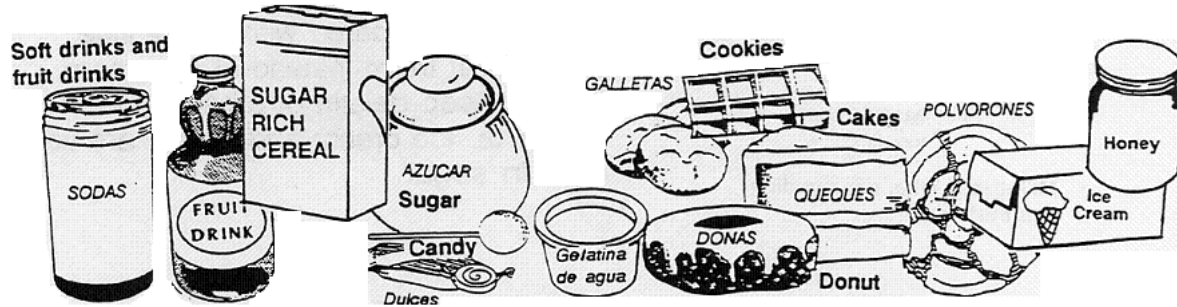




Meriendas Saludables

Folleto para Padres

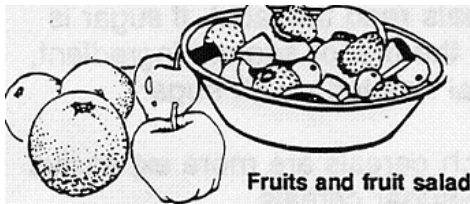
Coma menos azúcar y dulces



Azúcares y dulces pueden hacernos engordar.

Azúcares y dulces pueden causar caries.

Use azúcares y dulces sólo en pequeñas cantidades.



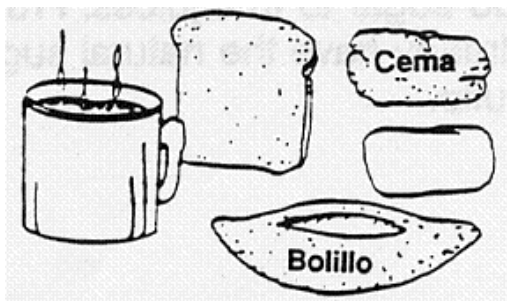
Coma Más Fruta

- Fruta fresca y ensaladas de fruta son meriendas saludables y postres para niños y adultos.
- Use frutas en vez de dulces y de otras meriendas menos saludables.



Tome Agua o Aguas Frescas

- Prepare aguas frescas como horchata y aguas de fruta con poco azúcar – ¡O sin azúcar!
- Evite refrescos, jugos que no sean 100% fruta y otras bebidas con mucho azúcar.
- Tome agua cuando tenga sed.



Coma Panes sin mucha Azúcar

- Elija cemas, bolillos, galletas saladas y otros panes que sean bajos en azúcar.