

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

abril de 2018

Extensión mas cercana o viste el sitio de Web extension.colostate.edu/Pubs/fammatrs/fmmenu.html

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, and Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación. Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.

Aprovechemos los bocadillos!

*by Jessica Clifford, MS, RDN
Especialista en nutrición de la
Extensión de CSU*

Adaptado por Glenda Wentworth

*Agente de la Extensión de Ciencias
para la Familia y el Consumidor*



El consumo de bocadillos continúa aumentando. La mayoría de nosotros come algunos bocadillos al menos una vez, o más, durante el día. También, les permitimos a nuestros niños apacentar durante el día sin darle mucha atención al hecho. El comer bocadillos es tan importante como el consumo del desayuno, el almuerzo o la comida. Debido a que estos bocadillos son consumidos con más frecuencia, necesitamos pensar mejor sobre los que les damos a los niños.

Los niños son muy activos y sus necesidades de energía son altas. Además de eso, los pequeños cuerpos de los niños tienen una capacidad limitada para los alimentos. Por lo mismo, ellos necesitan comer cada 2-3 horas. El apacentar se está volviendo una actividad común en nuestros hogares; pero, una manera más estructurada de comer es lo mejor para los niños pequeños. Un bocadillo saludable y nutritivo es una parte importante de la

alimentación diaria de los niños. Los bocadillos como refrigerios deben ser ofrecidos entre comidas para que los pequeños no se encuentren hambrientos antes de la siguiente comida. Deben ser ofrecidos mucho antes de la siguiente comida para que los niños tengan hambre, pero no mucha. Así, estos bocadillos deben ser ofrecidos con el tiempo suficiente antes de la siguiente comida para que los niños se sientan cómodamente hambrientos justo antes de comer. Por eso, la planeación de una hora consistente para consumir un bocadillo ayuda mucho para que su niño/a controle su hambre entre comidas.

Todo lo que se come y bebe es importante, ya sea una comida o tan solo un bocadillo. Como padres, debemos usar los bocadillos para complementar la hora de la comida. Ser cuidadosos con proveer selecciones saludables a la hora del refrigerio es importante para una alimentación completa de los niños.



**COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION**

*Ayudando a las familias aumentar la
actividad física y a disfrutar alimentos*

El permitir que los niños se llenen con bocadillos azucarados evitará que ellos reciban nutrientes importantes que necesitan durante el día. Es importante pensar en las decisiones que hacemos cuando consumimos bocadillos. Deben tomarse decisiones saludables mientras se limitan las grasas saturadas, azúcares añadidas y sal. El planear los bocadillos es una parte esencial para mantener el control de la selección de alimentos para su hijo/a.

Para ayudar a los niños a controlar su hambre entre comidas, los bocadillos deben contener una variedad de alimentos y bebidas de cada grupo (frutas enteras, verduras, granos enteros, proteína magra y lácteos/calcio). Sirva pan o galletas de grano entero con queso, crema de cacahuete o un vaso de leche. Sirva fruta con queso, requesón, yogurt o leche. Las verduras pueden ser servidas crudas o cocinadas con un aderezo o con algún tipo de carne, pescado o pollo. Una zanahoria con humus es un gran bocadillo. Otra opción es un batido acompañado de algo de pan o galletas de grano entero. Recuerde ofrecer agua con las comidas y bocadillos, así como a todas horas.

Receta para la salud:

Aderezo de fruta

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt de vainilla sin grasa (8 onzas)
- 1 onza líquida de jugo de naranja, 100% de jugo, concentrado congelado (descongelado)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharaditas de azúcar morena, opcional (1/2 cucharada)
- Fruta como:
 - o 2 manzanas (sin centros y en rodajas, peladas si es necesario)
 - o 1 pera (sin centro y en rodajas, pelada si es necesario)
 - o 1 durazno (sin hueso y en rodajas, pelado si es necesario)
 - o plátanos en rodajas
 - o fresas en rodajas
 - o Mango en rodajas
 - o Kiwi en rodajas

Fuente de receta:

<https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/fruit-dip>

Hablemos

Pida que sus niños se sienten a la mesa para comer sus bocadillos. Es bueno pensar bien los alimentos a consumir y en el establecer buenos hábitos de alimentación. No permita que su niño corra por la casa con comida en las manos. Esta acción no es segura ya que su niño pudiera ahogarse. También podría causar comer sin pensar y posiblemente apoyar el comer de más. Cuando no se pone atención a lo que se come puede uno perderse la satisfacción de disfrutar el sabor de los alimentos. Use esta hora para sentarse y convivir con su hijo/a. Es un momento muy relajante y ayuda a mantener las cosas en calma. También les enseña a los niños a disfrutar sus alimentos. El comer bocadillos puede ser una excelente manera para consumir alimentos saludables si hacemos selecciones bien pensadas acerca de qué, cuándo y cómo sus niños los consumirán.

Indicaciones:

1. En un tazón, combine el yogurt, el jugo concentrado de naranja, el jugo de limón y el azúcar morena.
2. Mezcle perfectamente.
3. Coloque el aderezo en contenedores pequeños y sirva en un plato rodeado de fruta.
4. Para completar el bocadillo, añada galletas o pan integrales.



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