

# Alimentación Saludable: Crucigrama sobre meriendas nutritivas<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff<sup>2</sup>



Credits: R-J-Seymour/istockphoto.com

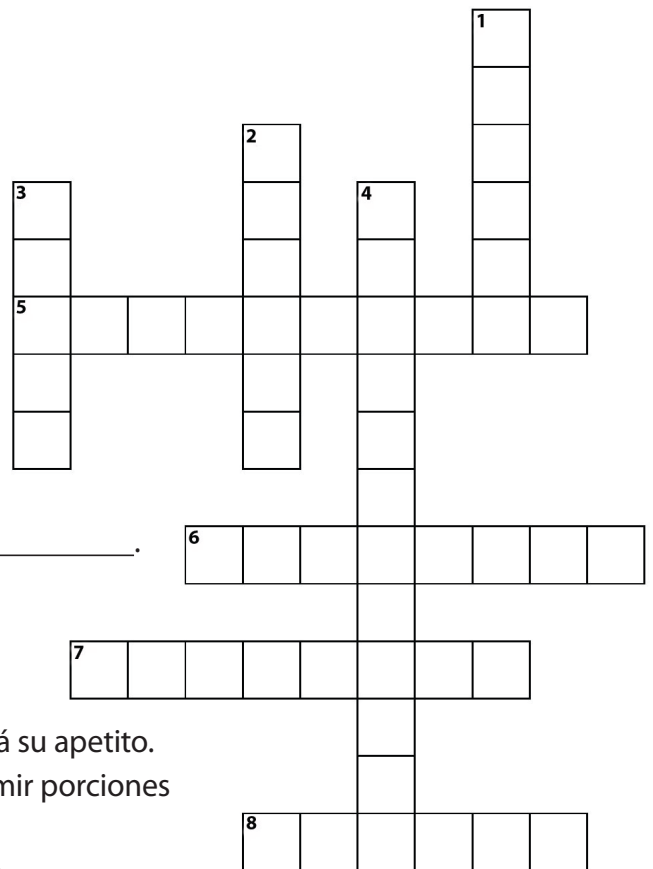
¡Complete este crucigrama para aprender más sobre los beneficios de las meriendas y algunos consejos sobre meriendas más saludables!

## 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 \_\_\_\_\_.

## 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 mas \_\_\_\_\_ en el desayuno, almuerzo y cena.
8. Limite las meriendas altas en azúcar añadida, altas en sodio, o altas en \_\_\_\_\_.



1. Este documento, FCS8905-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Nutritious Snacking Crossword* (FCS8905)), es uno de una serie de publicaciones 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 (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Repasado junio 2012 and julio 2016. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Linda B. Bobroff, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

**Respuestas****Horizontal:**

5. Nutrientes
6. Merienda
7. Pequeñas
8. Grasas

**Vertical:**

1. Hambre
2. Comida
3. Cinco
4. Conveniencia