

CAMBIOS, SENCILLOS DE TENTEMPÍÉS Y ALMUERZO

Los niños dependen sobre el almuerzo para ayudarlos a permanecer motivados y concentrados; para promover bienestar físico y éxito académico también. Pasos pequeños conducen cambios grandes y duraderos. *Abajo están algunos consejitos para mejorar almuerzos y tentempiés para la escuela.*



En lugar de beber zumo de frutas, come la fruta completa – tiene más de fibra y menos de azúcar.



Come harina de avena en lugar de cereales con mucho azúcar.



Elija granos integrales- elija arroz integral o quinoa en lugar de arroz blanco o arroz amarillo. Elija pasta integral vs. Pasta regular, y pan integral vs. pan blanco.



Elija salsa en lugar de queso u otros aperitivos con mucha crema y grasa.



Beba agua o agua mineral con gas con frutas en lugar de soda o bebidas isotónicas que tienen mucho azúcar.



En lugar de usando azúcar refinado, use fruta, miel o canela para endulzar o saborear algunas comidas.



Si está comiendo carne – elija carne magro como pollo o pavo. Esquive carne procesada como fiambre o hot dogs – pueden contener nitritos que son dañinos a la salud.



Por tentempiés, elija nueces, semillas, edamame o maíz palomero.



Trate sandía, mango o pina cortadas en lugar de postres



En lugar de leche entera o leche chocolate, elija leche desnatada o leche de almendras o soja.



Compre yogur sencillo en lugar de yogur saborizado que tiene mucho azúcar. Puede saborear el yogur sencillo con frutas o miel - es delicioso y más saludable.



En lugar de sopas que tiene muchísimo sodio, compre sopas que son bajas en sodio o sin sodio – ¡Puede siempre cocinar su propia sopa también!



Use mostaza, humus o guacamole en lugar de mayonesa.