

COMIDA EN LAS FIESTAS ESCOLARES

La realidad de las fiestas escolares en un **AÑO**.

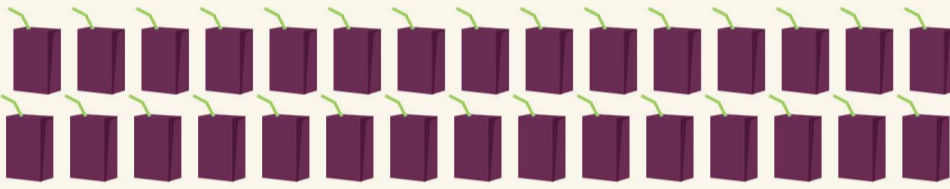
Su hijo participa en **40+** fiestas de cumpleaños, días festivos, y celebraciones escolares dentro del año escolar, durante los cuales consume aproximadamente...



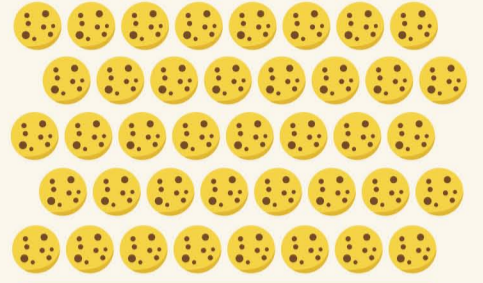
42 pastelitos ("cupcakes") (131 calorías/pastelito)



42 rebanadas de pizza (285 calorías/porción)



30 cartones de jugo (no 100% jugo; 90 calorías/cartón)



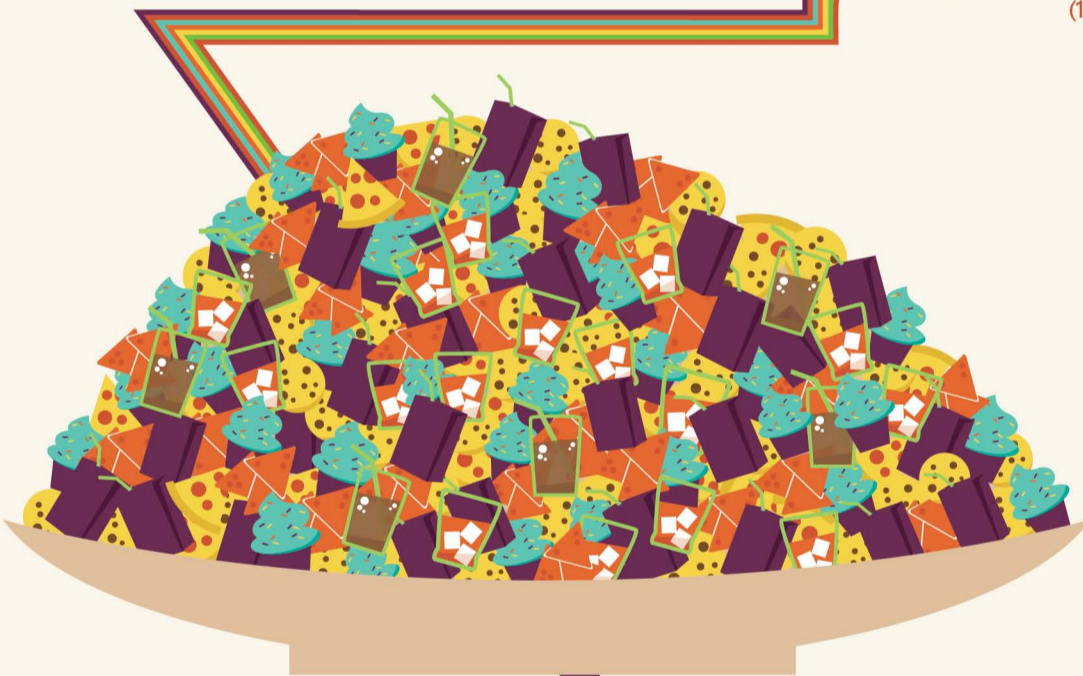
40 galletas (78 calorías/galleta)



24 bebidas azucaradas (soda o ponche de fruta; 182 calorías/porción)



24 porciones de papitas fritas ("chips") (150 calorías/porción)



31,260 calorías en un año

Si su hijo consume una porción de cada una de estas categorías de comida, laumentará 8.9 libras en un año.

3500 calorías extra= 1 libra de peso exceso*

Sugerencias para fiestas "GO"



Sirve alimentos GO o SLOW en las fiestas escolares en vez de alimentos poco saludables. ¡Usa tu creatividad! Por ejemplo, puedes servir brochetas de frutas.



¡Planea actividades y juegos divertidos! Enfoca la fiesta en diversión y actividad, no en alimentos poco saludables.



Programa solamente una fiesta al mes y utiliza un menú para limitar calorías extra. Finalmente, puedes devolver alimentos poco saludables con una nota explicando las reglas de comida para fiestas en la escuela.

Brought to you by

CATCH

&



MICHAEL & SUSAN DELL
CENTER for HEALTHY LIVING

Siga @msdcenter y @usaCATCH en Twitter o síganos en Facebook

*La cantidad de calorías por libra de los ejemplos son aproximadas.