

# "Snacks" saludables (Smart Snacks)

*[Locutora] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

[Mateo] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Mateo, de Kidtastics. ¡Hoy vamos a hablar de los "snacks" saludables!

[Carmen] Estos son algunos "snacks" que te dan la energía que necesitas:

[Mateo] Verduras frescas, como zanahorias, pimientos verdes o brócoli y uvas pasas que vienen en cajitas individuales.

[Carmen] El yogur bajo en grasas, los cereales integrales, las "bagels" integrales pequeñas y las mezclas de nueces y frutas "trail mix," que vienen en paquetes pequeños individuales.

[Mateo] Y frutas como bananos, naranjas, uvas o "berries." ¡Prueba congelar las uvas para llevarte un "snack" bien rico!

[Carmen] No importa la actividad física que hagas, toma siempre agua, antes de comenzar, durante el ejercicio y cuando termines, aunque no tengas sed.

[Mateo] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

*[Locutora] Para obtener la información de salud más precisa visita [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) o llama a o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*