

ACTIVIDAD: TENTEMPIÉ SALUDABLE

"XX JORNADAS SALUDABLES"

DURANTE TODA LA QUINCENA

Durante esta quincena queremos hacer un énfasis especial (lo trabajamos durante todo el curso) en el tentempié del recreo. Los expertos en nutrición coinciden en la necesidad de realizar cinco comidas diarias.

Es fundamental un desayuno saludable e incluir un tentempié a media mañana. Debe ser un alimento que sacie pero que aporte nutrientes además de energía.

Ejemplos: Frutas frescas enteras o cortadas y guardadas en una fiambarrera.

Bastones o palitos de pan, mejor integrales y sin sal. Pequeños bocadillos de

pan con queso tierno o fresco, jamón curado o cocido, con vegetales...

