



¡MÁS PODER CON UNA BOTANA O BOCADILLO!



¡Hoy aprendimos a "darle más poder" a nuestros cuerpos con botanas o bocadillos saludables! Las opciones de botanas o bocadillos que son parte de los cinco grupos de alimentos (verduras, frutas, granos, lácteos y proteínas) son bocadillos saludables que mantienen a nuestros cuerpos fuertes y sanos. Buenas opciones de bocadillos podrían incluir zanahorias pequeñas (verduras), moras o bayas (frutas), pan de pita (granos), palitos de queso (lácteos) o un huevo duro (proteína). Las papas fritas y las botanas de maíz con queso podrían haber comenzado como una verdura o grano saludables, pero el procesamiento añadió grasas adicionales, azúcares y sal. Esto los hace un bocadillo menos saludable.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Opciones de bocadillos saludables

1. Comience por lavarse las manos.
2. Trate de elegir un bocadillo que a la vez sea saludable y que va a satisfacer su hambre o sus ansias. ¿Está buscando algo salado o dulce, blando o crujiente?
3. Coma despacio.
4. Disfrute de sus bocadillos con un vaso de agua fría o leche baja en grasa.

Cuando le dé un ataque de hambre, llénesse de energía con estos bocadillos nutritivos.

- Extienda una cucharada de yogurt congelado en una galleta de trigo y luego añada rebanadas de plátano, cubra con otra galleta para hacer un delicioso sándwich de plátano.
- Agregue granola crujiente y arándanos a un yogurt de vainilla bajo en grasa.
- En una licuadora agregue leche baja en grasa, fresas congeladas y un plátano maduro y licúe durante treinta segundos para disfrutar de un delicioso licuado de frutas.

SEA MAS MÁS FUERTE

¿Sabía usted que hacer pesas ayuda a fortalecer los huesos, fomentando la formación de nuevos tejidos? Intente esta actividad familiar.

Párese con los pies separados a la extensión de los hombros. Poco a poco póngase en cuclillas (como si se fuera a sentar en una silla) hasta que sus rodillas estén dobladas a 90 grados. Asegúrese de mantener los músculos del estómago apretados y la espalda recta para evitar lesiones. Mantenga la posición durante 3 segundos y lentamente vuelva a levantarse. Haga 3 series de 8 a 10 repeticiones.

