



Boletín informativo de septiembre de 2017

Bocadillos para después de la escuela

Empezaron las clases. Y ahora los padres se encuentran niños hambrientos que regresan a casa en busca de bocadillos mientras se relajan después de un largo día de estudio. Entre las opciones de bocadillos más frecuentes de los niños se encuentran las papas fritas, las galletas y los caramelos. La hora de la merienda puede ser un verdadero dilema para los padres que quieren que sus hijos coman alimentos nutritivos, pero no quieren arruinar el descanso de los niños. Entonces, ¿cómo pueden los padres solucionar este problema?

Hay varias soluciones para el desafío de los bocadillos:

¿A sus niños les gusta la pizza?

Si es así, cubra un muffin inglés de trigo integral con salsa para espagueti, mozzarella baja en grasa y verduras y prepare una sabrosa pizzeta.

¿Tiene niños que prefieren un bocadillo rápido como papas fritas?

Intente ofrecerles palomitas de maíz (sin manteca), galletas de grano integral u hornear chips de col rizada. Si usted y sus hijos prefieren condimentar los chips de col rizada, pruebe agregando un poco de chile en polvo, queso parmesano, ajo o cebolla en polvo, o un poco de sal o pimienta.

Otra opción es una mezcla de frutos secos casera.

Esta versión no solo es más económica sino

que le permite elegir los ingredientes que les gustan a sus hijos, y no desperdiciar. Incluya el cereal integral favorito para el desayuno de sus hijos y mézclelo con frutos secos sin sal, palomitas de maíz y frutas secas. Agregue trozos de chocolate amargo y guarde la mezcla en bolsas del tamaño de una porción de bocadillos para que sea más práctico.

También debe tener leche sin grasa o baja en grasa (1 %), yogur y queso de bajo contenido de grasa (por ejemplo, palitos de queso). No olvide cortar en trozos y refrigerar las verduras para que sea más sencillo prepararlas. Sirva las verduras con humus o aderezo para ensaladas bajo en grasa.

Otras opciones de bocadillos son los alimentos proteicos magros, como el fiambre, el queso bajo en grasa o los huevos duros. Las frutas ya sean frescas, secas o enlatadas también son una buena opción de bocadillos.

Las porciones de los bocadillos deben ser razonables para que no reemplacen las comidas ni les quite el apetito a la hora de la cena.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los



Boletín informativo de septiembre de 2017

Recetas del mes

(Fuente: adaptadas de USDA Mixing Bowl)

Mezcla de frutos secos dulce y salada

Rinde: 10 porciones

Ingredientes:

3 tazas de cereal integral (puede mezclar cereales)
1/2 taza de almendras enteras (picadas)
1/2 taza de pasas
1/2 taza de pretzels pequeños
1/2 taza de chispas o trozos de chocolate amargo

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande.
2. Guarde la mezcla en un recipiente hermético o en bolsas de plástico que se puedan volver a sellar.

50 calorías, 5 g de grasa, 3 g de proteína, 2 g de grasa saturada, 1 g de fibra alimentaria, 22 g de carbohidratos



Salsa para frutas

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa (8 onzas)
1 onza líquida de jugo 100 % de naranja, congelado y concentrado (descongelado)
1 cucharada de jugo de lima
1 1/2 cucharada de azúcar moreno (1/2 cucharada)
2 manzanas rojas (sin semilla y cortadas en trozos)
1 pera (sin semilla y cortada en trozos)
1 durazno (sin semilla y cortada en trozos)

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño, mezcle el yogur, el jugo concentrado de naranja, el jugo de lima y el azúcar moreno.
2. Mezcle bien.
3. Coloque el recipiente que contiene la salsa en un plato grande y coloque fruta alrededor.

143 calorías, 1 g de grasa, 4 g de proteína, 0 g de grasa saturada, 4 g de fibra alimentaria, 32 g de carbohidratos



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los