

kids teaching kids®
HEALTHY LIFESTYLES

Libro de recetas

2026 - 2027.



Medical City Healthcare



**“¿Su hijo se torció
la muñeca?”**

Consult-A-Nurse®

¿No sabe qué tipo de atención necesita su hijo?

¿Esguince, distensión o algo más? El equipo de Consult-A-Nurse® de Medical City Healthcare está a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle a encontrar la atención adecuada para su hijo. Y es un servicio completamente gratis.



Llame al 844-706-8773 en cualquier momento, de día o de noche, para obtener respuestas, consejos y tranquilidad.



MedicalCityHealthcare.com/ConsultANurse

¡Bienvenidos a la edición 2026–27 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 estudiantes 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 estudiantes de formación pedagógica y audiovisual sobre el desarrollo del carácter.
- Videos de actividades preparados por docentes de educación física (PE) que muestran actividades que se pueden 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 ellos 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 y MedicalCityHealthcare.com o sígannos en Facebook: [@MedicalCityHealthcare](https://www.facebook.com/MedicalCityHealthcare)



INVIERTA EN UN FUTURO MÁS SALUDABLE

¡Conviértase en un superhéroe e invierta en un Norte de Texas más saludable para todos! Su donación a United Way of Metropolitan Dallas apoya programas como kids teaching kids, lo que garantiza que las familias locales tengan el conocimiento y los recursos para mejorar sus hábitos alimentarios.

¡Únase a nosotros para apoyar el programa kids teaching kids® y juntos podremos tener un impacto positivo en los estudiantes hoy y a lo largo de toda su vida!

- Presentar a los estudiantes locales opciones de comidas y bocadillos más saludables.
- Apoyar la salud y el desarrollo general de los niños.
- Crear una base para una vida con mejor nutrición.
- Permitir que los niños prosperen en todos los ámbitos de la vida, que incluyen la educación, los ingresos y la salud.

500,000+

estudiantes
inscritos
desde 2014

30+

distritos escolares
participantes por todo
el Norte de Texas

68%

de los participantes
probó frutas o
verduras nuevas



kids teaching kids
HEALTHY LIFESTYLES



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

Súper rollitos primavera de fresa



Plano ISD - Plano East Senior High School
Isabelle Nelsen, Angelina Talevera, William Gonzalez

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 1 PORCIÓN)

¼ taza	Requesón (bajo en grasa, cuajada pequeña)
1 unidad	Fresa (cruda, entera)
¼ taza	Espinaca (cruda)
¼ taza	Manzana (cruda, en rodajas)
1 unidad	Fresa (cruda, mediana, en rodajas)
1 taza	Agua
1 cdta.	Mermelada de fresa
1 cdta.	Semillas de chía
2 unidades	Papel de arroz

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Usa un cuchillo de untar para quitar las hojas de las fresas y luego córtalas en rodajas.
2. A continuación, corta la manzana en rodajas.
3. Llena un cuenco poco profundo con agua. Sumerge brevemente el papel de arroz para ablandarlo y luego colócalo sobre un plato.
4. Coloca la espinaca un poco descentrada sobre el papel de arroz y luego agrega la fruta en rodajas por encima.
5. Dobla los lados hacia el centro, luego dobla la parte inferior hacia arriba y comienza a enrollar tu rollito primavera. Repite los pasos para hacer el segundo rollito primavera.
6. Con la supervisión de un adulto, agrega el requesón, la mermelada y una fresa entera a una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea para preparar la salsa. Si prefieres una consistencia más líquida, agrega un chorrito de agua y vuelve a licuar hasta obtener la consistencia deseada.
7. Vierte la salsa en un tazón pequeño, utilizando una cuchara para raspar los lados de la licuadora si es necesario.
8. Espolvorea semillas de chía por encima.
9. ¡A disfrutar!



UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Licuadora (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Tazas medidoras
- Cuchara medidora
- Cuchillo de untar
- Tazón pequeño
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Cuenco poco profundo
- Plato para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	180
Grasas (g)	1.5
Grasas saturadas (g)	1.0
Fibra (g)	3.0
Azúcar (g)	12
Azúcar agregado (g)	3.5



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿Eres más fuerte que un niño de quinto grado?
Richardson ISD

VIDEO DE BIENESTAR

Un plan tranquilo en el jardín
Sanger ISD



Brócoli encantador



Dallas ISD - Franklin D. Roosevelt School of Innovation
Samantha Watson, Jalil Robinson y Lonnie Mitchell (El Club del Brócoli)

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 1 PORCIÓN)

½ taza	Brócoli (crudo, picado)
¾ taza	Agua fría (dos porciones de ⅓ de taza)
½ taza	Plátano (crudo, mediano)
¼ taza	Yogur griego (sin grasa, vainilla)
2 cdas.	Jugo de manzana

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Corta el brócoli en trozos pequeños. Coloca el brócoli en un tazón pequeño apto para microondas, agrega ⅓ de taza de agua y cocina en el microondas durante 4 minutos al vapor hasta que esté tierno.
2. Pide ayuda a un adulto para sacar el brócoli del microondas, ya que el recipiente puede estar caliente. Escurre el agua restante con un colador. Deja enfriar el brócoli durante 2 minutos, o hasta que alcance la temperatura ambiente.
3. Pela el plátano y corta la mitad en rodajas de entre ½ y 1 pulgada.
4. Con la supervisión de un adulto, coloca el ⅓ de taza de agua restante y todos los demás ingredientes en una licuadora, luego licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Vierte el batido en un vaso y raspa los lados de la licuadora con una cuchara. Introduce un sorbete en el vaso.
6. ¡A disfrutar!

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Licuadora (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Microonda (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Tazón apto para microondas
- Tazas medidoras
- Cuchara medidora
- Vaso para servir
- Tabla de cortar
- Cuchillo de untar
- Colador
- Cuchara
- Sorbete

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	120
Grasas (g)	0.0
Grasas saturadas (g)	0.0
Fibra (g)	2.5
Azúcar (g)	13
Azúcar agregado (g)	0.0



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Juego con aro Hoop Hop
Lewisville ISD

VIDEO DE BIENESTAR

Compartir es cuidar
Weatherford ISD



Pizza deliciosa de bayas



Fort Worth ISD - North Side High School

Alyssa Ramos, Janelly Martinez, Jeremiah Mercado, Homer Torres

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 1 PORCIÓN)

1/3 taza	Plátano (mediano)
1/4 taza	Fresas (crudas, en rodajas)
1/2 taza	Arándanos (crudos, cortados por la mitad)
2/3 taza	Moras (crudas, cortadas por la mitad)
1 unidad	Frambuesas (crudas, cortadas por la mitad)
2 unidades	Queso crema (batido)
1 unidad	Tortilla de harina (tamaño fajita)

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Tostadora con expulsión automática (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Espátula de goma
- Tazas medidoras
- Cuchara medidora
- Cuchillo de untar
- Tabla de cortar
- Tazón para mezclar
- Tenedor
- Plato para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	200
Grasas (g)	4.5
Grasas saturadas (g)	2.0
Fibra (g)	6.0
Azúcar (g)	12
Azúcar agregado (g)	1.0

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Corta y mide todas las bayas.
2. Agrega la mitad de las fresas, 1/4 de plátano y 1 cucharada de queso crema a un tazón para mezclar.
3. Usa un tenedor para triturar las fresas, el plátano y el queso crema juntos.
4. Con la supervisión de un adulto, coloca la tortilla en la tostadora y tuéstela durante 45 segundos, o hasta que esté ligeramente crujiente. Si la tortilla no cabe completamente, gírala y tuesta la mitad restante durante 45 segundos más.
5. Coloca la tortilla sobre la tabla de cortar y unta por encima el queso crema de fresa y plátano con una espátula o cuchara.
6. Usa el resto de las bayas para decorar tu pizza; puedes hacer arcoíris, flores o cualquier diseño divertido que te guste.
7. ¡Usa tu creatividad y disfruta!

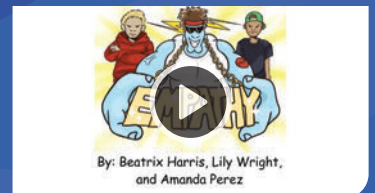


VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Desafío de lanzar y atrapar la pelota
Goose Creek ISD

VIDEO DE BIENESTAR

Empatía
Sanger ISD



Salsa Mango Tango



Weatherford ISD - Weatherford High School

Samuel Reyes, Chase Elliott, Jett Vindiola, James Wells

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 2 PORCIONES)

½ taza	Mango (crudo, picado)
½ unidad	Cebolla morada (cruda, mediana)
½ unidad	Pimiento rojo (crudo, mediano)
¼ unidad	Diente de ajo (crudo)
¾ taza	Cilantro (crudo)
1 taza	Agua
1 cdta.	Jugo de lima
1 cdta.	Sal
½ taza	Chips de pita con sal marina

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Con la supervisión de un adulto, pica el mango, la cebolla, y el pimiento, luego agrégalos a la licuadora.
2. A continuación, agrega el jugo de lima, el cilantro, el ajo y la sal a la licuadora.
3. Con la supervisión de un adulto, licúa todos los ingredientes hasta que la salsa quede ligeramente grumosa.
4. Si es necesario, agrega ¼ de taza de agua.
5. Vierte la salsa en un tazón pequeño y sírvela con chips.
6. ¡Disfrútalo con un amigo!



UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Licuadora (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Tazas medidoras
- Cuchara medidora
- Cuchillo de untar
- Tabla de cortar
- Tazón pequeño

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	190
Grasas (g)	5.5
Grasas saturadas (g)	0.5
Fibra (g)	2.0
Azúcar (g)	9.0
Azúcar agregado (g)	0.0



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Juego de equilibrio *Balance Tag*
Rockwall ISD

VIDEO DE BIENESTAR

Estatuas
Sanger ISD



Pequeñas criaturas del huerto



Leander ISD - Rouse High School

Kylie Connally, Isa Arcos, Hansika Buyyani

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 1 PORCIÓN)

½ taza	Yogur griego (sin grasa, natural)
2 cdtas.	Paquete de salsa ranchera
3 unidades	Judías verdes (crudas)
4 unidades	Zanahorias baby (crudas, medianas)
1 unidad	Tallo de apio (crudo, mediano)
¼ unidad	Pepino (crudo, mediano)

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

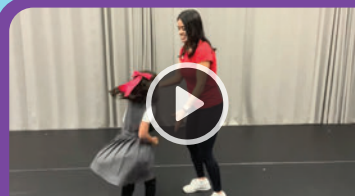
- Tazón pequeño
- Taza medidora
- Cuchara medidora
- Cuchara
- Tabla de cortar
- Cuchillo de untar
- Plato para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	120
Grasas (g)	0.0
Grasas saturadas (g)	0.0
Fibra (g)	2.5
Azúcar (g)	8.0
Azúcar agregado (g)	0.0

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego y el polvo de salsa ranchera para preparar la salsa.
2. Corta las zanahorias baby por la mitad a lo largo. Recorta los extremos de las judías verdes y luego corta una de ellas en rodajas pequeñas (necesitarás 10 rodajas para los ojos). Corta el apio en tres trozos a lo ancho. Corta el pepino en tres rodajas.
3. Unta una pequeña cantidad de aderezo ranchero en el surco de un trozo de apio y luego coloca una rodaja de pepino en posición vertical en el aderezo para formar el cuerpo del caracol. Coloca dos rodajas de judía verde cerca de un extremo del apio para crear los ojos. Repite el proceso para crear un total de tres caracoles.
4. Para la libélula, coloca una judía verde en línea recta. Coloca dos mitades de zanahoria a cada lado para formar las alas. Coloca dos rodajas de judía verde cerca de un extremo de la judía verde del cuerpo de la libélula para crear los ojos. Repite el proceso para crear un total de dos libélulas.
5. Sirve el resto del aderezo ranchero aparte como salsa para mojar, ¡y a disfrutar!



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

La Raspa
Dallas ISD

VIDEO DE BIENESTAR

Cómo manejar el estrés
Sanger ISD

How to deal with
STRESS

Paquete de colores



Northwest ISD - Byron Nelson High School

Ian Moon, Christopher Robinson, Cyrus Spradlin, Jeremiah Taylor, McKenna Williamson

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 1 PORCIÓN)

¼ taza	Requesón (bajo en grasa, cuajada pequeña)
½ cda.	Condimento ranchero
2 cdas.	Jugo de lima
¼ taza	Apio (crudo, picado)
¼ taza	Pimiento amarillo (crudo, cortado en tiras)
¼ taza	Tomates cherry (crudos, cortados en cuartos)
1 unidad	Tortilla de harina (6 pulgadas)

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Con la supervisión de un adulto, coloca el requesón, el condimento ranchero y el jugo de lima en una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea, agregando un poco de agua si prefieres una consistencia más líquida. Una vez que esté todo bien licuado, viértelo en un tazón pequeño.
2. Pica el apio, corta los pimientos en tiras finas y parte los tomates en cuartos.
3. Coloca las verduras y la tortilla en un plato junto con la salsa para mojar. Como alternativa, unta la salsa sobre la tortilla, cúbreala con apio, pimientos y tomates cherry, y luego dóblala para formar un taco. ¡A disfrutar!

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Licuadora (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Tazas medidoras
- Cuchara medidora
- Cuchillo de untar
- Tabla de cortar
- Tazón pequeño
- Plato para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	190
Grasas (g)	3.5
Grasas saturadas (g)	1.5
Fibra (g)	2.0
Azúcar (g)	8.0
Azúcar agregado (g)	1.5



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Twist de menta
Sanger ISD

VIDEO DE BIENESTAR

Benny el Explorador
Goose Creek ISD



Un toque de mangobaya



Birdville ISD Center of Technology & Advanced Learning (BCTAL)

Celeste Ordonez y Kira Morrison

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 1 PORCIÓN)

1/3 taza	Trozos de mango (congelados)
1/4 taza	Yogur (bajo en grasa, natural)
1/2 taza	Agua (dos porciones de 1/4 de taza)
2/3 taza	Hielo (dos porciones de 1/3 de taza)
1 unidad	Fresas (crudas, pequeñas)
2 unidades	Arándanos (crudos, medianos)
1/3 taza	Frambuesas (congeladas)

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Con la supervisión de un adulto, agrega el mango, el yogur, 1/4 de taza de agua, y 1/8 de taza de hielo a una licuadora y licúa a baja velocidad hasta que quede todo bien mezclado.
2. Vierte el batido de mango en un vaso para servir y raspa los lados de la licuadora con una espátula de goma si es necesario. Déjelo espesar en el congelador durante 6-7 minutos.
3. Con un cuchillo de untar, corta dos rodajas de la fresa y resérvalas para más tarde. Coloca la fresa restante en la licuadora. Luego, corta dos arándanos por la mitad y resérvalos.
4. Con la supervisión de un adulto, agrega las frambuesas, 1/4 de taza de agua y 1/8 de taza de hielo en una licuadora. Licúa a baja velocidad hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Vierte el batido de bayas sobre el batido de mango.
6. Coloca los arándanos sobre el batido formando una sonrisa y usa los dos trozos de fresa para los ojos.
7. ¡A disfrutar!

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Tazas medidoras
- Licuadora (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Vaso para servir
- Espátula de goma
- Congelador
- Cuchillo de untar
- Tabla de cortar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	100
Grasas (g)	1.5
Grasas saturadas (g)	0.5
Fibra (g)	3.5
Azúcar (g)	12
Azúcar agregado (g)	0.0



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Entrenamiento con tambores
Pasadena ISD

VIDEO DE BIENESTAR

El comportamiento de Kenyen
Crowley ISD



Sueño de durazno



Rockwall ISD - Dr. Gene Burton College and Career Academy

Bryceson Cook, Abigail Rich

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 2 PORCIONES)

1 unidad	Durazno (crudo, mediano)
½ taza	Fresas (crudas, en cubos)
¼ taza	Yogur griego de durazno (sin grasa, sin azúcar, taza de 5.3 onzas)
3 cdas.	Crema batida
⅛ cdta.	Sal kosher
1 Lámina	Galleta Graham de canela (1 lámina = 4 galletas individuales)

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Tazas medidoras
- Cuchara medidora
- Cuchillo de untar
- Tabla de cortar
- Tazón para mezclar
- Cuchara
- 2 vasos para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	120
Grasas (g)	2.5
Grasas saturadas (g)	1.0
Fibra (g)	2.0
Azúcar (g)	12
Azúcar agregado (g)	2.5

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Con un cuchillo de untar, corta el durazno y las fresas del tamaño de un bocado y resérvalos.
2. Agrega el yogur y la sal a un tazón para mezclar y mezcla hasta que los ingredientes se integren bien.
3. Con una cuchara, incorpora la crema batida a la mezcla de yogur y reserva la mezcla para más tarde.
4. Con las manos, tritura la lámina de galleta Graham hasta convertirla en migas y resérvalas.
5. Divide los ingredientes en partes iguales entre dos vasos. Comienza colocando capas en cada vaso con ⅓ de las galletas graham trituradas, los duraznos y las fresas, seguido de ⅓ del yogur.
6. Repite el paso 5 para crear una segunda capa.
7. Distribuye uniformemente las galletas Graham, los duraznos y las fresas restantes sobre cada parfait.
8. ¡Disfrútalo con un amigo!



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Desafío de esto o aquello
Goose Creek ISD

VIDEO DE BIENESTAR

El crayón azul
Sanger ISD



Bocaditos arcoíris de mango



Weatherford ISD - Weatherford High School

Ethan Chambers, Kinzley Eakman, Emalee Meola, Jacqueline Mireles, Klint Mathews

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 1 PORCIÓN)

2 cdas.	Yogur griego (sin grasa, natural)
1 cda.	Jugo de lima
6 unidad	Arándanos (crudos)
2 unidades	Fresas (crudas, pequeñas)
¼ taza	Kiwi (crudo, mediano)
¼ taza	Mango (crudo, en rodajas)
1 unidad	Tortilla de trigo integral (8 pulgadas)

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Tazón pequeño
- Taza medidora
- Cuchara medidora
- Cuchara
- Tabla de cortar
- Cuchillo de untar
- Plato para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	180
Grasas (g)	2.0
Grasas saturadas (g)	0.0
Fibra (g)	7.0
Azúcar (g)	11
Azúcar agregado (g)	0.0

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Corta en rodajas el mango, las fresas y el kiwi.
2. En un tazón pequeño, mezcla el yogur y el jugo de lima.
3. Extiende el yogur de lima de manera uniforme sobre la tortilla.
4. Agrega las rodajas de fruta y los arándanos al centro de la tortilla.
5. Enrolla la tortilla y córtala en rodajas de 1 pulgada de grosor.
6. ¡A disfrutar!

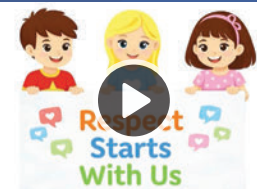


VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Disc Golf
Rockwall ISD

VIDEO DE BIENESTAR

El respeto empieza por nosotros
Sanger ISD



Tostada deliciosa de bayas



North East ISD - James Madison High School

Lucious Whidden, Dylan Mireles, Julia Solis, Aden Acconcia Munir, Aliana Herrera, Sebastian Ramirez

(Haz clic o escanea el código QR para ver el video)



INGREDIENTES (RINDE 2 PORCIONES)

2 rodajas	Pan de trigo integral
1/4 taza	Queso crema (sin grasa)
1/4 taza	Yogur griego (sin grasa, sin azúcar agregado, vainilla)
1/4 taza	Fresas (crudas, en rodajas)
1/4 taza	Arándanos (crudos, cortados por la mitad)
1/4 taza	Frambuesas (crudas, cortados por la mitad)
1 unidad	Kiwi (crudo, mediano, pelado)

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. Con la supervisión de un adulto, coloca las rodajas de pan en la tostadora durante aproximadamente un minuto.
2. Coloca el queso crema en un tazón apto para microondas y caliéntalo durante 15-30 segundos para ablandarlo.
3. Retira el queso crema del microondas. Agrega el yogur y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Mide 1/4 de taza de arándanos y 1/4 de taza de frambuesas. Con un cuchillo de untar, corta 1/4 de taza de fresas y un kiwi en trozos pequeños. Coloca las frutas en un tazón pequeño.
5. Unta la mezcla de queso crema de manera uniforme sobre cada rodaja de pan tostado.
6. Agrega la mezcla de frutas encima del queso crema.
7. ¡Disfrútalo con un amigo!

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

- Tostadora con expulsión automática
(USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Microonda (USAR CON EL PERMISO DE UN ADULTO)
- Tazón apto para microondas
- 2 platos para servir
- Taza medidora
- Tazón pequeño
- Tabla de cortar
- Cuchillo para untar
- Cuchara

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	150
Grasas (g)	1.0
Grasas saturadas (g)	0.0
Fibra (g)	5.5
Azúcar (g)	11
Azúcar agregado (g)	0.0



VIDEO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Entrenamiento al aire libre
Community ISD

VIDEO DE BIENESTAR

Pluma
Goose Creek ISD



¡Deje que hagamos las compras por usted!

Compre en línea y ahorre tiempo con los mismos precios, ofertas y recompensas que en la tienda.



←
Escanee ¡para
descargar nuestra
aplicación!

*Se aplican restricciones. Consulte los términos y condiciones completos en albertsons.com/ways-to-shop

\$30
de descuento
en su primer pedido en línea de \$75 o más*
Código: SAVE30



Tom Thumb

Albertsons

Randalls



GETTING TO THE
HEART OF STROKE™



Con el apoyo de HCA Healthcare Foundation
Patrocinador local de Getting to the Heart of Stroke

Use las letras **R-Á-P-I-D-O** para detectar los síntomas repentinos de un accidente cerebrovascular y saber cuándo llamar al 911.



GETTING TO THE HEART OF STROKE™

Getting to the Heart of Stroke™ (Llegando al corazón del accidente cerebrovascular) es una iniciativa multifacética que busca profundizar la colaboración entre neurología, cardiología y las comunidades para mejorar la salud del corazón y combatir los accidentes cerebrovasculares.

CANCIÓN R.Á.P.I.D.O
(en inglés)



DETECTE UN ACCIDENTE CEREbroVASCULAR



**SEA UN HÉROE CONTRA
EL ACCIDENTE
CEREbroVASCULAR**



Girl Scouts forma a la niña de manera integral.

Girl Scouts se enorgullece de ofrecer el programa Insignias de Bienestar Mental para niñas de 4.º a 12.º grado. Este programa da continuidad al compromiso de Girl Scouts de empoderar a las niñas para que comprendan mejor sus emociones y prioricen su bienestar mental.

Desarrollado en colaboración con la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) y gracias al apoyo de HCA Healthcare Foundation, ofrece herramientas adecuadas a cada edad para que las niñas puedan desarrollarse plenamente.

**¡Únete
hoy mismo!**
girlscouts.org



Un agradecimiento especial a
HCA Healthcare Foundation
por su apoyo a Girl Scouts.



Texas Rangers Baseball Foundation se enorgullece de colaborar con Medical City Healthcare para educar a los estudiantes sobre elecciones saludables.



rangers.com/fitness

Preguntas frecuentes

¿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 (Buscador de bocadillos saludables) para buscar en nuestra base de datos con más de 600 recetas o crea tu propia receta que contenga 1/2 taza de frutas 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 estudiantes de primaria hábitos de refrigerios más saludables y, al mismo tiempo, complementar la educación sobre bienestar y actividad física.

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

Debe tener 18 años o más para completar el formulario. El programa de 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, para comentar las actualizaciones durante el desafío, para comparar las respuestas del niño al registrarse con las preguntas de la evaluación final y para garantizar la entrega de la recompensa al niño.

¿Cómo me inscribo para participar en el desafío?

Los padres pueden registrar a sus hijos visitando el sitio web **kids-teaching-kids.com**. Haga clic en “Registrarse” (Sign-Up). Solo debe seguir las instrucciones para registrarse.

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 por cada niño que haya registrado y deberá completar evaluaciones individuales por 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 estudiantes. Solo otorgamos recompensas a estudiantes de primaria matriculados en escuelas públicas. Sin embargo, le sugerimos participar junto con sus estudiantes. 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 estudiantes 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 estudiantes, con videos de bienestar y actividad física.

¿Qué debo hacer 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.

Cuando la diversión no sale
según lo planeado,

**ESTAMOS AQUÍ
24/7**

**Cuando el momento
de juego da un giro
inesperado.**

Desde golpes y moretones hasta lesiones repentinas, las salas de emergencias de Medical City Healthcare están a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para atender a su hijo cuando ocurre algo inesperado.



Visite [MedicalCityHealthcare.com](https://www.MedicalCityHealthcare.com)
para encontrar una sala de
emergencias (ER) cercana o llame
al 911 en caso de emergencia.



**Medical City
Healthcare**

Este libro fue diseñado e ilustrado por
Sam Wilson
R. L. Turner High School, Carrollton-Farmers Branch ISD



Medical City Healthcare