



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!



## Celebraciones Saludables y Divertidas en Casa, en la Escuela o en Cualquier Lugar



### Bocadillos de Acción

✿ **¡Fórmelo!** Corte frutas, verduras y sándwiches en formas divertidas. Trate de usar un molde para galletas o parisién (instrumento para sacar pedazos de fruta). Utilice piezas sobrantes en batidos, sopas o salsas para pasta.

✿ **¡Sumérjalo!** Sumerja la fruta en yogur bajo en grasa, pudín o Crema para Untar de Calabaza de Héroe de Alimentos; pruebe las verduras con Aderezo Ranchero de Héroe de Alimentos.

✿ **¡Creelo!** Haga de cada plato una obra de arte. Coloque la comida para hacer una flor o una cara divertida.

✿ **¡Constrúyalo!** Elija diferentes ingredientes para hacer un postre helado de yogur (parfait) o mezcla de frutos secos o brochetas de fruta.

✿ **¡Pruébelo!** Haga una fiesta de degustación con frutas y verduras. Pruebe un arco iris de colores o compare variedades de manzanas o pruebe frutas y verduras menos familiares.



### Celebrar sin Alimentos

✿ **Leer** en voz alta de un libro que un niño elige, a los amigos, familiares o incluso en el salón de clase.

✿ **Moverse** de un lugar a otro con un juego de búsqueda del tesoro relacionado con un tema.

✿ **Cantar y bailar** a su música favorita. Haga un concurso de talentos.

✿ **Dar recuerdos** como lápices o calcomanías en lugar de bocadillos.

✿ **Pasar tiempo** en un lugar especial o con personas especiales. Invítelos al salón de clase o hagan una excursión para visitarlos.

✿ **Crear** una pancarta, tarjetas, pulseras o bandas para la cabeza para celebrar el evento. Suministre papel, crayolas, marcadores, calcomanías o sellos.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2018 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



# Ideas para Celebraciones Saludables

## Mezcla de Cereales y Frutas Secas Hecha en Casa



### Ingredientes:

- 1 taza de **cereal de grano entero en forma cuadrada**
- 1 taza de **cereal de grano entero en forma "O"**
- 1 taza de **cereal de grano entero tipo inflado** (puff-type)
- 1 taza de **fruta seca** de su elección
- 1 taza de **pretzels pequeños**
- ½ taza de **nueces pequeñas**

### Preparación:

1. Coloque un plato de cada ingrediente con una cuchara de servir en la mesa.
2. Deje que los huéspedes añadan una cucharada de cada ingrediente a una bolsa de plástico u otro recipiente. Agite para mezclar. ¡Disfruten!

**Rinde** 5 ½ de tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## Medallones de Plátano



### Ingredientes:

- 1 **plátano** grande, cortado en rodajas de ½ pulgada
- ¼ de taza de **yogur de vainilla** bajo en grasa
- 2 cucharadas de **cereal de granola** de avena y miel

### Preparación:

1. Dividí las rodajas de plátano entre dos platos.
2. Ponga 2 cucharadas de yogur en cada plato.
3. Ponga 1 cucharada de cereal de granola en cada plato.
4. Use un tenedor para recoger una rodaja de plátano y untarlo de yogur y luego de cereal.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 2 porciones

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## Pizza de Frutas



### Ingredientes:

- 1 **panecillo tipo "English muffin"** (pruebe de grano entero)
- 2 cucharadas de **queso crema** bajo en grasa o sin grasa
- 2 cucharadas de **fresas** en rebanadas
- 2 cucharadas de **arandanos (blueberries)**
- 2 cucharadas de **piña** triturada

### Preparación:

1. Abrir el panecillo a la mitad y ponerlo a tostar hasta que se dore.
2. Unte el queso crema en las dos mitades.
3. Divida la fruta entre las dos mitades del panecillo y coloque las frutas por encima.
4. Estos son mejores cuando se sirven pronto.
5. Refrigere los sobrantes dentro de 2 horas.

**Rinde** Dos mitad de panecillos con fruta

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para más recetas aprobadas por las niñas

## Haga Que Sea de Temporada

**Otoño** - Dibuje caras en las mandarinas o paquetes de palitos de queso.

**Invierno** - Cree un árbol en un plato con brócoli.

**Primavera** - Empaque la fruta o mezcla de frutas secas como mariposas.

**Verano** - Coloque las frutas para hacer un arco iris.