

¡HOLA, CHICOS!

¿Son ustedes golosos inteligentes?

¿Sabían ustedes?

El comer meriendas saludables ayudará a tu cuerpo a tener energía para hacer la tarea o montar en bicicleta.



Las costumbres saludables

Una costumbre es algo que hacemos una y otra vez. Es bueno tener costumbres saludables que haces todos los días. Estas son algunas de las costumbres saludables que probablemente ya hagas:

- cepillarte los dientes
- pasear al perro
- lavarte las manos antes de comer.

Empieza una costumbre de merienda saludable

Al igual que cepillarte los dientes, puedes crearte una costumbre de comer una merienda saludables todos los días.

Para hacer tu propia merienda saludable, trata de seleccionar alimentos de los distintos grupos de alimentos. ¡Esto te ayudará a preparar meriendas “inteligentes” para alimentar tu cuerpo y tu mente!



¡Voltea la página para crear tu propia merienda saludable!

¡Mezcla y combina tu merienda!

Pon un círculo alrededor de dos o tres alimentos para combinarlos para tu merienda. Trata de seleccionar alimentos de los distintos grupos de alimentos para hacer que tu merienda sea ¡"inteligente!"

Verduras	Frutas	Cereales	Lácteos	Proteína
Zanahorias pequeñas	Rebanadas de manzana	Cereal integral	Yogur natural	Nueces mixtas
Palitos de apio	Bayas o moras mixtas	Galletas integrales	Leche descremada o baja en grasa	Mantequilla de cacahuete
Rodajas de pepino	Plátano congelado	Panecillo integral tipo bagel	Queso en lascas	Semillas de girasol
Rodajas de pimiento rojo	Uvas	Avena	Requesón bajo en grasa	Pavo en tajadas
Coliflor	Melocotones en rodajas	Palomitas de maíz	Queso de hebra	Huevo duro
Vainas de guisantes	Puré de manzana	Galletas Graham	Leche con chocolate baja en grasa	Jamón en tajadas
Pepinillos	Pasas u otras frutas secas	Pretzels	Queso parmesano rallado	Carne seca

Prueba esta idea sabrosa: ¡zanahorias y mantequilla de cacahuete!