

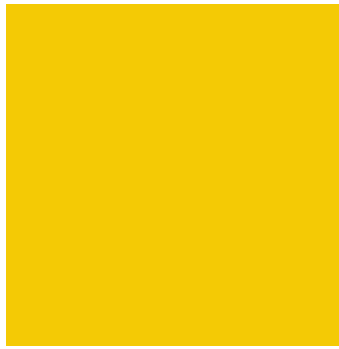
Refrigerios Saludables

Sección III

Actividad: ¡Pruébalo!	29
Usando Granos	32
Hoja de Trabajo: ¡Pruébalo!	34
Reembolsos para Refrigerios Servidos Después de Horas de Escuela	35
Menús de Refrigerios para Programas Después de la Escuela	36
Tabla: Opciones Saludables	37
Ideas para Refrigerios Saludables	38
Alimentos Ricos en Calcio	39
Ideas para Recetas de CANFIT	40
Lista de Compras de Refrigerios	41
Consejos de CANFIT para su Programa de Después de la Escuela	44



Tabla de Contenidos



¡Pruébalo!

INTRODUCCIÓN

A través de las pruebas de sabor, los participantes pueden reconocer o recordar alimentos saludables que les gusten. Todo a causa de probar y comparar varios alimentos saludables. De hecho, pueden dar su opinión de los menús que se pueden ofrecer en su programa. Es muy importante comparar solamente alimentos del mismo tipo. Nunca compare un alimento saludable con uno que no es saludable. Por ejemplo, usando chile en polvo y limón comparen jícama y pepinos, ya que los dos son verduras. No compare Doritos con mangos.

Consejo: Esta actividad se puede usar para presentar el refrigerio del día.



Actividad

¡Pruébalo!



Objetivo	Tiempo	Preparación	Material de trabajo
<ol style="list-style-type: none">1 Aumentar la variedad de alimentos consumidos.2 Involucrar a los jóvenes en la selección de refrigerios saludables.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none">■ Prepare muestras de alimentos (opcional: pídale a los jóvenes que le ayuden a preparar la comida que van a usar como muestra).■ Use porciones pequeñas tamaño bocadillo de alimentos saludables. Use vasitos o platos chicos para repartir las muestras.■ Saque fotocopias de la hoja "Pruébalo" (página 54).	<ul style="list-style-type: none">■ Agua■ Vasitos o platos chicos■ Servilletas

Desarrollo de la Actividad

PASO # 1

- 1 Primero, lavarse bien las manos.
- 2 Cada participante debe recibir una servilleta y un vasito de agua para enjuagarse la boca antes de probar un alimento nuevo. El agua permite limpiar el paladar para así poder probar los diferentes sabores de cada alimento.

PASO # 2

- 1 Explique como evaluar las diferentes características de cada alimento usando la hoja "Prueballo" en la página 34.
- 2 ¿Qué significa cada característica?
- 3 Cuando prueben un alimento, los participantes deben asignar calificaciones a cada alimento. Califique los alimentos usando una escala fija. Dele un 5 si la característica es excelente o 1 si es muy mala.
- 4 Para evaluar el porcentaje del Valor Diario escoja un nutriente saludable,

Por ejemplo:

- calcio para los productos de leche
- fibra para los productos de harina o maíz
- Explique la importancia de masticar bien los alimentos. Los participantes deben tomar un sorbo de agua antes de probar el siguiente alimento.

Comiencen a probar el primer alimento.

Pregunte:

¿Qué tipo de alimento es este? ¿De qué está hecho? ¿Habían probado esto antes? ¿Qué sabores tienen? ¿A qué huele? ¿Es dulce, salado, agrio, amargo?

Llene la hoja "Pruéballo" después de probar un nuevo alimento y repita el proceso con cada alimento.

Sugerencias para las pruebas de sabor:

- Yogures semi-descremados (con poca grasa)
- Salsas picantes
- Frijoles refritos vegetarianos con poca grasa, salsa de frijol negro, salsa de garbanzo
- Aderezo de ensalada sin grasa
- Galletas saladas (crackers) o en forma de nudo (pretzels) sin sal o con poca sal
- Fruta fresca con chile y limón
- Verduras frescas con chile y limón

Usando granos

Como ejemplo de una prueba de sabor

¿Qué es un grano?

Un grano es la semilla de trigo, maíz, centeno, cebada, avena y arroz. Trigo es el grano más utilizado en Estados Unidos, se usa para preparar panes, cereales, galletas y otras cosas.

Beneficio

Los granos nos dan energía, vitaminas como las vitaminas B y minerales como hierro. Algunos productos de granos también tienen bastante fibra, sustancia que mantiene el sistema digestivo sano.

Preguntas Para Los Participantes

¿Qué son granos?

¿Qué alimentos están hechos de granos?

¿Cuáles son sus alimentos favoritos hechos de granos?

Compare diferentes tipos de granos

- Compare el pan multigrano, el que está hecho de varios granos.
(La lista de ingredientes debe tener por lo menos 3 granos como los primeros 4 ingredientes.)
- Compare galletas tipo crackers.
 - Panecillo de arroz
 - Galletas de arroz
 - Wheat crackers (Galletas de Trigo)
 - Graham crackers
 - Pappadam (un pan de la India hecho de lentejas)
 - Matzo (un pan que parece cracker).
- Compare diferentes tipos y marcas de "panes" étnicos como:
 - Tortillas de maíz
 - Pan de centeno
 - Pan de calabaza (un pan delgado de India y de África)
 - Pan pita (se conoce como "pocket bread")
 - Lavosh (un pan muy delgado Armenio que se usa como tortilla)
 - Pan de maíz
- Compare cereales saludables.
(Que no tengan azúcar extra y que por lo menos tengan 2.5 gramos de fibra por porción).

Ejemplos de Granos

En la Pirámide de los Alimentos, los productos de grano pertenecen al grupo de los Panes, Cereales, Arroz y Pasta. Los siguientes son ejemplos de alimentos hechos de granos y catalogados según el ingrediente principal.

Trigo	Arroz	Maíz	Avena	Centeno
Pan Blanco	Arroz integral	Pan de maíz	Avena	Pan de centeno
Pan integral	Arroz blanco	Tortilla	Galletas	Pan blanco
Fideos	Arroz basmati	Palomitas	"Muffin"	Pan de calabaza
Espagueti	Arroz texmati	Polenta	Galletas de avena	
"Biscuit"	Galletas de arroz	Pozole	Granola	
Pan frito	Crema de arroz	Corn flakes	Cereal de avena instantáneo	
Tortilla	Arroz con leche	Sopes		
Galletas saldas	Risotto	Tortilla muesli		
"Waffle"	"Mush" (crema)	Harina de maíz		
Galletas Graham	Fideos de arroz	Pupusas		
"Tabbouleh"	Pastel de arroz			
"Scone"	Cereal de arroz instantáneo			
Pita				
Crema de trigo				
Panqueque				
"Couscous"				
Cereal de trigo para el desayuno				

Además:

Algunos productos hechos de frijol también se pueden usar como granos. Por ejemplo: un pan de la India hecho de lentejas se llama "papadan" y fideos transparentes hechos de frijol se llama "bean thread noodles".

Nombre _____

Fecha _____

Alimento	A: _____	B: _____	C: _____	D: _____
----------	----------	----------	----------	----------

Característica

Sabor	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
-------	-----------	-----------	-----------	-----------

Textura	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
---------	-----------	-----------	-----------	-----------

Apariencia	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Color	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
-------	-----------	-----------	-----------	-----------

Impresión Total	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
-----------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Calorías por porción	_____	_____	_____	_____
----------------------	-------	-------	-------	-------

Grasa por porción	_____	_____	_____	_____
-------------------	-------	-------	-------	-------

% Valor Diario	_____	_____	_____	_____
----------------	-------	-------	-------	-------

Uno saludable
(ejemplo: calcio)

Escala de calificación: 1 = muy mal 2 = mas o menos 3 = neutral (pasa) 4 = bueno 5 = excelente

Comentario:

Reembolsos Para Refrigerios Servidos Después de Horas de Escuela

Proveer bocadillos es un buen método para promover la buena nutrición. Así se puede crear un ambiente sano donde los jóvenes pueden aprender a comer alimentos saludables. A través de un programa de bocadillos, usted puede establecer la cooperación entre grupos escolares en la educación de la nutrición. Por ejemplo, los servicios de nutrición, como los de la cafetería pueden trabajar en cooperación con usted.

El Programa de Atención Alimenticia para Niños y Adultos (CACFP) y el Programa de Almuerzo Escolar Nacional del Departamento de Agricultura, fueron expandidos a través de la Ley de Nutrición para Niños en el año 1998, para reembolsar el dinero usado para proveer bocadillos a niños hasta los 18 años de edad en algunos programas de cuidado después de escuela.

Algunos programas que ofrecen bocadillos después de la escuela tienen facilidades de cocina limitadas. Estos programas no tienen un equipo de cocina tradicional en la institución (tales como hornos, congeladores, refrigeradores, licuadoras, etc.) pero si tienen acceso a un equipo limitado de cocina tal como pequeñas áreas de preparación, tablas para picar, cuchillos, cucharas, abridores de latas, etc.

Hay dos tipos de menú

Menús para cocinas con facilidades limitadas: Las que tienen solamente una hielera portátil, espacio para preparar alimentos, cuchillos, abrelatas y cucharas.

Menús para cocinas completas: Las que tienen estufa, horno, refrigerador, microondas, licuadoras, etc.

Los menús de bocadillos servidos después de horas de escuela son diseñados para proveer la nutrición adecuada para niños y jóvenes de 6 a 12 años.

Para recibir reembolsos, los refrigerios deben contener por lo menos dos de los cuatro componentes que se mencionan a continuación:

Leche líquida	1 taza (8oz.)
Carne o alternativa a la carne	1 onza
Fruta o vegetales, o jugo 100% puro	3/4 de taza
Granos/panes	1 porción

Los alimentos servidos después de horas de escuela están disponibles para los participantes hasta los 18 años. Estos jóvenes mayores pueden necesitar mas calorías y nutrientes en comparación con los menores de 12 años. Por lo tanto, para los jóvenes de 13 a 18 años pueden recibir otra porción adicional, que es opcional, para que queden satisfechos. En los menús el alimento opcional se identifica con la letra "O." De cualquier manera todas las edades deben recibir por lo menos dos de los cuatro tipos de alimentos mencionados. Muchos programas del cuidado de jóvenes después de horas de escuela (como el Department of Education's 21st Century Schools Program) proveen algunos fondos para bocadillos o refrigerios que pueden complementar lo que usted reciba de USDA, en caso que usted se de cuenta que los jóvenes requieren porciones más grande de lo que el USDA puede reembolsar.

Puntos a considerar cuando sirva estos menús de refrigerios

- Cuando el menú indica que la leche o jugo son opcional, es entonces el agua ha sido incluida como bebida en caso que el proveedor del refrigerio decida no servir el jugo o la leche.
- Los programas con cocinas con facilidades limitadas pueden usar estas recetas para preparar los alimentos, o pueden comprarlos ya hechos.
- Se han sido incorporado productos donados por el USDA dentro de los menús para refrigerios y están anotados con un asterisco (*).

Para más información, en Español, sobre el Programa de Atención Alimenticia para Niños y Adultos (CACFP), visite a la página web: www.fns.usda.gov/cnd/ y haga click en "Child and Adult Care Food Program." Haga click en "Español" y busque "Acerca de CACFP".

Menús de Refrigerios para Programas Después de la Escuela

Menú para Facilidades con Cocinas Limitadas con Participantes de 13 a 18 Años de edad

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Yogur de sabor bajo en grasa (4 onzas)</p> <p>Uvas verdes ($\frac{3}{4}$ taza)</p> <p>"Tortilla chips" (9 onzas) con salsa (2 cucharadas) (O)*</p> <p>Agua</p>	<p>Leche baja en grasa 1% (8 onzas)</p> <p>Bagel (.9 ozas) con queso crema ligero (1 cucharadita)</p> <p>Salsa de manzana con canela ($\frac{3}{4}$ taza) (O)</p>	<p>Leche baja en grasa 1% (8 onzas)</p> <p>Cereal ($\frac{3}{4}$ taza)</p> <p>Banana mediana (O)</p> <p>Agua</p>	<p>Jamón de pavo (1 onzas)</p> <p>Tiras de pan suave (.9onzas) con salsa de espagueti (2 cucharaditas)</p> <p>Ensalada verde mixta ($\frac{3}{4}$ taza) con aderezo ligero italiano (2 cucharadas) (O)</p> <p>Agua</p>	<p>Leche de chocolate (8 onzas)</p> <p>Galleta "Graham" (.9 onzas)</p> <p>Fruta mezclada con miel ligera ($\frac{3}{4}$ de taza)</p>

*para niños de 12 Años de edad o menos, puede ser suficiente comida sin la porción del alimento opcional (O)

Opciones Saludables

La siguiente lista contiene alimentos que califican para el reembolso del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, para refrigerios. Favor de fijarse en las medidas de cada porción, ya que el reembolso

depende de la cantidad y tipo de alimento servido.

Pan y Granos (1 porción) (1 porción)

Pan integral de trigo
Pan pita
Tortilla de maíz
Tortilla de harina integral
Fideo de arroz
Couscous
Palomitas
Galletas de avena
Galletas de higo
Galletas estilo "vanilla wafer"
Galletas estilo "animal crackers"
Galletas estilo "graham crackers"
Galletas estilo "gingersnaps"

Leche y sus Derivados (8 onza)

Yogur
Leche semi-descremada 1% (lowfat)
Leche sin grasa (nonfat)
Leche de chocolate de 1% (lowfat)
Licuado de leche y fruta
Arroz con leche
Yogur congelado

Pudín de tapioca
Queso (1 1/2 oz)

Carnes, Frijoles, y Nueces (1 onza)

Frijoles
Crema de cacahuete
Tofu
Pescado
Atún
Sardinas
Pollo
Rebanadas de pavo
Jamón con poca grasa
Salsa de frijol
Nueces sin sal

Frutas y Verduras (3/4 de taza)

Fruta fresca
Verdura fresca
Jugo de fruta 100% puro
Fruta enlatada en jugo o en almibar ligera
Verduras enlatadas con poca sal o sodio
Fruta o verduras congeladas
Pasas
Fruta seca
Paleta hecha de jugo de fruta 100% puro
Papa cocida
camotes cocidos

Ideas para Refrigerios Saludables

- Quesadilla o “sandwich” de queso y un pedazo de fruta
- Cereal con leche baja en grasa 1% y fruta fresca (banana, fresas, melón)
- Yogurbajo en grasa con fruta fresca
- Pudín de arroz o tapioca
- Panecillos con rebanadas de jamón y huevos revueltos
- Sandwich de crema de cacahuete y mermelada hecho con pan integral
- Mezcle el cereal del desayuno con yogur
- Ponga fruta fresca y yogur sobre waffles, panqueques o pan tostado
- Póngale crema de cacahuete con rebanadas de banana en medio de bagels o pan integral tostado
- Haga un “sandwich” de pan integral, jamón sin grasa, o pavo y queso mozzarella (no olvide los tomates, la lechuga y las cebollas en los “sandwichs” o para variar, pruebe ensalada de repollo fresca)
- Haga un burrito de frijoles y queso
- Sopa caliente con galletas saladas
- Use pan estilo pita en su próximo “sandwich” y póngale salsa de frijoles y verduras picadas
- Ponga en el horno de microondas una papa asada y póngale verduras frescas o congeladas, yogur y requesón o queso mozzarella
- Haga su propia pizza! Derrita queso mozzarella sobre un english muffin o bagel con rebanadas de tomate y especies italianas

Comidas con alto contenido de calcio
(aproximadamente 300mg de calcio por porción)

Leche y sus derivados	Carnes, frijoles y nueces	Frutas y jugos de frutas
Leche sin o con poca grasa (1 taza)	Sardinas con espinas (6)	Jugo de naranja fortificado 100% puro con calcio ($\frac{3}{4}$ de taza o 6 onzas) 200 mg. de calcio (1taza)
Leche chocolatada baja en grasas	Tofu con sulfato de calcio (4oz)	
Yogur sin o con poca grasa (1 taza)	Leche de Soya fortificado con calcio (1 taza)	
Leche entera (1 taza)		
Queso bajo en grasa o mozzarella ($1\frac{1}{2}$ onzas)		
Chocolate caliente (1 taza)		
Pudin (1 taza)		
Natilla o flan (1 taza)		
Queso regular ($1\frac{1}{2}$ onzas)		
Verduras		
Col rizada (1 taza), 180 mg de calcio		

Alimentos con un contenido mediano de calcio

Comidas con un contenido mediano de calcio
(aproximadamente 100mg de calcio por porción)

Leche y sus Derivados	Carnes, frijoles y nueces	Verduras	Frutas	Pan y granos
Queso requeson sin (2) o con poca grasa ($\frac{1}{2}$ taza)	Frijoles (1 taza) Almendras $\frac{1}{4}$ taza	Bok choy ($\frac{1}{2}$ taza) Brocoli (1 taza) Mustard greens (1 taza)	Higos (5) Naranjas (2)	Tortillas de maíz "English muffins" (1) Pan de hamburguesa
Sopa de crema ($\frac{1}{2}$ taza)	Pescado enlatado con espinas	Turnip greens (1 taza)		Pancakes hechos con leche (2 de 4" diametro)
Yogur congelado ($\frac{1}{2}$ taza)	(salmón, "mackerel")	Okra ($\frac{1}{2}$ taza)		Cereal instantáneo enriquecido con calcio
Helado de leche	Tofu procesado con calico ($\frac{1}{2}$ taza)			

Ideas para Recetas de CANFit

Salsa de Frijoles

Los frijoles son muy nutritivos. Son una fuente excelente de proteína, hierro y fibra y sirven como una alternativa de bajo costo a la carne. Esta "mezcla" hecha de frijoles puede ser usada en galletas, polenta, tortilla chips, como salsas para verduras o para untar en las tortas. Las recetas presentadas aquí son fáciles de preparar, de bajo costo (menos de 25¢ por porción) y hechas con ingredientes fáciles de encontrar en las tiendas de comida. Puede comprar salsa de frijoles ya preparada. Una porción de una onza (aproximadamente dos cucharaditas) servida con pan, galletas o vegetales llena los requisitos de reembolso del Programa de Refrigerios para Después de la Escuela, del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

A) Frijoles con Salsa

1 lata	Frijoles refritos sin grasa
1/4-1/2 taza	Salsa picante (enlatada o fresca)
Al gusto	Polvo de ajo

Mezcle los ingredientes. Sirva. [Hace 12 porciones de 1 oz.(2 cucharadas)]

B) Garbanzos

1 paquete de mezcla de Hummus (salsa de garbanzo) seco

1 taza de agua fría

Mezcle los ingredientes. Déjelos reposar por 3 minutos. Aumente más agua si queda muy espeso. Sirva. [Hace 6 porciones de 1 oz. (2 cucharadas)]

Recomendación: Puede usar hummus ya preparado o hacerlo en casa con garbanzos enlatados, ajo, jugo de limón y mayonesa baja en grasa.

C) Salsa de frijol negro de la tienda "Trader Joe's" (\$1.69 frasco)

Puede buscar otra salsa de frijol que tenga poca grasa (menos de 3 gramos de grasa por cada 100 calorías.)

D) Hágalo usted misma

Mezcle :

1 lata de frijol cocido (molido)

1 cucharada de aceite vegetal o aderezo ligero para ensalada

1 cucharada de vinagre o jugo de limón

Sazonador (especias) para darle sabor (ajo en polvo, comino, orégano) Use la creatividad.

Recomendación: Puede permitir a los jóvenes hacer su propia combinación

[Hacer 10 porciones de 1 onza (2 cucharadas)]

Los refrigerios para su programa se pueden comprar en tiendas de mayoreo, por ejemplo en Costco y Smart & Final. La siguiente lista también incluye algunos alimentos o refrigerios que no necesariamente se consideran "saludables", sino que son una mejor opción comparadas a las papitas y galletas grasosas. Por ejemplo, los Rice Crispy Treats (panecillos de arroz con azúcar) fueron seleccionados simplemente porque tienen menos grasa que una galleta grasosa. Los dulces M&M y Mars fueron seleccionados porque vienen en paquetes pequeños. Si decide ofrecerles dulces, limite la porción y también ofrezca frutas o verduras frescas. Al seleccionar refrigerios para sus jóvenes, recuerde tomar en cuenta la grasa y el azúcar que contienen.

Ejemplo de Refrigerios (de Costco)

Producto	Tamaño de la Porción	Grasa(g)	Precio por Unidad	Precio
■ Pavo Pacific Gold (turkey jerkey) 8 onzas	1 onza	1	.75 cent.	\$5.99
■ Quaker Chewy Low Fat Granola Bars, 24 barras	1 barra	3	.25 cent.	\$5.99
■ Nature Valley Granola Bars 28 barras	1 barra	3	.21 cent.	\$5.99
■ Barras de fruta sin grasa Laguna Co. Paquete mixto (manzana, semillas mixtas, fresas)	1 barra	0	.25 cent.	\$5.99
■ Barras Power Bar, 24 barras Paquete mixto (chocolate, platano, Baya silvestre, manzana y canela)	1 barra	2-2.5	.83 cent.	\$19.99
■ Barras de fruta Sun-Rype 24 barras paquete mixto (fresa, mango, frambuesa y manzana)	1 barra	*1.2	.25 cent.	\$5.99
■ Austin Zoo animal crackers 24 piezas	1 bolsa	*2.4	.19 cent.	\$4.69
■ Honey Maid Graham Crackers 2 libras	2 galletas	1	.11 cent.	\$3.59
■ Rice Krispies Treat Bars 30 piezas.	1 barra	2	.20 cent.	\$5.99
■ Pretzels	-	-	-	\$ 2.19
■ Galletas Spaan's Oat Bran N'Raisin 35 onzas	1 galleta	0	.11 cent.	\$3.99

*aproximado

Producto	Tamaño de la Porción	Grasa(g)	Precio por Unidad	Precio
Productos de Frutas y Semillas				
■ Mott's pure de manzana 24 onzas	1 envase	0	.25 cent.	\$5.99
■ Fruta cortada "del Monte" 18 envases de 4 onzas	1 envase	0	.25 cent.	\$6.99
■ Trail Mix de frutas y nueces 48 onzas	1 onza	*4.9	.10 cent.	\$4.99
■ Hidden Trails galletas de arroz	1 onza	*11.5	.10 cent.	\$4.99
Jugos				
■ Tree top 100% jugo, 24 envases de 8.45 onzas, paquete mixto de manzana y frutas	1 caja	0	.32 cent.	\$7.59
■ Tree top 100% jugo de manzana	1 lata	0	.30 cent.	\$5.99
■ Minute Maid 100% jugo de naranja con calcio, paquete de 27 envases 8.45 onzas	1caja	0	.30 cent.	\$7.59
■ Jugo Campbell's V-8 24 en vases de 5.5 onzas	1bote	0	.32 cent.	\$7.69
■ Jugo de piña 100% sin azúcar, paquete de 3 envases, 46 onzas	1 lata	0	1.28/lata	\$3.85
■ Martinelli's 100% jugo de manzana 10 onzas	1 botella	0	.52 cent.	\$12.49
■ Tree Top 100 % jugo de manzana, manpaquete de 2 envases de 96 onzas	1 envase	0	\$2.15	\$4.29
■ Jugo de fruta Chiquita 100% Puro de 24 envases de 8 onzas paquete mixto calypso, breeze, tropical	1 caja	0	.27 cent.	\$6.59
*aproximado				

Producto	Tamaño de la Porción	Grasa(g)	Precio por Unidad	Precio
Otros productos				
■ Crema de cacahuete Adams 100% (pura) de 80 onzas	2 cucharadas	14	0.8 cent.	\$6.69
■ Avena instantánea Quaker de 40 paquetes mixtos de manzana, canela, azúcar negra regular y especias	1 paquete	1.5-2	.18	\$6.69
■ Egg rolls de verduras 18 piezas	1 pieza	1	.39cent.	\$6.69
Productos de Leche				
■ Kirkland low fat yogur 12 envases de 8 onzas mixto frambuesa, durazno y fresa	1 envase	2.5	.42 cent.	\$4.95
■ Yoplait low fat yogur 12 envases de 6 onzas paquete mixto, fresa y durazno	1 envase	1.5	.48 cent.	\$5.79
■ Jell-o-fat-free Pudding Snacks 18 envases de 4 onzas cada uno	1 envase	0	.33 cent.	\$5.95
Dulces				
■ Jolly Rancher, de 64 onzas, bolsa de 64 onzas	-	0	-	\$5.79
■ M &M y Mars Miniature's de 100 piezas de contenido	-	0	-	\$4.29
■ Sweet'n Low Sugar Free hard candies de 24 onzas de contenido neto, 180 piezas	-	0	-	\$5.99

*Aproximado

Consejos de CANFit para su Programa de Después de la Escuela

1 Diga “NO” a las papitas, dulces y soda!

Los jóvenes las compran en el camino de regreso de la escuela o de su programa después de la escuela. ¡No hay razón para que las proporcione usted! Haga que su programa sea un lugar donde los jóvenes coman alimentos saludables!

2 Ofrezca varias oportunidades de actividad física

Los adolescentes necesitan estar físicamente activos por lo menos 60 minutos al día. ¿Se la pasan sentados cuando están en su programa, en las horas después de la escuela? ¿Haga que se levanten y se muevan por lo menos 30 minutos? Vea la sección de actividad física de este manual para tener ideas. Trate de hacer ciclos de actividad, o hagan tiempo para bailar, jugar juegos cooperativos, u organice una caminata. ¡Pregúnteles qué quieren hacer y ayúdales a realizarlo!

3 Sirva yogur bajo en grasa

Es una excelente fuente de calcio y proteína. Es más fácil de digerir que la leche. Congele vasitos individuales. Sáquelos antes de servirlos, una hora antes del programa. Haga que los jóvenes lo mezclen.

4 Camote/papa dulce

Es una de las verduras más nutritivas que se puede comer. Este contienen vitamina A, vitamina C, potasio y fibra. El camote horneado es dulce y no necesita mas ingredientes.

5 Llénese con fibra

Comer pan o galletas integrales las cuales son ricas en fibras y docenas de otros nutrientes. Son mucho mejor que el pan blanco o harina de “trigo”. Los granos integrales están clasificados como: “rye” (de centeno), “whole grain” (de grano integral entero) y “whole wheat” (de trigo integral). Una fuente buena de fibra tienen por lo menos 2.5 gr. por porción.

6 Escoja frutas y verduras

Frutas como naranjas, fresas, sandía, melón son ricos en vitamina C, vitamina A, ácido fólico y fibra! Brócoli y espinacas están llenas de calcio, hierro, fibra y otras vitaminas y minerales. Pruébe verduras crujientes como zanahorias, jícama y brócoli en ensaladas. Sirva las verduras con aderezo cremoso bajo en grasa. Póngale polvo de chile y limón a las frutas y verduras, como al pepino, jícama, y mango.

7 Tomen jugo 100% de fruta

Los mejores son el de naranja, toronja, piña y de ciruelas. Puede mezclar el jugo 100% de fruta con agua mineral o agua de burbujas. Busque jugo de frutas 100% puro o con la frase “Jugo 100% Natural” en la etiqueta, sin azúcar añadida. El Tampico, Sunny Delight, Kool-Aid o ponche no son 100% jugo de fruta. Son casi como la soda porque contienen grandes cantidades de azúcar. Recomendación: Use jugo de naranja con calcio fortificado para aumentar el consumo de calcio.

8 Compre frijoles

Son baratos, bajos en grasa, ricos en proteína, hierro, ácido fólico y fibra. Escoja garbanzo, frijol negro, pinto, chícharos, tofu o lentejas. Hágalos en salsas para vegetales, pan, o ensaladas.

9 Ofrezca leche semi-descremada de 1%

Leche semi-descremada de 1% es una fuente excelente de calcio, vitaminas y proteínas con sólo un poco de grasa. Cualquier niño mayor de 2 años debe tomar leche baja en grasas. La leche con chocolate también es nutritiva pero esté consciente de la cantidad de azúcar que tiene.

10 No olvide el agua

Todos necesitan por lo menos 8 vasos de agua de 8 onzas al día. Hoy día con el súper consumo de soda, refrescos y jugos artificiales, pocos toman la cantidad de agua que necesitan. No deje que su programa contribuya al problema. Ofrezca agua pura, barata y refrescante.