

¡Tentempiés Terríficos!

Hoy tu hijo/a aprendió sobre tentempiés saludables. Pregúntele las siguientes preguntas y platicar sobre las respuestas con él/ella:

Q: Son buenos o malos los tentempiés?

A: Los tentempiés forman parte de una dieta equilibrada. Comer un poco entre horas puede fomentar un crecimiento apropiado (para los niños) y el mantenimiento de un peso saludable. ¡Entonces un tentempié saludable sí es una cosa muy buena!

Q: En que consiste un tentempié terrífico?

A: Hemos contestado esta pregunta demostrando varios grupos de alimentación en un plato, y cada niño etiquetó un plato para llevar a casa. Aquí tiene mas información sobre lo que tu hijo/a escribió en su plato con un tentempié terrífico:

	Representa:	Más Información
P	Proteína	El grupo de proteína contiene una variedad de comidas: carnes, frijoles, legumbres, semillas, queso y frutos secos. Incluso si decides no comer carne, hay varias maneras de añadir proteínas a tu dieta. La proteína aporta las partes integrales para fortalecer los músculos.
GI	Granos Integrales	El grupo de granos incluye comidas como avena, arroz, tortillas, pasta, y pan. Acuérdense que por lo menos la mitad de los granos deben de ser granos integrales. ¡Granos son carbohidratos que aportan energía al cuerpo!
F&V	Frutas y Vegetales	Frutas y vegetales son una fuente excelente de fibra. Fibra le ayuda sentir lleno y aporta un tracto digestivo saludable. Frutas y vegetales también son una fuente excelente de vitaminas y minerales. Frutas también contiene agua y minerales que ayuda el cuerpo a mantenerse equilibrado y hidratado.

Intente incluir por lo menos dos grupos de alimentos. Incluir por lo menos 2 grupos de alimentos (sobre todo proteína) ayuda regular el azúcar en la sangre y le ayuda a sentir lleno durante mas tiempo. Aquí tiene unos ejemplos:

- Galletas (grano) y queso (lácteo)
- Manzana (fruta) y mantequilla de cacahuetes (proteína)
- Pavo (proteína) y tortilla (grano)

Últimos Consejos:

- Evite los alimentos preparados lo más posible- Típicamente contienen mucho azúcar, conservativos, y sodio. Una Buena regla es siempre leer la lista de ingredientes. ¡Si usted no puede leerlo, no lo coma!
- Invierte en contenedores reutilizables. Comprar alimentaciones en raciones de un solo uso sale caro y el embalaje extra no es ecológico.
- Por fin, tenga en cuenta el control de raciones. Acuérdense que un tentempié no es una comida. Un tentempié debe contener sobre 200 calorías.

Buen Provecho!