

# Mayo 2017



Pick a better snack™



## ¡Los refrigerios son importantes para los niños!



Recientemente, una encuesta nacional de nutrición confiable mostró que los niños entre 4 y 13 años de edad obtienen aproximadamente el 25% de sus calorías diarias de los refrigerios. Los refrigerios pueden proporcionar las cosas buenas que los niños necesitan, como vitaminas, minerales, y fibra, o pueden proporcionar cantidades no saludables de azúcar, grasas y sal.

¡Las frutas y verduras son refrigerios saludables! Están repletas de vitaminas, minerales, fitoquímicos (sustancias químicas de las plantas que son saludables), fibra y agua. Para obtener el mayor valor nutricional, cómalas frescas, en conserva, o congeladas (no jugos).



## Comidas de verano para los niños

Los niños necesitan alimentos saludables durante todo el año para crecer sanos y saludables y alcanzar sus metas. El Programa de Servicios Alimentarios de Verano de USDA sirve comidas a niños de 18 años o menores. No hay requisitos de ingresos o inscripción. Para encontrar un lugar de comidas en su comunidad, llame al **1-866-3-HUNGRY** o envíe un mensaje de texto "Food" al **877-877**. También puede hacerlo en línea en: [www.fns.usda.gov/summerfoodrocks](http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks).

## ¿Sabía usted?

Las prestaciones de SNAP/EBT se pueden utilizar para comprar alimentos productores de plantas y semillas.



## Fruta del mes:



# FRESA

## ¡Muy buenos refrigerios de bayas!

- Fresas frescas. Tienen un gran sabor tal y como son. ¡Se lavan y se comen!
- Fresas con yogurt. Mezcle las fresas frescas con yogurt de vainilla, por ejemplo, o con su sabor favorito.
- Licuado de fruta. Utilice una licuadora para mezclar fresas frescas o congeladas con yogurt, leche o 100% jugo y otras frutas frescas o congeladas.
- Taza de fruta. Mezcle fresas frescas con arándanos frescos, plátanos, sandía o piña.



Lave. Muerda. ¡Qué tan fácil es eso!

## Fresas: un refrigerio inteligente

Una taza de fresas proporciona solamente 50 calorías, 3 gramos de fibra y es una excelente fuente de vitamina C. ¡Eso es un dinero bien gastado!

\$1.50-\$2.50 por pinta (16 oz) (0.45 kg)



Hay 3 tazas de fresas en una pinta. Por lo tanto, una taza tiene un costo de **\$.50 - \$.83**.

