

Snack saludable

Los snacks son una forma rápida de proporcionar energía a la gente que vive de prisa.

Los snacks ayudan a complementar alimentos proveyendo nutrientes y energía a personas en crecimiento. Trata de consumir alimentos como frutas y vegetales, alimentos ricos en granos (cereales, pan, tortillas etc..) productos Lácteos (queso, yogurt, leche, etc..) en vez de refrescos y comida chatarra que no contienen ningún nutriente y si están llenos de grasas y azúcar. Cuando se proveen snacks para algún salón de clases o algún equipo de la escuela se recomienda evitar productos que contengan nueces y cacahuates y productos de estos (crema de cacahuete etc..) para prevenir alergias en los niños.

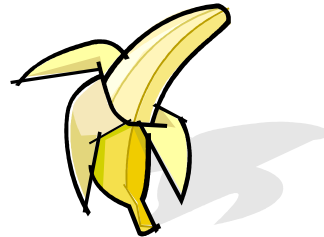


Bebidas

- Agua
- Jugos de fruta 100%
- Jugos de vegetales 100%
- Leche baja en grasa o libre de grasa (tapa rosa)
- Leche de sabores baja en grasa (fresa, banana, chocolate)
- Sport drinks como Gatorade o Powerade

Snack fácil de llevar

- Fruta fresca: manzanas, naranjas, mandarinas, uvas, bananas,
- Pasas
- Fruta seca
- Cóctel de frutas
- Puré de manzana
- Fruta enlatada



- Vegetales y aderezo bajo en grasa
- Huevo cocido
- Barritas de queso
- Cereales bajos en azúcar
- Pretzels
- Palomitas de maíz bajas en grasas
- Yogurt de frutas
- Paleta de hielo de frutas