

Extensión

Agosto de 2015 Newsletter

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

Para más información con-
tacte 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 pu-
eden ser reproducidos
totalmente sin ninguna modi-
ficación si se acredita
a Family Matters, Family and
Consumer Sciences,
Colorado State University
Extension. Para cualquier
otro tipo de solicitud, contacte
al autor.

Los programas de Extension
son accesibles sin
discriminación.

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



Almuerzos para el regreso a la escuela... sabrosos, fáciles, divertidos & saludables

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

Tenga en mente que el objetivo final de un buen almuerzo escolar es tener un/a hijo/a saludable y habilidoso. Usted no desea que ese almuerzo termine en la basura. Por eso, los almuerzos deben saber bien y deben ser fáciles de consumir.

Los almuerzos escolares deben tener buen sabor:

- El sabor es una cosa personal, así que invite a los niños a seleccionar los alimentos que debe tener a la mano. El empacar alimentos nutritivos es muy bueno, pero necesitan ser consumidos si van a ser de provecho para sus hijos.

Los almuerzos escolares deben ser fáciles:

- Lo suficientemente fáciles para que usted o sus hijos puedan hacerlos en unos 10 minutos.
- Empáquelos en una bolsa o contenedores que sean fáciles de transportar a la escuela y de regreso a casa, si es que no fueran desechables.
- Fáciles de abrir. Los alimentos calientes en un contenedor térmico pueden crear un vacío a medida que se enfrían. Esto pudiera hacer que sea imposible para el niño abrirlo y muy difícil de hacerlo para los adultos. Las envolturas de los alimentos pre empacados también pueden ser un problema para que los puedan abrir los niños pequeños. Considere hacerles un pequeño corte de inicio antes de enviar este tipo de productos con los niños a la escuela. Aun las envolturas naturales, como por ejemplo las cáscaras de la banana o naranja, podrían recibir un poco de ayuda. Haga un pequeño corte en la cáscara, justo por debajo de la base. Trate de hacer una pequeña marca guía para pelar la naranja, o retírela completamente antes de empacarla.
- Fácil y rápida para comer. Muchos niños tienen tan solo 20 minutos para recoger su almuerzo, caminar a la cafetería y encontrar un lugar y para sentarse a comerlo. Una manzana entera, aun cuando es sabrosa, fácil de empacar y saludable, puede tomarle al niño, o al joven con frenos en los dientes, los 20 minutos completos para comerla. En este caso, rodajas de manzana, puré de manzana o tostaditos de manzana seca, pueden ser una mejor opción. A algunos niños se les permite el uso de la microondas en la escuela para recalentar sus alimentos, pero infórmese cuál es la política de la escuela en ese aspecto. Una larga cola de espera para usar la microondas disminuirá el tiempo de los niños para comer.



Los almuerzos escolares pueden ser divertidos:

- La diversión pareciera ser una exageración cuando se habla de almuerzos empacados. Pero, se pueden incluir una servilleta, una nota personal, un chiste o una adivinanza, o una golosina especial ocasional.
- Dependiendo en la edad de sus niños, ellos tal vez disfruten de los sándwiches u otros alimentos cortados en diferentes formas interesantes (los cortadores de galletas pueden ayudar en este proceso).

- Pregúntele a sus niños/as qué alimentos consideran ellos divertidos pero saludables, y luego usted decida cuándo empacarlos para sorprenderlos.

Los almuerzos deben ser saludables:

- Saludable significa que los alimentos proveen nutrientes como proteínas, vitamina C, vitamina A, hierro, calcio y fibra; no se les añade grasas extras, azúcar ni sal. Algunos ejemplos de alimentos de este tipo son: queso de hebra, yogurt bajo en grasa, trocitos de pollo horneado, huevos duros, pan de grano entero, y una gran variedad de frutas y verduras.
- Saludable también significa que los alimentos no enfermarán a los chicos. Entre las consideraciones para la seguridad de alimentos se incluyen el mantener los alimentos fríos fríos y los calientes calientes hasta que sean consumidos.
- Los empaques fríos pueden ayudar a mantener fríos los alimentos. Estos empaques tienen que ser limpiados y congelados diariamente.
- Algunos alimentos pueden ser congelados y empacados para mantenerlos fríos para después comerlos medio congelados. Algunos ejemplos son uvas (cortadas por la mitad primero para evitar asfixias), bananas o pedazos de piña, yogurt de frutas y jugos de frutas al 100%. Esto elimina la necesidad de tener que llevar y regresar empaques enfriadores entre la casa y la escuela. Algunos sándwiches, como por ejemplo de carne, crema de cacahuete y mermelada o queso pueden ser enviados congelados con el niño a la escuela. Asegúrese de enviar cualquier lechuga, tomate y mayonesa en un envase separado para añadirlos después ya que ellos no se congelan bien.
- Los alimentos calientes pueden ser empacados en termos pre-calentados. Para pre-calentar un termo llénelo con agua bien caliente y déjelo reposar unos 2-3 minutos. Luego retire el agua caliente y ponga el alimento caliente. Los termos también necesitan ser lavados diariamente antes de utilizarlos nuevamente.



Hablemos

Antes de que empiece la escuela, tenga una conversación con sus hijos acerca de preparar la alacena y el refrigerador para empacar almuerzos escolares saludables. Ayúdelos a preparar una lista de alimentos de las siguientes categorías: frutas, verduras, proteína, lácteos y granos enteros. Ayúdelos a pensar en cosas fuera de las ordinarias. Por ejemplo, la zanahoria y trozos de apio estándares pueden ser expandidos para incluir tomates cereza, tirabeques, jugo de verduras o tostaditos de col rizada. El pan de trigo entero para sándwiches es tan solo una opción de grano entero. También considere otros tipos como palomitas, galletas tipo Graham, una rosquilla de trigo entero, o ensalada de quínoa.

Receta para la salud: Tostaditos de col rizada

Ingredientes:

Aceite vegetal antiadherente en spray
1 col rizada entera, lavada en agua fría y secada al tacto
1 cucharadita de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Direcciones

1. Pre-caliente el horno a 176,6° C (350° F)
2. Cubra ligeramente una hoja para hornear con el aceite vegetal antiadherente.
3. Arranque las hojas del tallo central. Despedace las hojas en trozos de unos 5-7,5 centímetros.
4. En un tazón grande ponga el aceite vegetal sobre la col y unte con las manos el aceite en las hojas de la col hasta que queden completamente cubiertas en el frente y dorso de todos los pedazos.

5. Sazone ligeramente la col rizada con la sal y la pimienta o con sus sazoadores sin sal preferidos. Debido a que la col se encoge mucho durante su horneado/secado, un poquito de sazoador dura mucho. Usted siempre puede añadir más después.
6. Coloque la col rizada en una hoja para hornear grande y en una sola capa. Dependiendo del tamaño de la col este proceso podrá requerir de dos hojas para hornear o de hornear dos grupos.
7. Hornee por 20 minutos o hasta que se sequen y tuesten.
8. Cuando se enfríen los tostaditos almacénelos en un recipiente sellado.

