

Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB:** **MENSAJES BÁSICOS DE CATCH**

MENSAJE IMPORTANTE #1 DE CATCH: Actividad Física

A ustedes, ¿cómo los ayuda la actividad física?

- ❖ La actividad física mejora su salud general (La gente que hace ejercicio con regularidad se enferma con menos frecuencia.)
- ❖ Mejora su concentración, de modo que su rendimiento es mejor en el hogar, el trabajo y en la escuela
- ❖ Aumenta la fuerza y resistencia
- ❖ Reduce el estrés y la tensión
- ❖ Fortalece el corazón
- ❖ Mejora el sueño



¿Cuánta actividad física deberían ustedes practicar?

- ❖ **Adultos:** Por lo menos 30 minutos casi todos los días
- ❖ **Niños y adolescentes:** Por lo menos 60 minutos todos los días

Les puede ser difícil dedicar tiempo a la actividad física cuando tienen una agenda saturada. Pero sí vale la pena. Su familia puede ponerse en movimiento sacando un perro a pasear, empujando una carriola de bebé, lavando autos, bailando en la sala, limpiando pisos –o, por supuesto, jugando juegos y practicando deportes.

Escriban 2 maneras como su familia puede practicar más actividad física. _____

MENSAJE IMPORTANTE #2 DE CATCH: Alimentación Sana

La Lista GO-SLOW-WHOA de *CATCH* (parte de esta hoja de consejos) sirve para orientar a niños, adolescentes y adultos en la selección de alimentos saludables.

Alimentos GO: Comúnmente se describen como "alimentos integrales" (los menos procesados). Contienen el más bajo contenido de sodio (sal) y/o de azúcares agregadas. Son los más bajos en grasas no saludables –o sea, grasas sólidas, como mantequilla y manteca– y los más altos en grasas saludables (aceites vegetales). Ejemplos: Frutas, verduras, alimentos hechos con granos integrales.



Alimentos WHOA: En general, son los más procesados. Contienen el más alto contenido de grasas no saludables, azúcares agregadas y/o de sodio. Ejemplos: Dulces, galletas, *chips*, alimentos fritos, refrescos y cereales azucarados.

Alimentos SLOW: Están entre los alimentos GO y los WHOA. Ejemplos: Alimentos hechos con granos refinados, jamón magro y frutas con azúcar agregada.

Todo alimento puede incluirse en una dieta sana, la cual se compone de más alimentos GO que alimentos SLOW, y más alimentos SLOW que alimentos WHOA. Sin embargo, recuerden que el consumo de grandes cantidades de alimentos –aún los alimentos GO– puede ser poco sano.

MENSAJE IMPORTANTE #3 DE CATCH: Equilibrio de Energía

Un sencillo pero importante concepto puede guiar a ustedes hacia la buena salud: **equilibrio de energía**. Esto significa comer más o menos la misma cantidad de calorías de lo que el cuerpo quema, o utiliza.

Al comer menos calorías que el cuerpo utiliza, con el paso del tiempo es posible que uno pierda peso.

Al comer más calorías que el cuerpo utiliza, con el paso del tiempo es posible que uno engorde demasiado, porque las calorías que sobran se le acumulan en el cuerpo en forma de grasa.

Para ayudar al cuerpo a mantenerse en un equilibrio de energía:

- ❖ Estén físicamente activos casi todos los días.
- ❖ Coman más alimentos GO que alimentos SLOW, y más alimentos SLOW que alimentos WHOA.



Para utilizar las calorías en una hamburguesa de queso y doble carne, una porción grande de papas fritas y un refresco sabor cola, uno tiene que caminar a paso rápido sin parar unas 6 horas.

¿MÁS SALTITOS –O MENOS?

Instrucciones al niño(a):

1. Dile a un adulto de tu familia: "Voy a nombrar dos alimentos. Para mantener el cuerpo en un equilibrio de energía, ¿para cuál de los dos tendrías que hacer más saltitos para que el cuerpo utilizara todas las calorías del alimento?"
2. Nombra 2 alimentos de la Lista GO-SLOW-WHOA. Uno de los alimentos debe encontrarse en una columna GO o SLOW, el otro en una columna WHOA. (No le digas al adulto en qué columnas se encuentran los alimentos.) En cada caso, la respuesta correcta es el alimento WHOA.
3. Repite estos pasos con otros pares de alimentos.

Pueden conseguir datos personalizados acerca de sus necesidades de actividad física y de calorías. Vayan a www.ChooseMyPlate.gov. Luego hagan clic en "Get a personalized Plan".

Lista GO-SLOW-WHOA

GRANOS

	GO	SLOW	WHOA
Panes/ Muffins Pan dulce	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, panecillos, bollos, bagels, tortillas, y pan tipo <i>pita</i>, hechos con harina refinada (blanca) • Pan de maíz • Muffins, waffles, panqueques y pan tostado francés, hechos con grasas sólidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, panecillos, bollos, bagels, tortillas, y pan tipo <i>pita</i>, hechos con harina refinada (blanca) • Muffins, waffles, panqueques y pan tostado francés, hechos con aceites vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> • Medialunas/cuernitos • Panecillos tipo <i>biscuit</i> • Pan dulce • Donas • Muffins, waffles, panqueques y pan tostado francés, hechos con grasas sólidas
Pasta	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta hecha con harina de un grano integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta hecha con harina refinada (blanca) • Pasta de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas instantáneas con fideos, más altas en grasa
Arroz y granos	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral (marrón) • Arroz silvestre • Granos integrales (amaranta, cebada, trigo sarraceno, maíz, harina de maíz entero, mijo, avena, quinoa, centeno, sorgo, <i>teff</i>, <i>triticale</i>) • Trigo integral (espelta, trigo duro, farro [emmer], trigo quebrado, wheat berries, trigo bulgur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Tortitas de arroz inflado 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz frito
Cereales para desayunos	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales bajos en azúcar y hechos con granos integrales (como avena tostada, trigo desmenuzado, avena, muesli) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales bajos en azúcar y hechos con granos refinados • Granola hecha con aceites vegetales • Avena instantánea 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales altos en azúcar y hechos con granos refinados • Granola hecha con grasas sólidas
Galletas saladas	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos refinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas altas en grasa
Chips	<ul style="list-style-type: none"> • Tostaditas horneadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostaditas • Chips de papitas horneadas • Pretzels 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips de papitas • Otros chips (como <i>puffs</i> de queso, chips de maíz)
Galletas/ Pasteles	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas en forma de animalitos, hechas con granos integrales • Galletas tipo <i>graham</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas en forma de animalitos, hechas con granos refinados • Galletas de vainilla • Barras de cereal o <i>dérupta</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Pasteles
Palomitas de maíz	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz sin sal agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz preparadas con aceites vegetales y/o sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz preparadas con grasas sólidas • Palomitas de maíz condimentadas (con caramelo o queso, por ejemplo) • Palomitas tipo <i>kettle</i>

VERDURAS

	GO	SLOW	WHOA
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas, congeladas o enlatadas, sin sal, azúcar o grasa agregadas, o con poca cantidad de sal agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas, congeladas o enlatadas, preparadas con aceites vegetales • Verduras con sal y/o azúcar agregadas • Papas fritas y papas tipo <i>hash browns</i>, horneadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas, congeladas o enlatadas, preparadas con grasas sólidas • Verduras rebosadas y fritas • Papas fritas y papas tipo <i>hash browns</i>, fritas
Jugo de verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de verdura 100% natural, bajo en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de verdura 100% natural 	

* Menos de 200 mg de sodio (más o menos una pizza de sodio) por taza

Ejemplos de verduras: espinacas, aguacate, brotes de soya (*bean sprouts*), remolachas/betabelles, repollo chino (*bok choy*), brocoli, col de Bruselas, repollo/col, zanahorias, coliflor, apio, chayote, hojas verdes de berza (*collard greens*), maíz, pepinos, berenjena, ajo, ejotes/habichuelas, jicama, col rizada (*kale*), lechuga, champiñones, hojas verdes de mostaza (*mustard greens*), nopalitas, quimbombó (*okra*), cebollas, chirivía, chicharos/guisantes, chiles y pimientos (pimiento dulce, jalapeño, poblano, etcétera), papas, calabazas (*squash y pumpkin*), carnotes, espinacas, raíz de taro, tomatillos, tomates/jitomates, hojas verdes de nabo, nabos, yuca/mandioca, calabacitas

FRUTAS

	GO	SLOW	WHOA
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas, congeladas o enlatadas, sin azúcar o sal agregadas, o con poca cantidad de sal agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enlatadas con almíbar no espeso • Frutas con azúcar y/o sal agregadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enlatadas con almíbar espeso
Jugo de fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de fruta 100% natural • Paletas y licuados hechos con jugo de fruta 100% natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorbete • Paletas y licuados hechos con jugo de fruta y con azúcar agregada 	
Frutas deshidratadas/ Fruit leather (concentrado de fruta en puré)	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas deshidratadas (como pasas, higos, dátiles, chabacanos, ciruelas pasas) • Fruit leather de fruta 100% natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas deshidratadas con azúcar agregada • Fruit leather de fruta con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollos (<i>roll-ups</i>) de fruta

* Menos de 200 mg de sodio (más o menos una pizza de sodio) por taza

Ejemplos de frutas: manzanas, chabacanos/albaricoques, plátanos/bananas, zarzamoras, arándanos, melón tipo *cantaloupe*, cerezas, higos, toronjas, uvas, melón tipo *honeysuckle*, kiwis, naranjas chinas, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos/melocotones, peras, placentinos, piña, ciruelas, granadas, frutas "estrella", fresas, naranjas mandarinas, sandía

Lista GO-SLOW-WHOA

CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS

	GO	SLOW	WHOA
Frijoles y guisantes secos	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles (como garbanzos), guisantes (como tipo <i>black-eyed</i>, arvejas partidas, y vaina púrpura), y lentejas - sin sal o grasa agregadas o con pequeña* cantidad de sal agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles, guisantes y lentejas preparados con aceites vegetales Frijoles refritos Frijoles, guisantes y lentejas preparados con sal y/o azúcar <i>Hummus</i> <i>Falafel</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles, guisantes y lentejas preparados con grasas sólidas Frijoles al horno (<i>baked beans</i>), enlatados Frijoles con puerro (<i>pork and beans</i>), enlatados
Nueces y pepitas	<ul style="list-style-type: none"> Pepitas de calabaza o de girasol, con sal, azúcar o grasa agregadas 	<ul style="list-style-type: none"> Pepitas de calabaza o de girasol, con sal, azúcar y/o grasa agregadas Cacahuates/maníes, almendras, pacanas, anacardos y pistachos con sal, azúcar y/o grasa agregadas Nueces de nogal, sin sal, azúcar o grasa agregadas Crema de cacahuete/maní y de otras nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Cacahuates/maníes, almendras, pacanas, nueces de nogal, anacardos y pistachos con sal, azúcar y/o grasa agregadas Crema de cacahuete/maní y de otras nueces, con sal, azúcar y/o grasa agregadas
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> Huevos Claras de huevo Sustituto de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos fritos en aceites vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos fritos en grasas sólidas
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> Pescado y mariscos - homeados, asados o a la parrilla (como salmón, bagre, camarones, caragrejo, langosta) Atun enlatado en agua 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado, mariscos y pailitos de pescado - rebozados y homeados Atun enlatado en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado, mariscos y pailitos de pescado - fritos
Aves de corral	<ul style="list-style-type: none"> Pollo y pavo sin piel (homeados, asados o a la parrilla) 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo y pavo, rebozados y homeados Trocitos (<i>nuggets</i>) de pollo, homeados Pollo y pavo molidos 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo frito Trocitos (<i>nuggets</i>) de pollo, fritos
Carne de res	<ul style="list-style-type: none"> Cortes magros de res (como <i>round roast</i>, bistec <i>round</i>, lomo bajo [<i>sirloin</i>], filete [<i>tenderloin</i>]) Carne molida extra magra Carne molida, escurrida y enjuagada 	<ul style="list-style-type: none"> Cortes magros de res (como <i>round roast</i>, bistec <i>round</i>, lomo bajo [<i>sirloin</i>], filete [<i>tenderloin</i>]) Corte magra extra magra Corte magra extra magra 	<ul style="list-style-type: none"> Corte magra (como <i>round roast</i>, bistec <i>round</i>, lomo bajo [<i>sirloin</i>], filete [<i>tenderloin</i>]) Corte magra extra magra Corte magra extra magra

PRODUCTOS LÁCTEOS

	GO	SLOW	WHOA
Leche	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin grasa (descremada) Leche del 1% (baja en grasa) Leche de soya, almendra o arroz, fortificada - sin azúcar agregada Leche en polvo, descremada 	<ul style="list-style-type: none"> Leche del 2% (grasa reducida) Leche sin grasa (descremada) o del 1%, con sabor Leche de soya, almendra o arroz, fortificada - con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera (sin or con sabor) Leche del 2% (grasa reducida), con sabor Malteadas (<i>milkshakes</i>)
Yogurt	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt, sin grasa o bajo en grasa, sin sabor o endulzado con jugo de fruta 100% natural Bebidas de yogurt, sin grasa o bajas en grasa - sin azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt, sin grasa o bajo en grasa - con azúcar agregada Bebidas de yogurt, sin grasa o bajas en grasa - con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt hecho con leche entera Bebidas de yogurt hecho con leche entera
Queso	<ul style="list-style-type: none"> Queso natural semidescremado Queso tipo <i>string</i> bajo en grasa Requesón bajo en grasa (1%) Queso de soya bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Quesos naturales (como <i>Colby</i>, <i>cheddar</i>, suizo) Requesón (2% o grasa reducida) Queso ricotta (semidescremado) Salsa de queso bajo en grasa Queso procesado bajo en grasa Queso de soya Queso crema bajo en grasa Queso tipo <i>string</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Queso procesado salsa de queso Queso crema Salsa de queso Queso ricotta (de leche entera) Requesón (de leche entera)
Crema agria		<ul style="list-style-type: none"> Crema agria baja en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Crema agria
Postres lácteos		<ul style="list-style-type: none"> Yogurt congelado, sin grasa o bajo en grasa Helado bajo en grasa Pudín hecho con leche descremada o del 1% 	<ul style="list-style-type: none"> Helado Pudín hecho con leche entera o del 2% Pay de queso Yogurt congelado Gelato

Lista GO-SLOW-WHOA

CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS (CONTINUUA)

	GO	SLOW	WHOA
Puerco	<ul style="list-style-type: none"> Cortes magros de puerco (como chuletas o filete [<i>tenderloin</i>] – sin grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> Jamón magro Tocino canadiense Cortes regulares de puerco (como <i>roast</i>, <i>espaldita</i>, <i>jamón</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Costillas Tocino Jarrete Chicharrones
Otros alimentos que aportan proteína	<ul style="list-style-type: none"> Tofu Tempeh Carnie de venado 	<ul style="list-style-type: none"> "Hamburguesa" de verduras (<i>veggie burger</i>) Sustitutos de carne a base de plantas y procesados 	
Carnes procesadas		<ul style="list-style-type: none"> Carnes para sandwiches (como pollo, pavo, jamón) Hot dogs bajos en grasa Salchicha de pavo y de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Hot dogs Pepperoni Salchicha Tasaajo/cecina (<i>beef jerky</i>) Salchicha tipo <i>bologna</i> Salami Chorizo Pastrami

* Menos de 200 mg de sodio (más o menos una pizca de sodio) por taza

GRASAS

	GO	SLOW	WHOA
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> Rociador vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> Aceites vegetales (como el de oliva, canola, cacahuate/mani, soya, maíz, semilla de algodón, <i>safflower</i> o girasol) 	<ul style="list-style-type: none"> Grasas sólidas (como mantequilla, margarina, manteca vegetal, manteca animal, tocino salado/pella salada)
Alimentos ricos en grasas		<ul style="list-style-type: none"> Salsa de carne (<i>gravy</i>), salsas, mayonesa y aderezos para ensaladas, hechos con aceites vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> Salsa de carne (<i>gravy</i>), salsas, mayonesa y aderezos para ensaladas, hechos con grasas sólidas

OTROS ALIMENTOS

	GO	SLOW	WHOA
Hierbas y especias	<ul style="list-style-type: none"> Especias frescas (como ajo y jengibre) Hierbas frescas o secas (como albahaca, romero, cilantro) Aliños sin sal (como polvo de ajo y de cebolla) 		<ul style="list-style-type: none"> Sal Aliños con sal o sodio Glutamato monosódico (MSG)
Azúcares/ Dulcificantes y edulcorantes/ Caramelos		<ul style="list-style-type: none"> Jarabe, azúcar reducida Edulcorantes (artificiales) 	<ul style="list-style-type: none"> Azúcar Azúcar morena Dulces de chocolate Caramelos Gelatina con dulcificante Miel Melaza Jarabe Miel de agave
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Agua Agua con gas Té descafeinado, sin dulcificante 	<ul style="list-style-type: none"> Té sin dulcificante 	<ul style="list-style-type: none"> Refrescos (regular y de dieta) Bebidas con azúcar agregada Té y bebidas con té, con dulcificante Bebidas con café Bebidas deportivas Bebidas con sabor a fruta Bebidas con jugo de fruta Agua vitaminada Bebidas energéticas
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> Mostaza Hojuelas de mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> Mermelada Jalea Aceitunas Salsa <i>catsup</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Encurtidos (<i>pickles</i>)

Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB:** **BOCADILLOS (Snacks)**

Algunas personas piensan que comer entre comidas no es nada saludable. De hecho, los bocadillos son una parte normal de los hábitos alimenticios. Y la mayoría de los niños necesitan comerlos.

Comer entre comidas no es malo para la salud. Pero son poco saludables muchos alimentos que comúnmente se comen como bocadillos (*snacks*).

En familia, identifiquen algunos bocadillos populares. En su mayor parte, ¿son saludables o no? Es probable que muchos de los alimentos que identificaron son alimentos procesados. Los alimentos procesados les proporcionan muchas calorías, azúcares agregadas, sal (sodio) y grasas sólidas no saludables (tales como grasa saturada) . . . sin proporcionar nutrientes como vitaminas y minerales.

Muchos bocadillos –por ejemplo, postres envasados– contienen el peor tipo de grasa: **grasa trans** (una grasa sólida). Consumir grasas *trans* en exceso puede ocasionar problemas de salud. Para saber si un alimento contiene una *grasa trans*, busquen “*trans fat*” en los Datos de Nutrición en el envase. Además, lean la lista de ingredientes para ver si el alimento contiene grasas o aceites hidrogenados (*hydrogenated*) o parcialmente hidrogenados (*partially hydrogenated*). Ésas son grasas *trans*.

En cuanto a las personas que consumen un exceso de calorías de bocadillos no saludables, es menos probable que ellas se mantengan en un equilibrio de energía. Y es más probable que aumenten de peso. (El cuerpo está en un equilibrio de energía cuando quema más o menos la misma cantidad de calorías que consume la persona.)

TÉCNICAS DE PUBLICIDAD

En la televisión, Internet y en revistas, se publican muchísimo los alimentos poco saludables que se comen como bocadillos. Las empresas de alimentos quieren que todos compremos esos bocadillos sin pensar bien en realmente cómo son esos alimentos. Las empresas utilizan trucos –que se llaman *técnicas de publicidad*– para lograrlo.

En familia, lean la descripción de cada técnica de publicidad abajo. Luego, anoten por lo menos 1 anuncio de alimento en que se utilice esa técnica.

Llamada a la salud: La intención es convencerles a ustedes de que el producto sea bueno para la salud o que les haga más feliz.

Bandwagon (unirse a los demás): La intención es convencerles de que compren el producto porque todo el mundo lo está comprando –y si no quieren quedar fuera, tienen que comprarlo para “unirse a los demás”.

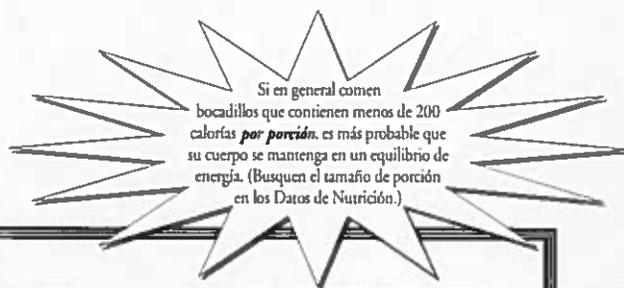
Testimonio: Se utilizan personas famosas que cuentan de lo maravilloso que es el producto y por qué ustedes tienen que comprarlo.

Exageración: Se utilizan varias palabras descriptivas con las que se exagera la calidad del producto, haciéndoles pensar que sin duda tienen que comprarlo.

Instrucciones a la familia:

En su hogar o en un supermercado, investiguen los alimentos que comen entre comidas.

1. Lean los Datos de Nutrición en los envases para descubrir las cantidades de sodio (*Sodium*), azúcares (*Sugars*), grasa *trans* (*Trans Fat*) y grasa saturada (*Saturated Fat*), que es otra grasa sólida no saludable.
2. Busquen grasas o aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.
3. Ordenen los alimentos del más saludable al menos saludable.



IDEAS PARA BOCADILLOS SALUDABLES

- ❖ Frutas frescas
- ❖ Trozos de fruta congelada –como piña, duraznos, uvas, plátanos y fresas
- ❖ Verduras crudas, con una cantidad pequeña de una salsa para mojar, hecha con un aceite vegetal o con crema agria baja en grasa
- ❖ Bocadillo tipo “mini-comida” (porción más pequeña que la de una comida regular)
- ❖ Bocadillos crujientes: Palomitas reventadas por aire caliente (sin sal agregada), galletas tipo *graham*, zanahorias, *chips* de papitas horneadas, *pretzels* bajos en sal
- ❖ Mezcla de pepitas de calabaza y de girasol, y pasas u otras frutas deshidratadas
- ❖ Tostaditas horneadas con salsa picante
- ❖ Queso tipo *string* bajo en grasa, con galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos integrales
- ❖ *Bagel* hecho con granos integrales, untado con queso crema bajo en grasa
- ❖ Pan de trigo integral, untado con crema de cacahuate (maní) natural, y leche descremada o del 1%
- ❖ Frijoles pintos bajos en sal, queso natural y tomate en una tortilla de maíz

Instrucciones a la familia:

En los espacios en blanco abajo, que cada persona escriba sus iniciales y un bocadillo saludable que va a comer próximamente. (Obtengan ideas de la Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos “Mensajes Básicos de CATCH.”)
