



BOCADILLOS SALUDABLES



Los bocadillos o botanas son alimentos que comemos entre comidas para satisfacer el hambre. Para muchos niños y adolescentes, una botana es una bolsa de papas fritas, galletas u otros alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes.

¿Eso significa que comer bocadillos o botanas es malo para los niños? ¡Definitivamente no! Comer entre comidas los puede ayudar a mantenerse enfocados en la escuela y mientras hacen la tarea, y darles un impulso nutritivo adicional para el día.

Cuando pensamos en opciones de bocadillos o botanas saludables, debemos buscarlos en los cinco grupos de alimentos (verduras, frutas, granos, lácteos y proteínas).

Por ejemplo – los palitos de queso (lácteos), y los palitos de zanahoria (verduras). Las papas fritas pueden comenzar como un vegetal saludable, pero después de su procesamiento, se vuelven en alimentos altos en calorías, grasa y sodio.



ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Pruebe estos bocadillos saludables, rápidos y fáciles:

- Sumerja rebanadas de plátano en yogurt.
- Ponga capas de fruta rebanada en una taza y cubra con granola.
- Coma rebanadas de papas con salsa fresca.

ACTÚE CON INTENCIÓN

Muchas veces hacemos las cosas sin realmente pensar en ellas o prestar atención. Podemos “ser mejores” cuando actuamos con intención.

Trate esto: La próxima vez que esté saliendo de casa, deténgase durante 30 segundos, párese con los hombros hacia atrás y la columna vertebral recta, tome conciencia de sí mismo en el momento presente. Enfóquese en sus pies y obsérvelos tocando el suelo. Si usted nota que se está distraendo y pensando en otra cosa o en el día que tiene frente a usted, sólo por unos segundos más cambie su enfoque de nuevo a observarse a sí mismo en el presente.