

Reuniones saludables

Establezca un modelo de vida saludable en las reuniones en las que usted sea el anfitrión. Ofrezca opciones de comidas y bebidas saludables. Si las reuniones son largas, provea un descanso rápido de actividad física para estirarse.

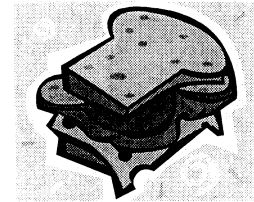
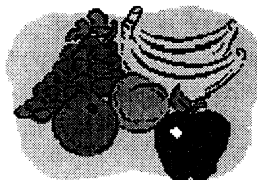


Alimentos para el desayuno

- Frutas frescas en pedazos pequeños o un platillo hondo de frutas frescas
- Molletes (muffins) pequeños o grandes cortados por la mitad
- Yogur con sabor -- bajo en grasa o sin grasa
- Panes de frutas -- sin mantequilla ni margarina
- Roscas de pan pequeñas, servidas con queso crema bajo en grasa o mermelada de fruta
- Barras de granola
- Hard boiled eggs
- Pre-packaged cinnamon applesauce

Merienda

- Vegetales crudos -- cortados y servidos con aderezo bajo en grasa
- Frutas frescas -- cortadas y servidas con yogur de fresas bajo en grasa
- Pan pita con humus o mantequilla de maní baja en grasa
- Pretzels—regulares o blandos, servidos con salsa de mostaza dulce
- Palomitas de maíz cocidas en aire con polvo de queso
- Hojuelas de tortilla horneadas con salsa
- Torta de ángel de chocolate o confetti
- Galletas de trigo integral de grasa reducida
- Torta sin azucarado en cuadritos de 2"
- Galletas de jengibre con salsa de calabaza
- Galletas de avena y uvas pasas de 2"
- Galletas de grano integral
- Galletas de arroz sazonadas
- Galletas de animales
- Hojuelas horneadas
- "Trail mix"



Almuerzo y cena

- Elija un plato bajo en grasa (12-15 g de grasa o menos)
- Ofrezca un plato vegetariano bajo en grasa
- Evite alimentos fritos y salsas a base de crema
- Incluya frutas frescas
- Sirva postres en pedazos cortados por la mitad
- Incluya por lo menos un vegetal -- cocido o fresco
- Incluya pan de grano integral -- sin mantequilla ni margarina
- Sirva ensaladas con el aderezo separado y ofrezca por lo menos uno bajo en grasa
- Para sándwiches envasados: carne, queso y vegetales en pan de grano integral. Ofrezca frutas frescas, minizanahorias o ensalada de col, y agua con sabor o leche desnatada

Sirva frutas y vegetales

- Rebanadas de manzana o banana con mantequilla de maní
- Racimos pequeños de 6 a 8 uvas lavadas
- Pedazos de piña o melón
- Gajos de naranja y pedazos de kiwi -- sin pelar
- Ruedas de vegetales -- pepino, zanahoria, zucchini
- Palitos de jicama, zanahorias, vainas de guisantes y judías verdes frescas
- Frutas de temporada tales como mandarinas
- Albaricoques deshidratados, ciruelas pasas, uvas pasas, bananas manzanas, melones, piña, papaya, melón cantaloupe, sandía, peras, melocotones y fresas

Bebidas

- Leche desnatada, al 1% o con sabor
- Café (regular o con sabor)
- Jugos de frutas 100% natural con calcio
- Agua embotellada, con sabor, de soda, o regular
- Té, caliente o frío
- Leche desnatada o al 1% como crema para el café