

Refrigerios saludables

Por Sheila Gains, Agente de Extensión
Extensión del Condado de Arapahoe

El comer bocadillos fuera de las hora de comida ha tenido mala reputación, pero el comer varias comidas pequeñas o bocadillos durante el día podría ser una manera muy saludable de alimentarse. La cualidad y la cantidad de los bocadillos es lo que hace la diferencia.

¿Quién se beneficia de los refrigerios?

Niños – Los pequeños estómagos no pueden tolerar grandes cantidades de comida. Los pequeños necesitan comer cuatro o seis veces al día para obtener los nutrientes y energía que ellos necesitan para aprender, jugar y crecer.

Adolescentes – Debido a que los adolescentes aún están desarrollándose en altura y peso, es importante que los bocadillos ayuden a proveer los nutrientes importantes que los jóvenes necesitan para crecer, sin añadir calorías excesivas o vacías.

Adultos – Los bocadillos saludables eliminan el “tengo hambre” y hacen que los adultos no coman de más. Los bocadillos saludables pueden mantener más estables los niveles de azúcar y ayudan a los adultos a evitar la fatiga por las tardes.

Consejos para hacer que las selecciones de bocadillos saludables sean fáciles:

- Elija bocadillos que incluyan alimentos de al menos dos grupos, o uno que contenga

una fuente de proteínas y carbohidratos. Los carbohidratos proveerán energía rápida y las proteínas proveen una energía más duradera. Un ejemplo son las manzanas con crema de cacahuete, otro es el yogurt con cereal de avena. Otras buenas combinaciones incluyen queso y galletitas, galletas de avena y leche y brochetas de fruta y queso.



- Siempre tenga en el refrigerador una caja con varios tipos de bocadillos, por ejemplo: queso de hebra, yogurt bajo en grasa, frutas frescas pre-cortadas y o verduras limpias, huevos cocidos, jamón bajo en grasa o rebanadas de pavo, pudín bajo en grasa o jugo 100% de fruta. Coloque una lista de los bocadillos en el refrigerador para que todos sepan qué hay.
- Coloque otra caja sobre el mostrador o mesa de la cocina con bolsitas de porciones medias o enteras de nueces, galletas o cereal de trigo entero, galletas “graham”, “trail mix”, “pretzels” o palomitas. Otros bocadillos estables que pueden incluirse en la caja incluyen: fruta seca, recipientes sellados de fruta en conserva o puré de manzana sin azúcar, o una barra de cereal de avena. Asegúrese que toda la familia vea y pueda tomar las cosas del recipiente.
- Tenga algunas piezas de fruta entera como manzanas, naranjas y plátanos en un tazón sobre el mostrador o mesa de la cocina.



- Tampoco se olvide de tener a la mano opciones de bebidas saludables. El agua es una muy buena elección. Leche baja en grasa, o sin ésta (natural o con sabor) es otra buena elección por las vitaminas y fitoquímicos, pero las calorías pueden fácilmente acumularse si son consumidas varias veces al día. Evite las bebidas con saborizantes de fruta a las cuales se les ha añadido azúcar y o almíbar de maíz que son de poco valor nutricional.

Consejos para ahorrar dinero en bocadillos:

- Si usted planea y compra sus bocadillos con anterioridad, usted podría ahorrar dinero al no tener que comprar en maquinas dispensadoras, tienditas o en restaurantes de comida rápida; además, los bocadillos serán más saludables.
- Compre cajas o bolsas grandes de galletas, nueces, fruta seca, etcétera, y divida los alimentos en bolsitas con porciones personales.

Paletas de yogurt de piña y plátano

Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt natural bajo en grasa
- 2/3 de taza de piña machacada
- 1/2 taza de plátano en papilla
- 1 cucharadita de jugo de limón amarillo
- 6 cucharadas de azúcar

Licue el yogurt, la piña, el plátano, el jugo de limón y el azúcar. Vierta en vasitos de papel encerado de 3 onzas. Inserte palitos para paleta y congele hasta que se endurezcan. La receta hace 9 paletas.

Adaptado de: Pick a better snack & ACT, Iowa State University Extension.

Salsa para acompañar preparada con frijoles

¡A los niños les gusta meter totopos y verduras en salsas para acompañar!

Ingredientes:

1 lata (16 onzas) de frijoles refritos sin grasa
1 lata (10 onzas) de tomates y chiles verdes o
1 ¼ tazas de salsa medio picante

Verduras crudas y totopos

En un tazón para mezclar, combine los frijoles refritos y mezcla de tomates/salsa. Sirva con totopos o verduras. Guarde lo que sobre en el refrigerador. La receta hace 6 porciones de ½ taza cada una.

Adaptado de: www.kidsacookin.KSU.edu

Niños activos

Por America On the Move

El mantener a sus niños activos no es, por lo general, un problema, pero lograr que ellos se enfoquen en el aprendizaje puede ser un desafío. La Actividad Física es una manera excelente de atraer la atención de sus niños/as, así que planee actividades físicas que estimulen sus cerebros.

Cuando juegue con sus hijos, también aplique simples realidades de nutrición. El reforzamiento de esta información durante las actividades cuando ellos son pequeños ayudará a crear buenos hábitos de alimentación para el futuro.

He aquí algunos ejemplos:

- Camine por su mercado local y explore los diferentes aromas y colores de los alimentos locales.
- Monten sus bicicletas usted y los niños y luego consuman juntos un refrigerio saludable.

- Invente un juego búsqueda para sus niños y sus amigos. Incluya pistas que los lleven a encontrar bocadillos saludables.
- Plante un jardín en compañía de sus niños y utilice los productos para crear bocadillos saludables.
- Haga que sus niños participen en la preparación de alimentos y dígalos cómo algunos alimentos funcionan en sus cuerpos.
- Realice un mini experimento científico con sus hijos. Coman alimentos saludables y luego realicen varias actividades para ver cuáles alimentos los ayuda a jugar mejor.



Pruebe estos consejos y mire cómo crece el conocimiento de sus niños sobre la nutrición. Más pronto de lo esperado, ¡ellos serán unos expertos!

Para mayor información y consejos sobre cómo estar activos, visite www.americaonthemove.org



Gracias a Live Well Colorado por proveer los recursos necesarios para la traducción al español de Family Matters

Visite la página de Web de Asuntos de Familia
<http://www.ext.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, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.



Junio de 2009

Refrigerios saludables

Niños activos



Universidad del Estado del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura de los EE, UU., y condados de la Region Norte.