

Haga que **La Salud** Forme Parte, de Todos sus **DÍAS**

Botanas saludables "**GO**" ayudan a sus hijos mantener energía y concentración durante el día.

Las botanas más **saludables** son las botanas **GO**, y se componen principalmente de **alimentos GO** como frutas, verduras, proteína magra o mantequilla de cacahuete, granos enteros y productos lácteos bajo en grasa o descremados.



¡Los niños que comen un número apropiado de botanas saludables son mejores estudiantes y concentran más!

Las botanas deben de ser de **200** calorías o menos.



Designe una ventana regular de tiempo para una merienda, por ejemplo, justo después de la escuela, para evitar botanear antes de la cena.

¡Coma más alimentos **GO** que alimentos **SLOW** todos los días y alimentos **WHOA** sólo de vez en cuando!



Los alimentos **GO** son "comidas enteras" o aquellos que están menos procesados, bajos en sal o azúcares agregadas.



Los alimentos **SLOW** están entre los alimentos **GO** y **WHOA**.



Los alimentos **WHOA** son alimentos muy procesados y tienen muchas grasas poco saludables, azúcar o sal.

Una pequeña botana cuando se tiene un poco de hambre nos ayuda a comer únicamente la cantidad adecuada durante las comidas. ¡Las frutas o verduras son ideales para esto!



Las patatas fritas, los dulces, las galletas y las bebidas azucaradas o con cafeína no son buenas opciones.

SUGERENCIAS

Con frutas de trozos y verduras en bolsas re-sellables puede animar a los niños a comer alimentos **GO** (como zanahorias pequeñas con dip bajo en grasa!).



Los niños deben ser capaces de pasar **2-4 horas** sin comer



y no tener hambre. ¡Es posible que los niños coman demasiadas botanas! Limite las porciones y ayude a sus hijos a determinar si realmente tienen hambre. No deje que los niños coman continuamente durante el día. Es muy fácil consumir demasiadas calorías de esta manera.

Acompañe los alimentos **GO** de sus hijos con una bebida **GO** como agua o leche.



hora de la merienda



Una merienda **GO** puede ayudar a sus hijos a mantener su energía entre el almuerzo y la cena.

Las escuelas deben hacer botanas saludables, que sean fáciles de comer para niños, para:

- Desalentar botanas no saludables en la escuela
- Asegurarse de que las botanas ofrecidas sean en su mayoría alimentos **GO**
- Informar a los padres sobre cualquier botana a evitar en exceso durante la merienda

Los niños se pueden resistir al principio, ¡pero sea persistente!

¡Padres y maestros! Asegúrese de ser un **buen modelo** para sus hijos al comer y servir botanas saludables **GO**.

¡Recuerde que usted es su modelo a seguir!



Esta información es presentada a usted por **CATCH**
Visite nuestro sitio web: www.catchusa.org para obtener más información.

Diseñado por: Allison Lazard