



Gasolina para el Cuerpo para el Regreso a la Escuela

¡Gasolina para el Regreso a la Escuela!

Mantenga a los niños con energía para los deportes, cuando están jugando y para hacer la tarea con botanas ricas y nutritivas y que fortalecen sus cuerpos y sus mentes.

Botanas Inteligentes: La Fórmula Mágica

Cada botana debe incluir Proteínas + Carbohidratos Complejos para obtener energía duradera.

- **Proteína:** queso, yogur, nueces, crema de cacahuates o almendras, hummus
- **Carbohidratos Complejos:** galletas integrales, frutas, verduras, avena



¿Por qué las Proteínas y los Carbohidratos Trabajan Juntos?

Los carbohidratos les dan a los niños energía rápida para comenzar sus actividades, mientras que las proteínas ayudan a mantener esa energía y favorecen el crecimiento muscular. Al combinarlos, ayudan a los niños a sentirse llenos por más tiempo, a mantenerse concentrados y a evitar bajones de energía.

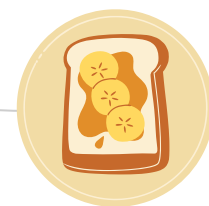
Ideas para Botanas Rápidas y Fáciles

- Rebanadas de manzana + crema de cacahuete
- Galletas integrales + queso en cubitos
- Barritas de vegetales + hummus
- Yogur griego + combinación de frambuesas, fresas, arándanos, moras
- Trail mix con nueces y fruta seca

¡No se Olvide de Tomar Agua!

¡El agua mantiene a los niños concentrados y activos!

No les dé rsodas ni jugo. ¡Añada rebanadas de fruta al agua para sabor natural!



El Poder de las Botanas en Raciones Pequeñas

¡Los niños necesitan que sus botanas les den energía, no que los llenen!

El objetivo es que consuman:

- Proteínas: del tamaño aproximadamente de una pelota de golf (nueces, queso)
- Frutas/Vegetales: un puñado o una taza pequeña
- Granos: una ración del tamaño de la mano de la persona de galletas integrales o pan

Crema de Yogur de Calabaza

Mezcle:

- 1 taza de yogur griego
- 2 cucharadas de puré de calabaza
- 1 cucharadita de miel de abeja
- Pizca de canela

¡Sirva con rebanadas de manzana o graham crackers!



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

