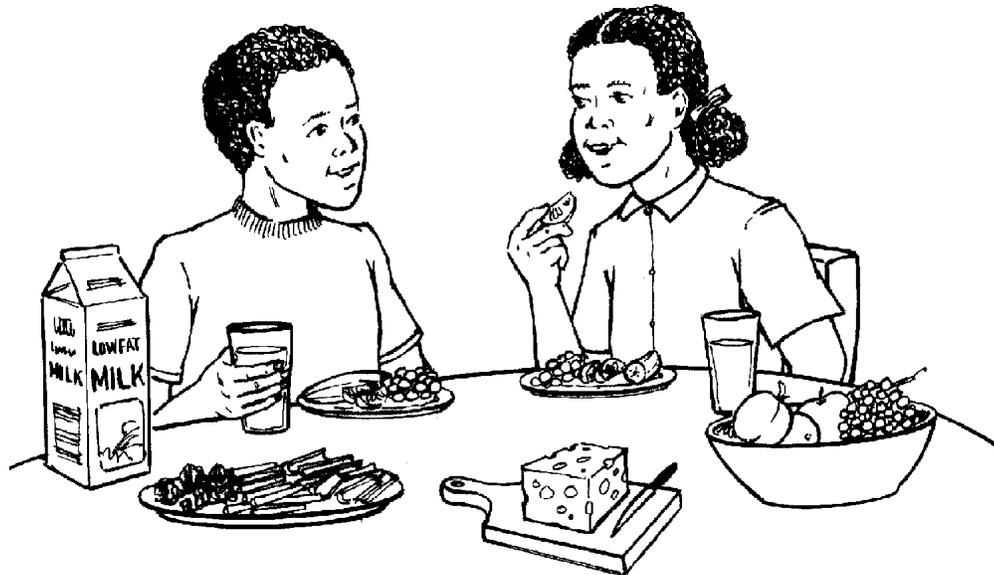




Los Bocadillos Nutritivos



Los bocadillos nutritivos nos pueden ayudar a obtener los nutrientes que necesitamos para tener una buena salud. Todos podemos disfrutar de los bocadillos, pero es importante que seleccionemos alimentos saludables.

Seleccione bocadillos bajos en grasa, azúcar, y sal.

Limite el consumo de golosinas como dulces y chocolates, donas, panecillos dulces, sodas y otras bebidas ricas en azúcar.

Coma menos alimentos fritos como papas fritas, hojuelas de papa y tortillitas doradas.

Limite la cantidad de bocadillos que come; trate de comerlos a la misma hora todos los días. Los bocadillos no deben reemplazar sus comidas regulares.

Los bocadillos nutritivos pueden darle a usted y a sus hijos muchos de los nutrientes que necesitan para crecer y mantenerse saludables.

BOCADILLOS NUTRITIVOS

- **Frutas frescas. Mantenga un recipiente con fruta entera, en rebanadas o en trocitos en el refrigerador.**
- **Vegetales crudos, como tomates, brócoli, y pedacitos de zanahoria o apio.**
- **Huevos cocidos.**
- **Queso o yogur bajos en grasa.**
- **Palomitas de maíz sin mantequilla, cereales sin endulzar y galletas de granos integrales.**
- **Paletas de fruta o de yogur.**
- **Leche descremada o baja en grasa.**
- **Jugos de fruta o de vegetales.**
- **Frutas secas, como manzanas, pasas, o higos.**