



Consejos para bocadillos saludables de casa

Los entornos alimenticios que promueven opciones saludables pueden influir positivamente en el aprendizaje diario, así como en los hábitos alimenticios para toda la vida. Se anima a los padres a proporcionar bocadillos y comidas nutritivas cuando envían comida desde casa. Hacerlo favorece el bienestar, ya que ayuda a los estudiantes a ver los bocadillos como una oportunidad para cumplir las recomendaciones nutricionales de las que se hablan a lo largo de su educación. Utilice este folleto para preparar una bocadillo que le guste a su hijo, promueva una nutrición equilibrada y tenga un impacto positivo en su día de aprendizaje. Tenga en cuenta las expectativas de la escuela, los reglamentos del salón de clase, las alergias de los estudiantes y la seguridad alimentaria a la hora de determinar qué mandar a la escuela con su hijo.

Prepare un bocadillo nutritivo

Frutas, verduras y cereales integrales

- Fruta fresca o seca
- Puré de manzana sin azúcar
- Barritas de granola, palomitas de maíz
- Muffins o snack bites integrales
- Trocitos de verdura (zanahorias, apio, pimiento)
- Pretzels o galletas saladas integrales



Semillas, frutos secos, legumbres y más

- Frutos secos o semillas
- Yogur
- Dip de garbanzo o dip de frijol
- Queso en tiras, queso cottage
- Huevos cocidos
- Snacks de guisantes (chícharos) o garbanzos tostados

Los bocadillos más satisfactorios combinan al menos dos grupos de alimentos para proporcionar energía y saciedad por más tiempo. Dé prioridad a los alimentos con fibra, proteínas y un mínimo de azúcares añadidos. A continuación se enumeran algunos ejemplos de combinaciones de bocadillos equilibrados. ¡Anime a su hijo a que ayude en la cocina y preparen juntos *muffins* integrales el fin de semana para llevarlos durante toda la semana!

- | | |
|---|--|
| • Muffins integrales con tiras de queso | • Barritas de fruta y nueces |
| • Trocitos de verduras y dip de garbanzo (hummus) | • Mandarina y garbanzos tostados |
| • Medio sándwich de crema de cacahuete y miel | • Palomitas de maíz y jerky de pavo |
| • Tiras de queso con galletas integrales | • Mezcla de frutos secos, semillas, fruta y cereales (<i>trail mix</i>). |
| • Plátano y semillas de girasol tostadas | • Yogur y granola |
| • Pretzels integrales y cacahuates | • Batido de yogur y fruta |

Consulte la página 2 de este folleto para ver ideas de recetas de Food Hero para niños.
Encuentre recetas adicionales en www.foodhero.org

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Panecillo (muffins) integral de arándanos azules

Receta de FoodHero.org



Ingredientes

1 ½ tazas de harina de trigo integral
½ taza de azúcar
½ cucharadita de sal
2 cucharaditas de polvo de hornear
⅓ de taza de aceite
1 huevo, ligeramente batido
⅓ de taza de leche al 1% o sin grasa
½ taza de puré de manzana sin azúcar
2 tazas de arándanos azules (frescos o congelados)



Bolitas de Avena con Arándanos Rojos

Recipe from FoodHero.org

Ingredientes

1 taza de avena (rápida o enrolada tradicional)
⅓ de taza de almendras picadas u otro tipo de nueces o semillas
⅓ de taza de crema de cacahuete (mantequilla de maní)
3 cucharadas de miel (vea las Notas)
⅓ de taza de arándanos rojos secos u otro tipo de fruta seca

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las frutas frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. Precaliente el horno a 400 grados F. Cubra ligeramente la parte de adentro de cada cavidad del molde de panecillos (muffins) con aceite para cocinar en líquido o en aerosol.
4. Mezcle la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear en un tazón grande.
5. Combine el aceite vegetal, el huevo, la leche y el puré de manzana en otro tazón, hasta que la mezcla quede suave.
6. Revuelva los ingredientes líquidos dentro de la mezcla de harina, hasta humedecer la mezcla. Con cuidado incorpore y revuelva los arándanos azules a la mezcla.
7. Llene cada cavidad del molde de panecillos aproximadamente ¾ lleno.
8. Póngalos a hornear por 20 minutos, o hasta que estén dorados por encima. Al insertar un palillo en el centro del panecillo, debe salir humedecido pero sin masa.

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
3. Forme una bola con aproximadamente 2 cucharadas de mezcla y colóquela en una bandeja para hornear. Repita con la mezcla restante hasta que obtenga 16 bolitas.
4. Refrigere por 30 minutos.

Consideraciones sobre los bocadillos empacados

Muchas de las opciones de bocadillos que se incluyen en este folleto pueden enviarse a la escuela a temperatura ambiente, pero algunas pueden requerir bolsas térmicas para mantener la seguridad alimentaria. Tenga en cuenta la posibilidad de derrames y el tiempo limitado disponible para consumir los bocadillos.

Si se proporcionan bocadillos a todo el salón, tenga en cuenta la Política de Bienestar Local del Distrito Escolar de Beaverton, que establece que los bocadillos en el salón deben cumplir con las Normas de Bocadillos Inteligentes de Oregón** (establecidas por el estado como las pautas nutricionales para los alimentos que se ofrecen en las escuelas). Para saber de los bocadillos que cumplen con las Normas de Bocadillos Inteligentes, consulte nuestro folleto Bocadillos para el día escolar o la página de recursos de Bocadillos Inteligentes.

** Para obtener más información, visite: <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/childnutrition/SNP/Pages/General-Program-Compliance.aspx#SS>