

Colaciones y almuerzos saludables para la vuelta al colegio

Estamos viviendo una transformación nunca antes vista en materia alimentaria en nuestro país. En los colegios se están eliminando todos los alimentos que no aportan nutrientes esenciales para el desarrollo intelectual y físico de nuestros niños, lo cual es muy positivo. Pero como sociedad no estamos muy preparados para este cambio, y surge la duda...



¿Y ahora... qué le doy a mi hijo?

Estas son algunas sugerencias entretenidas para que tu hijo no solo esté saludable, sino también contento:



Papas Fritas

(almidones y grasas trans)

cambiar por



Chips al horno

en aceite de oliva de **papas, manzanas, betarragas o camote** (altos en fibra y nutrientes, y libres de grasas trans).



Hamburguesa

(grasas trans con carnes altamente procesadas y exceso de sodio)



Minipizza

de pan pita (caliente o fría). Sobre un pan pita integral, ponga **champiñones, pimientos, aceitunas, tomate, queso y orégano**, u otros ingredientes saludables que le gusten a su hijo. Puede congelar y enviar para calentar en microondas.



Bebidas

(azúcar, fosfatos, colorantes, saborizantes y edulcorantes neurotóxicos)



Batidos de frutas o proteínas



Helados

(grasas y azúcares)



Granizados de frutas y pulpa congelada

(sin azúcar adicionada)



Cereales



Granola con frutas y miel



Recuerde que calorías



no es igual a calorías



cambiar por

Vea más ideas en edición 83, pág. 30 y edición 95 pág. 6.

Los alimentos sanos y ricos en nutrientes serán el combustible que provocará un verdadero cambio en el país.^{ES}