

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

Los Bocadillos Saludables

Prepárelo!

Cómase!
Le encantará!

- Los **bocadillos saludables** pueden ser una parte importante de una dieta balanceada, especialmente para los niños que están creciendo. ¡Asegúrese de que esté llena de nutrientes!
- Escoja bocadillos con alimentos para **“LLEVAR”**. Estos son alimentos saludables —verduras, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas saludables para el corazón.
- Limite los bocadillos hechos con alimentos **“LENTOS”** —los elaborados con mucha azúcar, grasa y sal—y cómanlos una sola vez a la semana.
- Escoja alimentos que sean **bajos en azúcares, grasas y sales agregadas**. Verifique la etiqueta de los paquetes de alimentos para saber cuánta azúcar, grasa y sal tienen. Se trata de equilibrar: algo de azúcar, grasa y sal está bien, pero asegúrese de que los bocadillos también proporcionen muchos otros nutrientes saludables.
- Los bocadillos pueden ayudar a no comer demasiado en la próxima comida. Recuerde comer **bocadillos pequeños y no muy cerca de la hora de la comida**.
- Preste atención a su estómago —solamente coma bocadillos cuando tenga hambre.

Buenas ideas para los bocadillos

Brochetas de fruta y queso

Inserte uvas y cuadritos de queso en palitos de pretzel.

Súper cereal mixto preparado

Mezcle 1 taza de cereal integral, 1 taza de pretzels miniature, ½ taza de pasitas y ½ taza de semillas de girasol o nueces. (Rinde 4 porciones)

Puré de garbanzo

En la licuadora mezcle una lata de garbanzo (escurridos), 2 cucharadas de aceite de olivo, jugo de un limón entero, ¼ de taza de yogur o crema de cacahuete, ½ taza de agua tibia y 1 cucharadita de ajo en polvo. Mezcle hasta suavizar. Sirva con palitos de zanahoria, apio o pimiento o bien, con galletas integrales o pan “pita”.

Desafío FAMILIAR

Tenga un bocadillo para **“LLEVAR”** por lo menos 3 veces esta semana. Incluya alimentos saludables de por lo menos dos grupos de alimentos. **Pruebe estos maravillosos bocadillos:** Queso y galletas integrales, yogur y fruta o apio con crema de cacahuete.

FORTALÉZCASE

Deletree su nombre con su cuerpo. Mueva estire y extienda sus brazos y piernas para dar forma a cada letra de su nombre. ¿Puede formar todo el abecedario?

OBTENGA más Información en:

- **Salud Infantil:** http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/afterschool_snacks.html#
- **Centro de Ciencias de Interés Público:** http://cspinet.org/nutritionpolicy/healthy_school_snacks.html
- **Cambie la marea: Elimine los alimentos chatarra (2 videos):** <http://www.turnthetidefoundation.org/unjunkyourself.htm>