

PLANIFICACION DE SNACKS SALUDABLES PARA COMER EN CASA

1. Para poder ofrecer opciones de alimentos y preparaciones saludables, primero lo primero: tener alimentos sanos en casa, en lugar de tener la alacena llena de paquetes y alimentos industrializados ricos en sodio, azúcares, grasas poco saludables, aditivos, conservantes, etc. y ofrecerlos en porciones pequeñas para que las comidas intermedias no desplacen las comidas principales.

Qué características debe tener un snack o refrigerio para que sea saludable:

- Debe ser variado: contener de todos los grupos de alimentos, para esto es muy útil el fin de semana planificar un cuadro con lo que ofreceremos cada día de la semana. Así:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cuadros de fruta Yogurt griego (1/2 vaso) 2 barquillos pequeños	Arepa rellena de queso y piña Agua de flor de Jamaica con hielo	Tortilla integral con fresas y queso untable Agua con limón y yerbabuena	Leche Banano Bocadillo veleño	Huevos de codorniz Galletas de soda Sorbete de mango

- Cantidad: ofrecer porciones pequeñas de acuerdo a la edad del niño
- Horarios: mantener horarios estables, si se pasa la hora de la merienda, solo ofrezca la fruta y luego la comida principal
- Divertido: color, forma, textura

IMPORTANTE!!!!

2. No hidratar con bebidas azucaradas, dar agua
3. Mantener alimentos saludables a la vista
4. Abundantes frutas
5. Planificar refrigerios para la semana