

Refrigerios sanos 101

Un refrigerio y una merienda sana alimentan el cerebro y el cuerpo de sus hijos entre comidas. Usen estas ideas para que la hora de la merienda sea más sencilla y nutritiva para todos en su casa.



Ideas para todos los días

¿No se le ocurre cómo preparar refrigerios sanos para sus hijos? Pruebe con estas ideas:

- Tenga frutas variadas en casa. Elija frutas favoritas de los niños como bananas, manzanas y naranjas, pero anime también a sus hijos a que prueben frutas menos habituales como mangos, kiwis, papayas o moras. *Idea:* Preste atención a la fruta de temporada o en rebajas para reducir gastos.
- Las verduras crudas son tentempiés estupendos. Ofrezca a sus hijos habichuelas o mini zanahorias con aliño tipo rancho bajo en grasa o guacamole.
- Lea con sus hijos las etiquetas de los alimentos cuando vayan de compras. Jueguen a localizar refrigerios nutritivos y bebidas. *Ejemplo:* A ver quién puede encontrar las barras de granola con menos azúcar o la salsa con menos sodio.
- Busque versiones sanas de refrigerios que les gusten a sus hijos. Por ejemplo, compre galletitas saladas horneadas, pretzels de trigo integral y queso en hebras bajo en grasa.
- Coloque tentempiés sanos en la despensa y en la nevera a la altura de los ojos de sus hijos. Serán los primeros que sus hijos vean y los agarrarán instintivamente.



Sorpresas de fruta

Sus hijos disfrutarán con la sorpresa en medio de estas paletas de fruta heladas.

Viertan jugo puro (uva, naranja, manzana) en vasos de papel. Colóquenlos en el congelador. A continuación, pinchen una fresa o un trozo de piña en un palito de helado. Cuando los vasos de jugo estén parcialmente congelados introduzcan los palitos metiendo la fruta en el jugo.

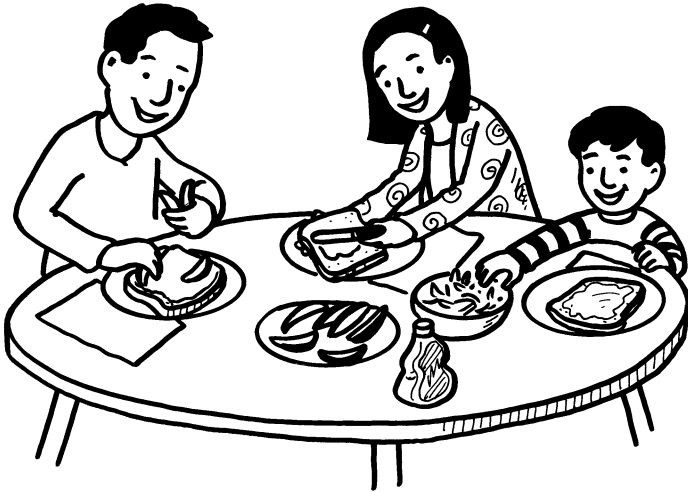
¡Cuando estén por completo congelados, pelen los vasos de papel y se encontrarán con una sorprendente golosina!



- Prepare meriendas que combinen dos nutrientes importantes. Comer una combinación de proteínas e hidratos de carbono — un bocadillo de pavo y queso, por ejemplo — dejará satisfechos a sus hijos y les dará energía. Añada una bebida (agua, leche desnatada) para mantenerlos hidratados.
- Compre tentempiés como cereales integrales, nueces y frutas secas en cantidades grandes para reducir costos y luego haga porciones individuales en bolsitas con cierre hermético. *Nota:* Enseñe a sus hijos a leer la etiqueta del contenido nutricional para averiguar el tamaño de una porción. ¡Con frecuencia no es la bolsa o la caja entera!
- Llévense refrigerios sanos cuando salgan. Así evitarán parar a comer comida rápida o comprar comida basura en tiendas de golosinas o en máquinas cuando sus hijos sientan hambre.
- Deje que sus hijos colaboren y ayuden a preparar sus propias meriendas. Encamínelos a opciones más sanas ¡y observe lo contentos que se ponen al comer lo que han preparado ellos mismos!

continúa

Nutrition Nuggets™



En casa

Varíe las meriendas para mantener el interés de sus hijos y pasen tiempo en familia creando combinaciones nuevas. Empiecen a hacerlo con estas sugerencias:

- Hagan sus propios *parfaits* de yogur. En una taza transparente pongan capas de yogur griego natural descremado, arándanos, galletas integrales machacadas y un poquitín de miel. Repitan las capas.
- Extiendan mostaza a la miel en dos rebanadas de pan integral. Coloquen rebanadas de manzana y lonchas de queso cheddar bajo en grasa entre el pan. Envuelvan el sándwich en papel de aluminio y hornéenlo 10 minutos a 350 °F.
- Usen tortillas de maíz, pan pita o mitades de panecillos para hacer mini pizzas. Cúbranlas con salsa de tomate baja en sodio, mozzarella descremada rallada y verduras (rodajas de champiñones, trozos de brécol). Espolvoreen con orégano. Gratinen de 3 a 5 minutos hasta que el queso burbujee.

Sándwiches con formas

Es más divertido comer sándwiches pequeños cuando tienen forma de dinosaurios, estrellas o corazones.

Haga los sándwiches favoritos de sus hijos con pan integral.

Ideas: jamón magro y una rodaja de queso bajo en grasa; ensalada de atún o pollo (hecha con yogur griego); jalea de uva (azúcar reducida). A continuación use

moldes para galletas y corte los sándwiches en diversas formas (los trozos que quedan son también buenos tentempiés).



- Partan un pepino por la mitad en horizontal y vacíen el interior. Rellenen las barcas de pepino con una ensalada de huevo “ligera” (aplasten 2 huevos cocidos con 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa).
- Para hacer fácilmente una salsa para mojar, escurran y aclaren una lata de 14 onzas de frijoles (rojos, blancos) y pónganlos en a batidora o procesador de comidas con 1 cucharada de vinagre de manzana, $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile en polvo y una pizca de cominos. Batan hasta conseguir una mezcla suave. Sirvan con totopos horneados.

En el camino

Tenga a mano estos sanos refrigerios para que sus hijos se los lleven allá donde vayan:

- Propóngales que diseñen su propia mezcla de frutos secos y frutas. Prepare cuencos con cereales, distintos tipos de frutos secos sin sal, uvas pasas y pipas de girasol. Pueden medir, mezclar y combinar los ingredientes en bolsitas con cierre y luego escribir en las bolsas los nombres que inventen (“Mezcla de Ben”, “Energía para la marcha”).



- Compre tacitas individuales de compota de manzana, pudín sin grasa o fruta envasada en su propio jugo (gajos de mandarina, duraznos, cóctel de frutas). O bien empaquete sus propias porciones individuales en recipientes pequeños y reutilizables.
- Haga en el horno sus propias chips de pan pita. Parta pan pita integral en triángulos pequeños. Coloque los trozos en una fuente para el horno y con una brocha de cocina úntelas con un poquito de aceite de oliva. Hornee a 350 °F hasta que estén crujientes, unos 10 minutos.
- La fruta natural se transporta con facilidad y es siempre sana. Sus hijos pueden agarrar una pieza de fruta (durazno, ciruela, pera) al salir de casa. También puede congelar un racimo de uvas para hacer una golosina de fruta congelada.

Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052 ■ www.rfeonline.com

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN19xx592S