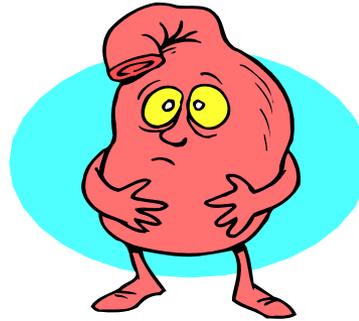


¿PORQUE NECESITAMOS REFRIGERIOS?

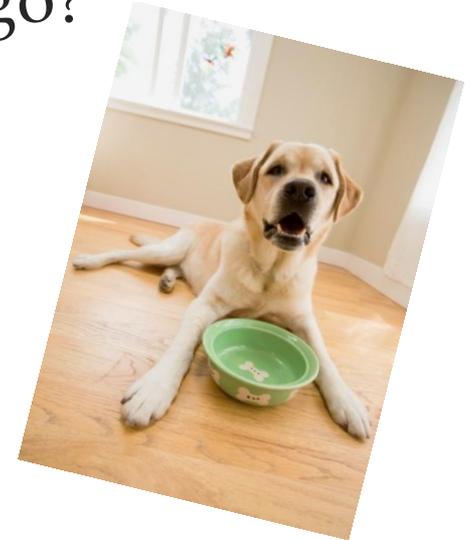
Para llenar su estómago!



Qué tan grande es su estómago?



**Los refrigerios
saludables dan
energía a su cuerpo
durante el día hasta su
próximo comida.**



Sin refrigerios puede no sentirse bien



Dolores de cabeza

Se siente ansioso

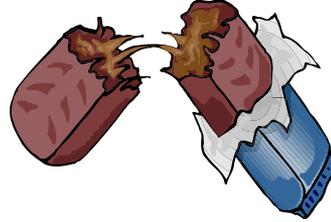


Está cansado y no puede enforcarse

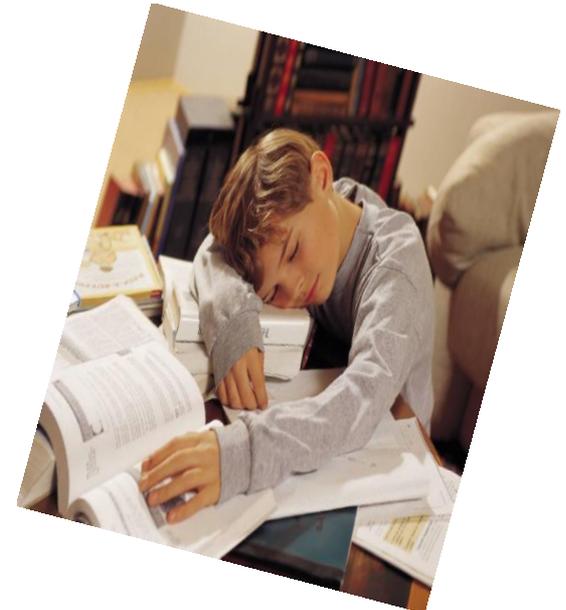


Está enojado

¿ Son estos refrigerios saludables?



**Estos son
Alimentos Slow!
No ayudan a su
cuerpo!**

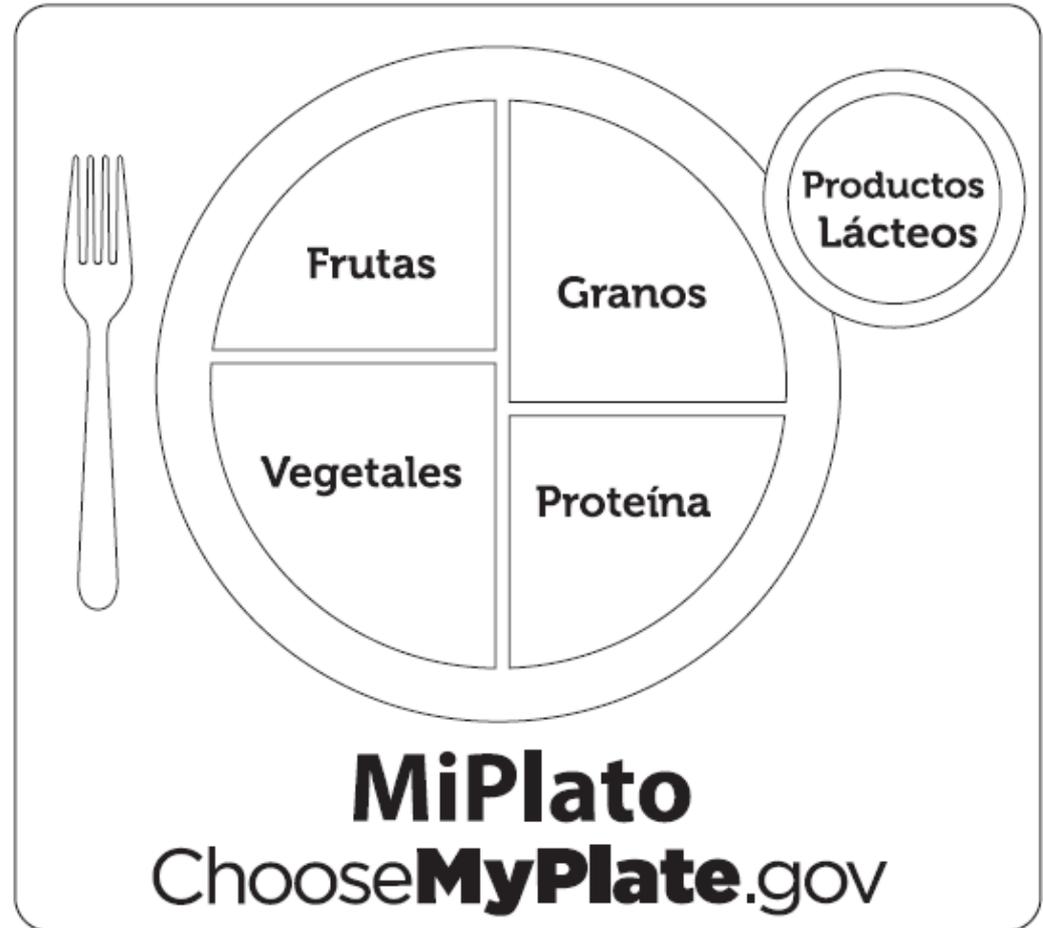


Refrigerios saludables



- Frutas
- Verduras
- Nueces
- Semillas
- Granos enteros
- Yogurt
- Queso

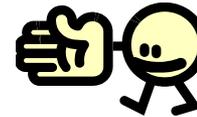
Selecciona comida
de MyPlate



¿De qué tamaño debe ser su refrigerio?



Dos puñados



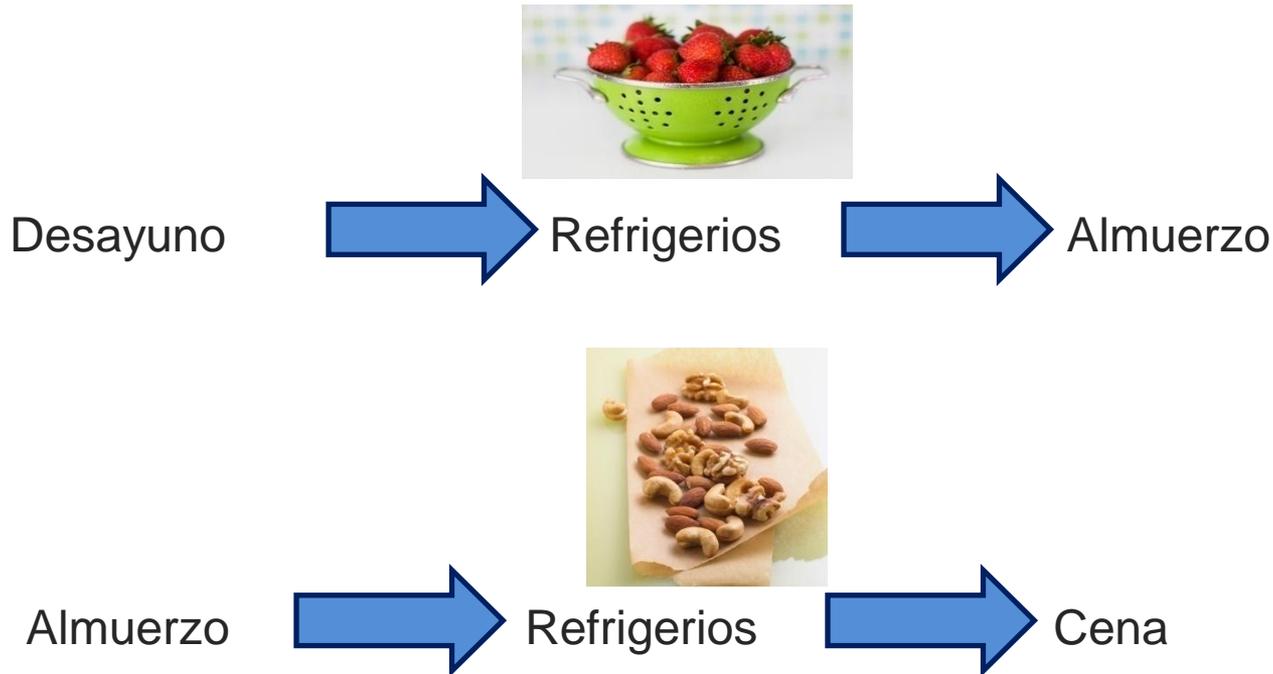
¿Cuántos refrigerios debe tener cada día?

2

- si es muy activo, posiblemente necesita 3.

¿Cuándo debe comer refrigerios?

Entre comidas cuando tiene hambre....



Refrigerios buenísimos!

Dos puñados de por lo menos dos grupos de comida



Frutas

Vegetales

**Granos
integrales**

Proteína

Lácteo



Coma bien y sientase bien

