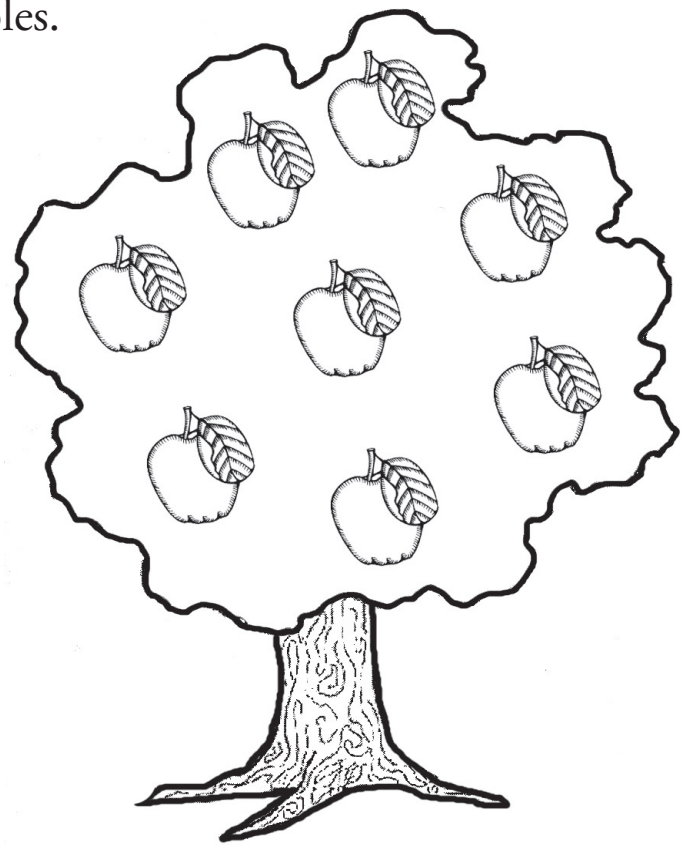
Express Your Health!™

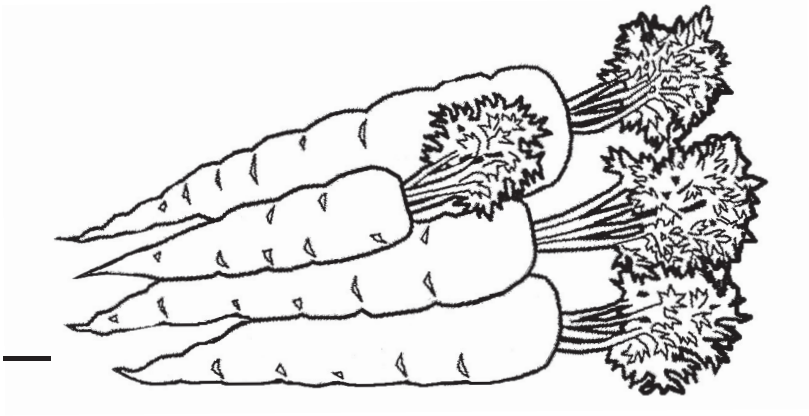
Las frutas y los vegetales son alimentos saludables

Una de las mejores formas de estar más saludable es comer frutas y vegetales todos los días. Colorea y escribe los nombres de las frutas y vegetales que comemos para mantenernos saludables.



M_ _ _ _ _ _

B_ _ _ _ _



Z_ _ _ _ _ _ _ _ _

Express Your Health!™

Refrigerios saludables (meriendas o snacks)

Todos los niños necesitan tener huesos fuertes y sanos ahora y cuando sean más grandes.

¡Pídele a un adulto que te ayude a hacer estas delicias¡

Une los puntos para descubrir las delicias que te ayudan a fortalecer tus huesos.

Pizzas de queso pequeñas

Ingredientes:

1 paquete de panecitos (*English muffins*) o un pan estilo Texas (*Texas-style bread*)
1 frasco de salsa para pizza
Queso mozzarella rallado, semidescremado y bajo en grasa
Otros ingredientes a su gusto
Queso parmesano

Instrucciones:

Partir los panecitos (*English muffins*) a la mitad.
Untar en cada mitad la cantidad deseada de salsa para pizza.
Poner encima el queso mozzarella y los otros condimentos.
Hornear hasta que el queso tenga burbujitas.
Espolvorear con queso parmesano

Paletas de yogur

Ingredientes:

1 taza de yogur sin sabor bajo en grasa o sin grasa
1 banana, cortada en rebanadas
1 cucharadita de vainilla
1 taza de jugo de frutas o de trozos de fruta

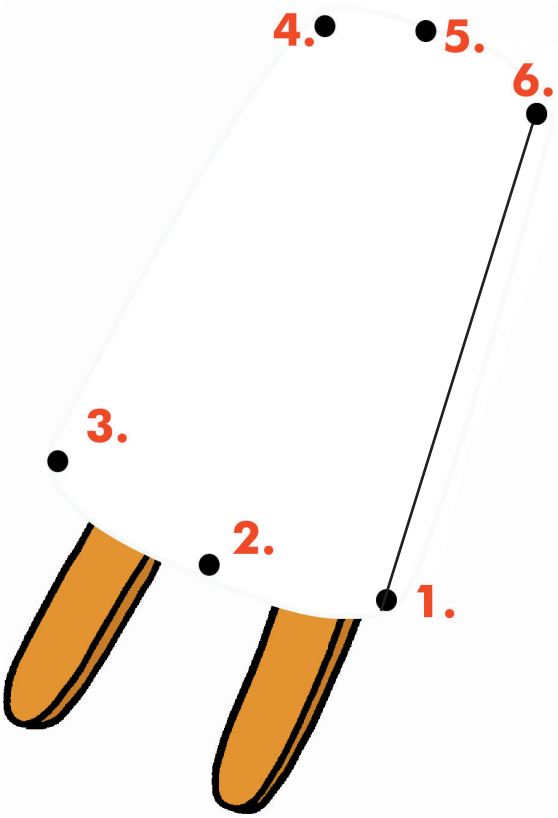
Instrucciones:

Licuar bien todos los ingredientes, servir en envases pequeños de papel y poner a congelar.

Colocar una cuchara plástica o un palito para paletas en cada envase cuando la mezcla de yogur esté semicongelada

Para servir, voltear el envase y hacer correr agua caliente sobre el mismo hasta que el helado salga del envase. Usar el envase para sostener.

Esta receta alcanza para 4 a 5 helados pequeños.



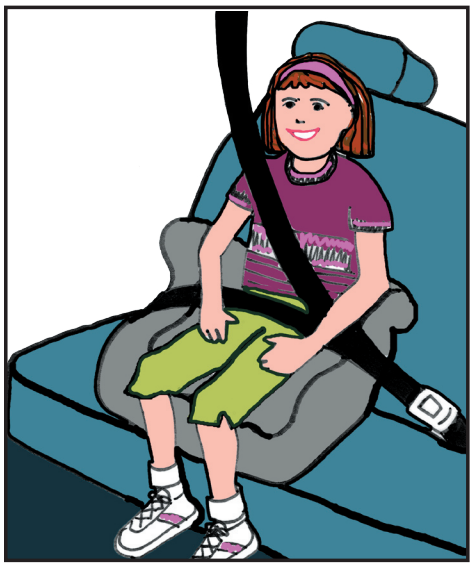
Salud de los huesos
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bonehealth

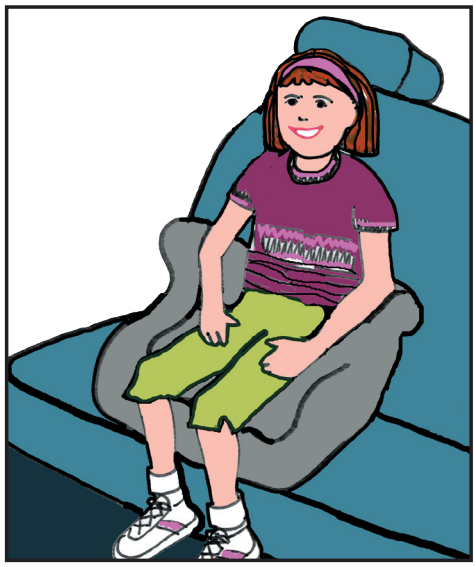
Huesos fuertes. Niñas fuertes
(*Powerful Bones.Powerful Girls*)
www.cdc.gov/powerfulbones

Express Your Health!™

La forma segura

Dibuja un círculo alrededor de la ilustración que muestra la forma segura de viajar en automóvil.





Dibuja un rectángulo alrededor de la ilustración que muestra la forma segura de andar en bicicleta.

Express Your Health!™

Niños que caminan a la escuela

La guardia de cruce les ayuda a los niños de la escuela a atravesar la calle sin peligro. ¡Coloréalos!

CDC Oficina de Salud de la Mujer • 1600 Clifton Rd., NE, MS E89 • Atlanta, GA 30333 • 404.498.2300 (teléfono) • 404.498.2370 (fax) • owh@cdc.gov