

Los Snacks son Sensacionales

A veces se confunden las palabras snack con recompensas. Las recompensas pueden ser: las papitas, el helado y las galletas; las cuales se consumen en ocasiones especiales. Por ejemplo, un postre después una reunión. Elaborar un snack a partir de Alimentos GO es un hábito sano que les ayuda a los niños a crecer. Dado que los niños tienen estómagos pequeños, a menudo necesitan dos snacks por día: uno después del desayuno y otro después del almuerzo.



¿Cómo crear un Snack sensacional?



- **Escoja Alimentos GO** como las frutas, los vegetales, las nueces, las semillas, los granos integrales, el yogurt ó el queso.
- **Escoja alimentos entre dos o más grupos de alimentos.** Ejemplos incluyen mantequilla de cacahuates y al apio, un licuado con yogurt y fruta, o galletas con queso.
- **Mantenga las porciones a tamaño de unos puñados** para que un snack no se convierte en un plato completo.

Promueva la alimentación sana

- **Sea un modelo de imitar.** Demuestre hábitos de alimentación saludables.
- **Mantenga disponibles snacks saludables.** Tenga frutas y vegetales picados en el refrigerador. Haga un surtido rico de nueces y frutos secos (*trail mix*) y guárdelo en un recipiente con tapa hermética.
- **Pídale a su hijo o hija que le de ideas para los snacks** antes de ir a comprar la comida. Aún mejor, llévenlos consigo a elegir los snacks.



Aquí hay una idea para preparar un snack sensacional que puede hacer con su hijo. Depende de cuánto jugo de limón añada, lo saboreará con sabor a limonada ó banana.

La Máquina Verde

- 1/2 banana
- 1-2 cucharadas del jugo de limón
- 1 taza de espinaca lavada
- 2 cucharadita de miel
- 3-4 onzas de agua



Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que no haya grumos. Añada unos cubitos de hielo para hacerla más refrescante. Rinde aproximadamente 8 onzas.

¡Sea creativo! Use frutas como arándanos, las fresas o los mangos. Si el jugo de limón es demasiado ácido, pruebe el jugo de naranja o manzana.