en cubos



## Instrucciones paso a paso

1. Coloca la galleta de arroz en un plato. Usa una cuchara para untar mantequilla de maní en una mitad y una cuchara aparte para untar hummus en la otra mitad. Asegúrate de dejar un pequeño espacio entre las dos partes para evitar que se toquen.
2. Corta dos uvas por la mitad verticalmente para obtener 4 trozos. Coloca 3 de las mitades de uva en el lado de la mantequilla de maní, ubicándolas para que se parezcan a las manchas en las alas de una mariquita (ladybug).
3. Repite los pasos del punto 2 con los tomates, pero colócalos en el lado del hummus.
4. Corta la manzana en cubos pequeños. Coloca 1/4 de taza de manzana trozada (con la piel hacia arriba) en los espacios entre las uvas, en el lado de la mantequilla de maní.
5. Corta el pimiento en cubos pequeños. Coloca 1/4 taza de pimiento picado en los espacios entre los tomates, en el lado del hummus.
6. ¡A disfrutar!

## Utensilios/Equipo

Plato para servir  
Cuchara para medir  
2 cucharadas  
Tabla para cortar  
Cuchillo para untar  
Taza para medir

## Información nutricional

N.º de porciones	1
Calorías	140
Grasa (g)	5.0
Grasa saturada (g)	1.0
Fibra (g)	3.0
Azúcar (g)	7.0
Azúcar añadido (g)	0.0



Arriba y abajo  
Richardson ISD



Recreo para resolver problemas  
Sanger ISD



# El Sorbete Increíble

Denton ISD - Lagrone Academy

Mia Williams, Michael Dudek, Leo Hurd, Briana Mireles



Haz clic o escanea el código QR para ver cómo se hace.



## Ingredientes

4 para cada porción	Kiwi, crudo, mediano
2 tazas	Fresas, crudas
1 cucharada	Zumo de lima, fresco, exprimido
¾ de cucharada	Miel
¼ de taza	Agua



## Instrucciones paso a paso

1. Retira los extremos de cada kiwi y luego corta los kiwis por la mitad. Desliza suavemente una cuchara por el interior para quitarle la piel. Una vez pelados, corta los kiwis en dados y déjalos aparte para usar después.
2. Retira las hojas de la parte superior de las fresas y déjalas aparte.
3. Con el permiso de un adulto, agrega la fruta, el jugo de limón, la miel y el agua a una licuadora y mezcla hasta que quede bien cremoso.
4. Vierte la mezcla en un tazón y congela durante al menos 1 hora.
5. Una vez que la mezcla esté congelada, coloca una porción en un tazón y ¡disfrútalo!

## Utensilios/Equipo

Tabla para cortar  
Cuchillo para untar  
Cuchara  
Tazas para medir  
Cucharas para medir  
Batidora (usa con el permiso de un adulto)  
Tazón para mezclar  
Freezer  
Cuchara para servir helado  
Tazón para servir

## Información nutricional

N.º de porciones	4
Calorías	70
Grasa (g)	0.5
Grasa saturada (g)	0.0
Fibra (g)	4.0
Azúcar (g)	11.0
Azúcar añadido (g)	1.0



Lanzar y atrapar la pelota  
Frisco ISD



La honestidad es la mejor política  
Sanger ISD





American Heart Association.

# LLEGAR HASTA EL HEART OF STROKE™



Supported by the HCA Healthcare Foundation  
Local sponsor of Getting to the Heart of Stroke

Usa las letras **F-A-S-T** para detectar los primeros signos de un ACV y saber cuándo llamar al 911.



# F

(FACE)  
CARA CAÍDA



# A

(ARM)  
DEBILIDAD EN EL BRAZO



# S

(SPEECH)  
DIFICULTAD EN EL HABLA



# T

(TIME)  
HORA DE LLAMAR AL 911

## GETTING TO THE HEART OF STROKE™

Getting to the Heart of Stroke es una iniciativa multifacética que apunta a profundizar la colaboración entre neurología, cardiología y las comunidades para mejorar la salud cardíaca y vencer a los accidentes cerebrovasculares (ACV).

CANCIÓN F.A.S.T.



RECONOCE UN ACV



# SÉ UN HÉROE DEL ACV



# Girl Scouts para el desarrollo integral de las niñas

Girl Scouts se enorgullece en ofrecer el programa de bienestar mental Mental Wellness Patch para las niñas de los grados 4-12. Este programa continúa el compromiso de las Girl Scouts con el empoderamiento de las niñas para comprender mejor sus emociones y priorizar su bienestar mental.

Desarrollado en colaboración con la National Alliance on Mental Illness (Alianza nacional de enfermedades mentales) y facilitado por HCA Healthcare Foundation, ofrece herramientas de desarrollo apropiadas para la edad de cada niña.



Agradecimiento especial a HCA Healthcare Foundation por su apoyo a Girl Scouts.



**¡Únase hoy!**

[girlscouts.org](https://www.girlscouts.org)





# LA LECHE ES EL HÉROE

ENTRE TANTOS ALIMENTOS.

EL QUESO, EL QUESO COTTAGE,  
EL YOGUR, Y LA MANTEQUILLA,  
TODOS SE HACEN A PARTIR DE  
LA LECHE.

**Better  
with  
Dairy**

presented by Dairy MAX



HAZ  
MUFFINS  
DE FIDEOS  
Y QUESO >>



HAZ UNA PIZZA  
PARFAIT >>



HAZ UNA  
TORTA  
DE TRES  
LECHES >>



HAZ  
BASTONCITOS  
DE QUESO  
CROCANTES  
VENEZOLANOS >>

# La Fundación de Béisbol Texas Rangers se enorgullece de colaborar con Medical City Healthcare para educar a los estudiantes sobre las opciones saludables.



FOUNDATION  
A Heart for Kids

Medical City Healthcare



FITNESS ALL-STARS

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



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

El Desafío de refrigerios de 21 días propone al participante elegir bocadillos más saludables para los próximos 21 días. Todos los días, prepara y come un refrigerio que contenga una fruta o verdura. Elige una receta de este libro digital, usa nuestra herramienta Healthy Snack Finder para buscar en nuestra base de datos con más de 600 recetas o crea tu propia receta que contenga 1/2 taza de fruta o vegetales. Te proponemos que tú y tu familia participen juntos y compartan esta diversión.

## ¿Qué es *kids teaching kids*®?

El programa de estilos de vida saludables *kids teaching kids*® fue creado para ayudar a los niños y a sus padres a desarrollar hábitos saludables durante toda la vida a través de la educación nutricional y actividades de bienestar. Cada año lectivo, el programa organiza el Desafío de refrigerios de 21 días. Involucra a los estudiantes de Educación técnica y profesional (CTE) de escuelas secundarias con el fin de enseñar a los alumnos de primaria hábitos de refrigerios más saludables y, al mismo tiempo, complementar la educación sobre bienestar y actividad física.

## ¿Cómo me inscribo para participar en el desafío?

Los padres pueden registrar a sus hijos visitando el sitio web [kids-teaching-kids.com](http://kids-teaching-kids.com). Haga clic en "Registrarse" (Sign-Up). Solo debe seguir las instrucciones para registrarse.

## ¿Por qué un padre/tutor debe inscribir al niño?

Debe tener 18 años o más para completar el formulario. Estilos de vida saludables *kids teaching kids*® solo se comunica con los adultos a través de la dirección de correo electrónico que usted proporciona. La información que proporciona en el momento de la inscripción se utiliza para comunicar a la escuela que su hijo se ha inscrito, comentar las actualizaciones durante el desafío, comparar las respuestas del niño al registrarse con las preguntas de la evaluación final y para garantizar la entrega de la recompensa al niño.

## Si los ingredientes del libro no coinciden con los ingredientes 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 usar Healthy Snack Finder para buscar refrigerios en 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 un refrigerio saludable).

## ¿Cómo realizo la evaluación final?

Dos semanas después de que finalice el Desafío, el programa le enviará una notificación para que vaya a su portal de eventos y realice la evaluación final. Recibirá comunicaciones individuales para cada niño que haya registrado y deberá completar evaluaciones individuales para cada niño. La evaluación final es necesaria para que su hijo califique para recibir su recompensa.

## ¿Qué pasa si me salto un día en el Desafío de refrigerios de 21 días?

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

## Durante el Desafío de refrigerios de 21 días, ¿tengo que preparar TODOS los refrigerios del libro?

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

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

A continuación se detallan las pautas para elaborar un refrigerio saludable. ¡No olvide verificar el tamaño de su 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 vegetales por porción.

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

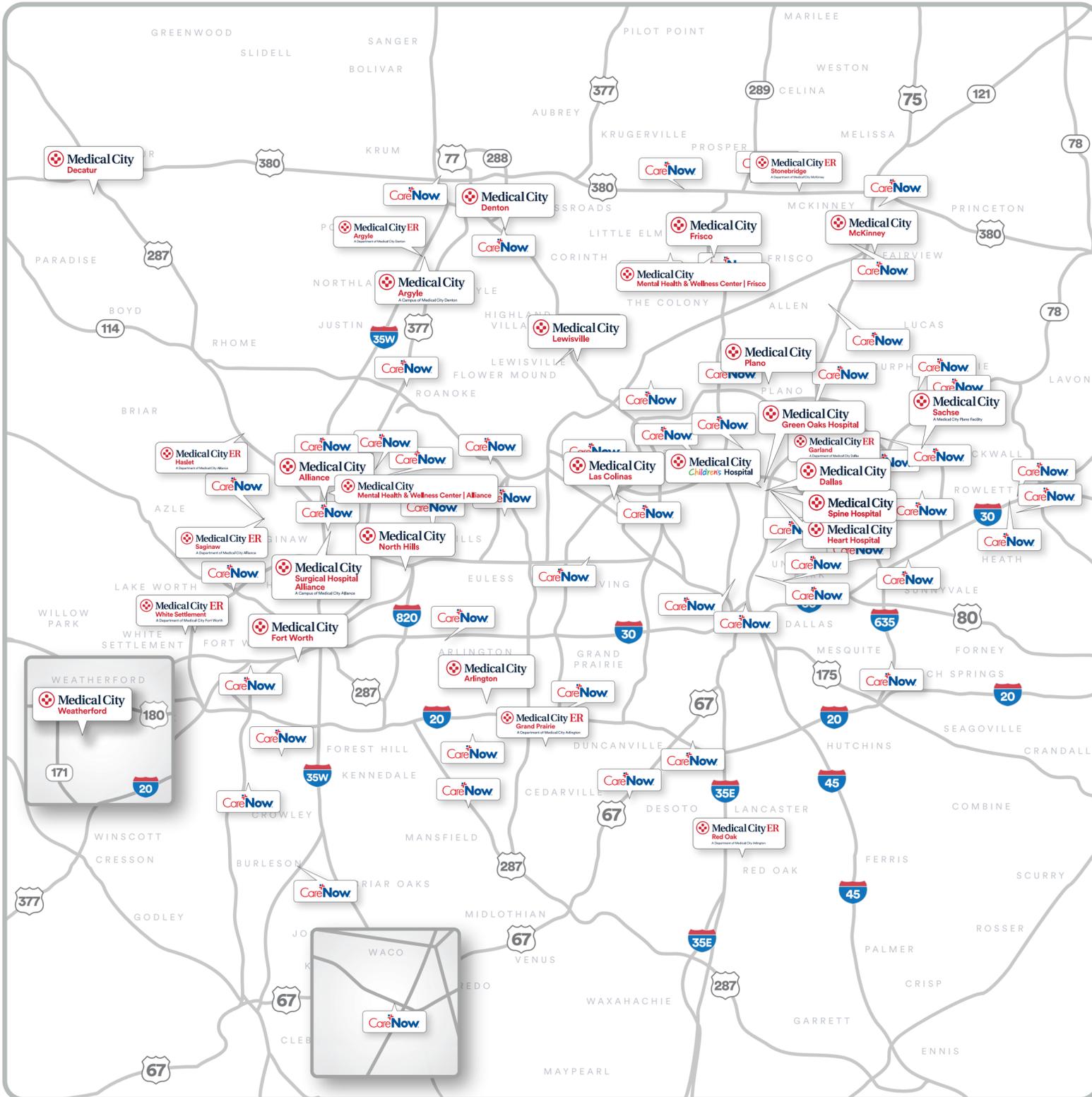
No, la inscripción y la evaluación final del Desafío de refrigerios de 21 días es solo para los alumnos. Solo otorgamos recompensas a alumnos de primaria matriculados en escuelas públicas. Sin embargo, le sugerimos participar junto con sus alumnos. Puede acceder al libro de recetas de forma gratuita y también puede usar el Healthy Snack Finder.

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

En 2020, el programa cambió el libro de recetas a un formato totalmente digital, a medida que los alumnos de primaria se iban acostumbrando a la educación en línea. Esta transición permitió que el programa fuera más interactivo y se ampliaran otras áreas de la educación que son importantes para los alumnos, con videos de bienestar y actividad física.

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

Póngase en contacto con el docente de educación física o use el ícono de mensaje en su portal de eventos.



# CUIDAMOS

*al*

# NORTE DE TEXAS

Medical City Healthcare es uno de los proveedores de atención médica más grandes e integrales de la región, con una completa red de hospitales, salas de emergencia fuera del campus y clínicas de **Atención de Urgencias CareNow**. Estamos comprometidos a proporcionar una atención de excelencia y compasiva, conveniente y accesible.



[MedicalCityHealthcare.com](https://www.MedicalCityHealthcare.com)

Este libro fue diseñado e ilustrado por  
**Kathy Hernandez, Araceli Reyes, y Fernanda Robledo**  
Skyline High School, Dallas ISD

