

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

¿Qué puedo mandar en el refrigerio de mi hijo/a?

Por Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

¿Qué puedo poner que no se descomponga hacia la hora del almuerzo y que contenga una buena selección variada de alimentos que mi hijo/a pueda comer? ¿Se ha hecho esta pregunta últimamente? Cada otoño, cuando la escuela empieza, muchos padres encaran el dilema de qué poner en el paquete de refrigerio para sus niños/as.



He aquí algunos consejos para ayudarles a usted y a su hijo/a a empaquetar refrigerios saludables, seguros y sabrosos:

- Haga una lista, por grupos de alimentos, de todas las opciones que su hijo/a comerá: granos, frutas, verduras, carne/proteína, lácteos, y otros alimentos tales como aderezos, salsas, bocadillos y postres. Haga que sus niños participen en la confección de la lista.
- Marque cuáles alimentos necesitarán refrigeración o una caja escolar aislante y un paquete de gel congelado. Una caja de jugo congelado o una botella de agua también congelada pueden ser utilizadas en lugar del paquete de gel para mantener los alimentos fríos y seguros hasta la hora del recreo.

Ejemplo de una lista de alimentos:

Granos (seleccione granos enteros cuando sea posible)	√ = Necesita refrigeración
Galletas, barras de pan	
Pan, Molletes, Biscuits	
Tortilla, Pan árabe	
Galletas de arroz, Palomitas	
Cereal seco	
Frutas (algunas frutas masticables y bocadillos de fruta tienen muy poca fruta y mucha azúcar)	
Frescas y enteras (manzanas, naranjas, peras, duraznos, kiwi, plátano, etc.)	
Secas (frutas masticables, pasas, arándanos, etc.)	
Enlatados en jugo de fruta o almíbar ligero (vasitos de fruta, etc.)	√ Si la lata/contenedor se ha abierto.
Verduras (algunos jugos vegetales tienen un alto contenido de sal)	
Frescas (zanahorias crudas, apio, chícharos, brócoli o tomatitos, etc.)	
Secas (zanahorias, o rebanaditas deshidratadas de calabacita, etc.)	
Enlatados (jugos de verduras, sopas de verduras, etc.)	√ Si la lata se ha abierto.
Proteína –Carnes, Nueces variadas, Frijol y Queso	
Carne fresca (rebanadas de carne cocinada o recalentados)	√
Mantequilla de cacahuete o nueces (pregunte en la escuela para saber de posibles restricciones)	

Queso, rebanadas, cubitos o barritas (queso de hebra)	√
Frijoles (refritos, humus, frijoles con puerco, etc.).	√ Si son frescos, o si la lata ha sido abierta.
Huevos duros	√
Atún	√ Si la lata o empaque ha sido abierto.
Lácteos (generalmente venden leche líquida fría en la escuela)	
Leche líquida	√ A menos que el paquete indique que no requiere refrigeración.
Yogurt	√
Bebida de yogurt	√
Pudín hecho con leche	√ A menos que el paquete indique que no requiere refrigeración.
Requesón	√
Otros (limite éstos)	
Galletas dulces y saladas, Totopos, etc.	
Aderezos para vegetales o fruta. (salsa, salsa rancho, yogurt, etc.)	√ Si el contenedor ha sido abierto.

- Lleve a los niños de compras, o déjelos elegir de las cosas que usted lleva a casa para preparar los refrigerios. Provea una variedad de granos enteros, y alimentos naturalmente bajos en grasa o azúcar adicionada. Limite el número de bocadillos salados, altos en grasa o azúcar que ellos empacan a uno por día. Por lo general los niños comen estos bocadillos antes que los otros alimentos saludables de su refrigerio, limitando el consumo de los nutrientes que ellos necesitan cada día.
- Tenga a la mano suficientes bolsas de cierre hermético para los sándwiches, o contenedores reusables.
- Pídale a los niños que elijan y empaquen al menos una ración por cada uno de los cinco grupos de alimentos.
- Tenga a la mano varios paquetes de gel para congelar, cajas de jugo al 100%, o botellas de agua congelada y listas para usar.
- Una botella reusable llena de agua helada y empacada en la caja del refrigerio para ayudar a mantener fríos otros alimentos y recordarles a los niños a tomarse el agua.

Hablemos: El dejar que los niños elijan qué es lo que se pone en su caja de refrigerio es una excelente manera para empezar una conversación sobre nutrición y salud. Animándolos a elegir al menos una cosa de cada uno de los grupos principales de alimentos los ayuda a entender el concepto de comer alimentos variados cada día.

No se preocupe si los niños regresan a casa con algún alimento que no se haya comido. Algunos días los niños tendrán hambre y se enfocarán en comer. Otros días, posiblemente, no tendrán apetito, posiblemente estén distraídos o hayan comido algún bocadillo con la clase antes del recreo. Pregúnteles a los niños, ocasionalmente, si ellos están empacando suficiente, demasiado o desean algunas cosas diferentes. Asegúreles a los niños que sus preguntas no tienen la intención de hacerlos sentir mal porque ellos no vaciaron toda la caja del refrigerio, sino que las preguntas los ayudan a hacer ajustes en la cantidad y las cosas que empacarán la próxima vez.

Receta para la salud:

Aderezo de frijol (¡A los niños les gusta ‘remojar’ sus galletas o verduras con aderezos!

Ingredientes:

1 lata (454 g) de frijoles refritos sin grasa

½ taza de salsa medio picante

Direcciones:

1. En un tazón para mezclar, combine los frijoles refritos y la salsa.
2. Divida el aderezo de frijol en contenedores plásticos reusables (1/2 – 2/3 de taza por ración).
3. Guarde en el refrigerador hasta que se vayan a utilizar.

Para lograr un refrigerio balanceado incluya ½ taza-2/3 de taza de aderezo de frijol, 6-12 galletas de trigo entero, 4-6 barritas de zanahoria, una barrita de queso de hebra y una naranja (entera, pelada o en cuartos). Empaque todo en una caja para refrigerio y un paquete de gel congelado. Compre leche fría baja en grasa en la escuela o incluya una botella de agua.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...