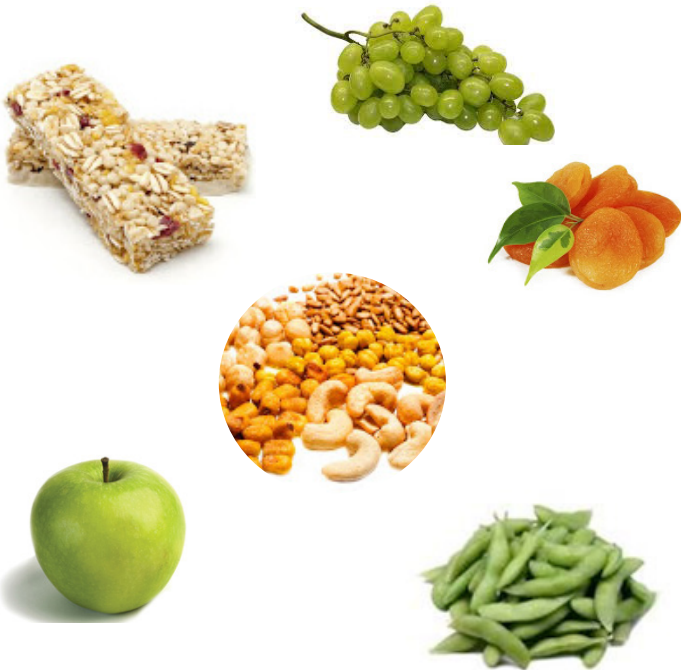


Tentempiés saludables

Cuando tenemos tentempiés saludables a mano, podemos esquivar volviendo demasiado hambre y haciendo menos de elecciones saludables. Una clave de suceso es asegurarse que hay elecciones saludables disponibles siempre. Continúa leyendo por algunos consejos sabrosos y se acuerda: ¡nunca salga la casa sin un tentempié saludable!



Tentempiés saludables por llevar:

- puré de manzana sin azúcar
- torta de arroz (sólo o con mantequilla de nueces)
- vegetales crudas
- pretzels de granos enteros
- fruta fresca
- maíz palomero
- papas de col rizada
- frutos secos tostados o crudos
- fruta deshidratada (sin azúcar o aceite añadido)
- semillas de calabaza o de girasol
- edamame o garbanzos tostados
- "KIND" barras o otras barras de granola o cereales que son procesadas por lo menos como "Larabars" y Raw Crunch" barras
- "Cheerios", granola o otras cereales saludables
- surtido rico con fruta deshidratada, frutos secos y semillas, y/o pepitas de chocolate negro

Consejo pequeño: Deja su hijo ayudar a elegir las tentempiés saludables que pueden almacenar en su carro, en su bolsa, y en la mochila de su hijo.

Por más información, consejos, y actividades, visita el sitio de Wellness Foundation, ww.wfeh.org