

Alimentos Go y Alimentos Slow

Hoy practicamos con sus hijos hacer opciones de alimentos saludables para preparar un lunch saludable. Les recordamos las diferencias entre alimentos **GO** y **SLOW**. Usted puede reforzar la lección pidiendo a su hijo que le muestre qué alimentos **GO** consume él/ella durante las comidas en casa. Permita que su hijo participe en la planeación y preparación al escoger alimentos **GO** para ser incluidos en las comidas.



Qué son los alimentos Go?

Proveen a tu cuerpo la energía y nutrimentos que lo ayudan a "andar"!

Alimentos naturales o mínimamente procesados.

Ejemplos: frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, nueces, frijoles, semillas, leche, yogurt.

Elija alimentos GO cada comida

Qué son los alimentos Slow?

Proveen una explosión rápida de energía pero después te "cansan".

Usualmente altos en grasa, azúcar, y/o sal y están muy procesados.

Ejemplos: dulces, galletas, refresco, papas fritas, helados, frituras.

Limite el consumo de alimentos SLOW

Aquí hay una receta saludable y fácil para el lunch que su hijo puede hacer que incluye alimentos GO. Trate de acompañarlo con otros vegetales que le gusten como zanahoria rallada, soya o pimientos!

Wrap de trigo entero con atún y vegetales

- Una tortilla de trigo entero
- 1 – 2 hojas de lechuga
- 3 oz de atún (1/2 lata)
- 1/3 de pepino pelado y en rodajas
- 2 cucharadas de queso mozzarella bajo en grasa
- Pimienta, eneldo, tomillo, albahaca (opcional)



Haga una cama de vegetales sobre la tortilla. Cubra con atún. Enrolle y disfrute!