



A G O S T O 2 0 1 6



SFE Newsletter

Putting Child Nutrition First

¡Ya es tiempo de regresar a la escuela!

¡Vamos empezar este nuevo año de escuela comiendo saludable y manteniéndonos activos!

¡Comiendo Saludable!

- **Más energía con granos íntegros:** Arroz Integral, Panes Integrales, y Popcorn (palomitas de maíz).
- **Selecciona vegetales ricos en colores: Rojo, Naranja, y Verde Oscuro.** Prueba calabaza, tomate, batata mameya, espinaca, zanahoria, brécol y habichuelas.
- **Mantente en Movimiento:** Bailar, hacer deportes, caminar a la escuela con los amigos, nadar, correr bicicleta, etc.

Estas alternativas están disponibles en la cafetería todos los días en el área de ensaladas. Puedes identificar estos sabrosos vegetales?



¡SE ACTIVO!

¡Vamos a desarrollar huesos fuertes juntos!

Una alimentación saludable y actividades físicas frecuentes, te pueden ayudar a desarrollar huesos fuertes para toda la vida. Prefiere leche, yogur y quesos bajos o libres de grasa, para obtener la vitamina D y el calcio que tus huesos en crecimiento necesitan. Fortalece tus huesos con estas actividades 3 veces a la semana,

- Correr
- Gimnasia
- Patina

Para más información puedes visitarnos en línea a www.sfellc.org