



## Menu de Meriendas de las Escuelas del Condado de Orange para Enero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Los Menús están sujetos a cambios</b>	<b>WG = Grano Entero Enriquecido</b>	<b>1 de Enero</b> No hay escuela Vacaciones de Invierno	<b>2 de Enero</b> No hay escuela Vacaciones de Invierno	<b>3 de Enero</b> No hay escuela Vacaciones de Invierno
<b>6 de Enero</b> Rebanada de Pan dulce (wg) Leche	<b>7 de Enero</b> Pop Tart (wg) 100% Jugo de fruta	<b>8 de Enero</b> Galletas Scooby Grahams (wg) Leche	<b>9 de Enero</b> Snack Mix (wg) Fruta a elegir	<b>10 de Enero</b> Baked Doritos (wg) 100% Jugo de fruta
<b>13 de Enero</b> Snack Crackers (wg) Leche	<b>14 de Enero</b> Barra de NutriGrain (wg) 100% Jugo de fruta	<b>15 de Enero</b> Barra de Cereal (wg) Leche	<b>16 de Enero</b> Honey Bun (wg) Fruta a elegir	<b>17 de Enero</b> Baked Cheetos (wg) 100% Jugo de fruta
<b>20 de Enero</b> No hay escuela Feriado de Martin Luther King, Jr.	<b>21 de Enero</b> Rice Krispies Treat (wg) 100% Jugo de fruta	<b>22 de Enero</b> Cereal (wg) Leche	<b>23 de Enero</b> Cheez-It Crackers (wg) 100% Jugo de fruta	<b>24 de Enero</b> Baked Doritos (wg) Fruta a elegir
<b>27 de Enero</b> No hay escuela Dia de Trabajo de los Maestros	<b>28 de Enero</b> No hay escuela Dia de Trabajo de los Maestros	<b>29 de Enero</b> Galletas Scooby Grahams (wg) Leche	<b>30 de Enero</b> Snack Mix (wg) Fruta a elegir	<b>31 de Enero</b> Baked Doritos (wg) 100% Jugo de fruta

## Las Familias se Conectan

### Muévete a tu manera: ¡Actívate todos los días!

Enero es el Mes de la Actividad Física en Familia, un buen momento para renovar o iniciar una rutina de ejercicio en familia. Las familias activas son más sanas. Las familias activas se divierten más.

La actividad física fomenta el crecimiento y el desarrollo normales, puede hacer que las personas se sientan mejor, funcionen mejor, duerman mejor y reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas. Según las Directrices de Actividad Física para los Estadounidenses, los jóvenes de 6 a 17 años deben mantenerse activos al menos 60 minutos al día. Para obtener beneficios sustanciales para la salud, los adultos deben realizar al menos 150-300 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada, o 75-150 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente.

### Piensa 3: tres maneras de hacer ejercicio:

- 1. Ejercita tu corazón.** El ejercicio aeróbico hace bombear el corazón. Bailar, nadar, montar en bicicleta, correr, caminar a paso ligero o jugar al voleibol, fútbol, baloncesto, fútbol americano, pickle ball o tenis son algunas opciones.
- 2. Fortalece tus músculos y huesos.** Fortalecerlos te da más fuerza, te protege de las lesiones y te ayuda a quemar más calorías. No hace falta levantar pesas. Puedes hacer estocadas o sentadillas, dominadas, flexiones, planchas y abdominales.
- 3. Mantén tu cuerpo flexible.** La flexibilidad evita que los músculos y las articulaciones se agarroten, mejora el rendimiento y protege de esguinces o torceduras. Los estiramientos, el yoga, el tai chi o el pilates pueden ayudarte.