

Alimentos GO y Alimentos SLOW

- Los alimentos brindan energía a los cuerpos de nuestros hijos para que ellos puedan realizar sus actividades diarias, tal como la gasolina brinda energía a los coches.
- El cuerpo utilizar diferentes tipos de alimentos para obtener su energía. A continuación hablaremos de las diferencias entre alimentos GO y alimentos SLOW.

¿Cuáles son los Alimentos GO?	¿Cuáles son los Alimentos SLOW?
 <ul style="list-style-type: none"> ○ Los que deben ser consumidos en mayor cantidad ○ Los que le dan al cuerpo ¡la energía para hacer sus actividades ○ Son alimentos naturales que casi no son procesados 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ Los que deben ser consumidos con moderación ó en ocasiones especiales ○ Los que dan mucha energía por poco tiempo ○ Generalmente son procesados son altos en grasa, azúcar y/o sal



Alimentos GO para comer con regularidad



Alimentos SLOW para limitar y comer en moderación

He aquí una receta para el desayuno que muestra alimentos GO!

Avena con Crema de Cacahuete

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de avena
- ½ taza de crema de cualquier fruto seco (almendra, nueces, cacahuetes etc.)
- 2 cucharadas leche
- ¼ tazas de miel
- Rebanadas de manzana

Instrucciones:

Mezcla la crema, la leche y la miel. Añade la avena y mezcla bien. Sírvela en 12 tazas y añade los trozos de manzana en cada una.

