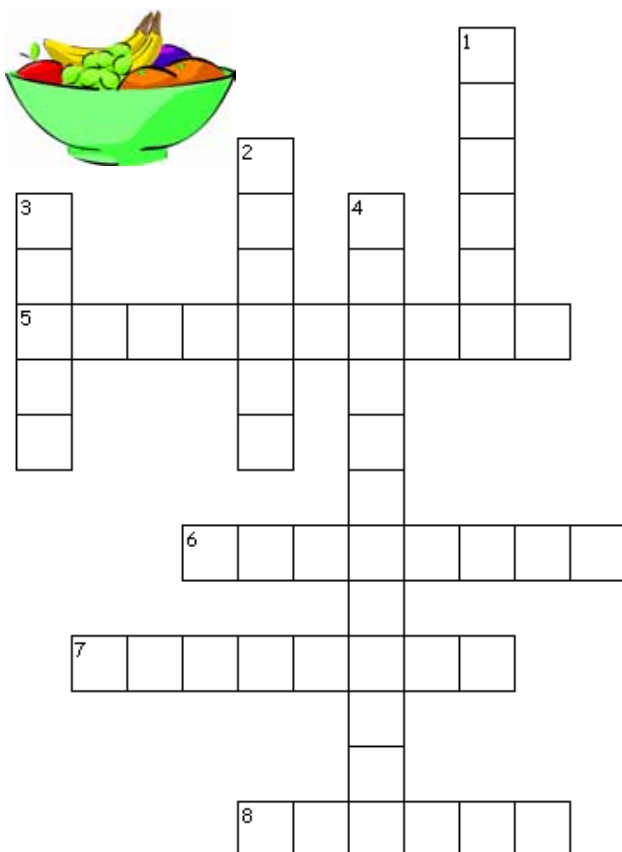


Alimentación Saludable: Crucigrama sobre meriendas nutritivas¹

Emily Minton²



¡Complete este crucigrama para aprender más sobre los beneficios de las meriendas y algunos consejos sobre meriendas más saludables!



Horizontal

5. Consumir meriendas saludables de todos los grupos de alimentos ayuda a aumentar su consumo de _____.
6. Consumir una _____ entre las comidas no arruinará su apetito.
7. Añadir meriendas en su horario de comidas ayuda a consumir porciones más _____ en el desayuno, almuerzo y cena.
8. Limite las meriendas altas en azúcar añadida o altas en _____.

Vertical

1. Las meriendas se comen cuando se tiene _____, no cuando se está aburrido.
2. Las meriendas ayudan a minimizar el hambre hasta su próxima _____.
3. Seleccione meriendas saludables de todos los _____ grupos de alimentos.
4. Mantenga frutas y verduras lavadas y picadas para su _____.

Respuestas

Horizontal: 5. Nutrientes; 6. Meriendas;
7. Pequeñas; 8. Grasas
Vertical: 1. Hambres; 2. Comida; 3. Grupo;
4. Conveniencia



1. The English version of this document is *Healthy Eating: Nutritious Snacking Crossword* (FCS8905). Este documento, FCS8905-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: octubre 2011. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peña. Visite el sitio y gd de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Emily Minton, coordinadora del programa ENAFS; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina