

## La Publicidad y La Elección de Alimentos

¡Los chicos están expuestos a más de 20,000 anuncios por año (cerca de 55 por día)! Muchos de los anuncios que están dirigidos a los niños son sobre productos alimenticios. Los anuncios captan nuestra atención mediante empaques coloridos, efectos a la salud, y la urgencia de consumir el producto inmediatamente, aún si no tenemos hambre.

### Tips saludables para evitar el impulso de comprar mientras hace el súper

- **Haga una lista y apéguese a ella.**
- **De a los niños algo de poder al comprar** – déjelos seleccionar frutas o verduras para los refrigerios. Permítales sugerir Alimentos Go para el almuerzo y la cena. Discutan sobre lo que llevan y por qué.
- **Hablen sobre empaques coloridos** y muéstreles la localización de los Alimentos Slow. ¿Cómo influyen en la elección de sus alimentos?
- **¡Lea las etiquetas!** Verifique los efectos a la salud mencionados en el empaque ¿Qué nos están ocultando sobre el producto?
- **¡Haga de los antojos sólo antojos!** Pida a sus hijos que le ayuden a escoger un antojo a la semana.
- **Evite tener en casa antojitos y Alimentos Slow.** Verá que come más si los tiene en casa.



### Tips Saludables en Casa

- **Cuidado con la publicidad que crea sentimientos de hambre o antojo por Alimentos Slow.** Si después de ver un comercial de refresco, quiere un refresco, tome un momento para reflexionar. Tal vez tenga sed y todo lo que necesite sea beber agua.
- **Si siente hambre después de ver un comercial tentador, espere a ver si el hambre dura.** Si es así coma un Alimento Go para satisfacer su hambre.

Planear los alimentos y los refrigerios es una excelente manera de controlar el impulso de comprar y le ayuda a incluir Alimentos Go. Aquí está un ejemplo de refrigerio con Alimentos Go para preparar en casa.

### Cuero de Frutas Casero

3 tazas de fresas frescas  
1 plátano  
1-2 cucharadas de miel

En una licuadora o procesador de alimentos, muele la fruta que ha sido previamente lavada y pelada. Agregue la miel y mezcle miel. Coloque papel encerado en una charola para galletas. Vierta 2 tazas de la mezcla en cada charola. Coloque en el horno a 150 grados Fahrenheit de 6-8 horas.

