

Sugerencias de bocadillos saludables para el salón de clase

Bebidas

- 4-6 onzas de 100% jugo de fruta, sin azúcar añadida
- Leche, sin grasa o de bajo contenido de grasa
- Botella de agua

Alimentos de granos enteros y bajo contenido de grasa

Busque que el primer ingrediente listado sea granos enteros (“*whole wheat flour*”)

- Galletas de grano entero o salvado
 - Ej. : *Whole Grain Goldfish, Wheat Thins, Triscuits*
- Pretzels de grano entero o salvado
- Tortilla chips horneados de maíz
- Cereales de grano entero o salvado ligeramente endulzados

Frutas y verduras

- Enteras/frescas: Manzanas, uvas, plátanos, naranjas/mandarinas, peras, pasas
- Zanahorias, brócoli, coliflor, apio o guisantes mollares (*Sugar Snap Peas*)
 - A menudo con salsa cremosa para verduras o aderezo para ensalada de bajo contenido graso
- 100% Fruta deshidratada y enrollada
- 100% Barras congeladas de fruta
- Tazas de fruta con un mínimo de azúcar añadida
 - Ex: *Applesauce, Mandarin Oranges, Fruit Cocktail*
- *Humus*

Otros bocadillos

- Yogurt de bajo contenido graso
 - Ej.: *Go-gurt, frozen yogurt cups, Greek yogurt cups*
- Palomitas de maíz sin sabor, sin grasa
- *Beef jerky*
- Queso en tiras de bajo contenido graso
- Pasta de semillas de girasol para untar

Sus bocadillos, ¿son bocadillos saludables (*Smart Snack*)?

Si tiene preguntas acerca de un bocadillo que desea servir, sírvase contactarnos enviando un mensaje a smartsnacks@cfisd.net y con mucho gusto le responderemos sus preguntas.

Aviso acerca de las alergias:

Muchos estudiantes de Cy-Fair ISD tienen alergias alimentarias.

Es importante no señalar a estudiantes con alergias alimentarias riesgosas para la salud.

Al enviar bocadillos para toda la clase, considere enviar frutas y verduras dado que son los alimentos menos alergénicos.

Los alimentos más alergénicos son los que contienen frutos secos (*nuts*).

Lo mejor es evitar los cacahuates (*peanuts*) y los frutos secos (*nuts*) en el salón de clase.