

La Merienda

CONSEJOS PARA UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Esta información llega a usted por
cortesía de Holtz Children's Hospital



¡Levántese - Es hora de desayunar!

¿Por qué es importante que los niños coman un desayuno saludable antes de ir a la escuela?

- El desayuno es la “comida para el cerebro” que ayuda a los estudiantes a obtener mejores calificaciones en los exámenes y mejorar sus notas.
- A los estudiantes que tienen el estómago lleno se les hace más fácil prestar atención en la escuela.
- Un niño bien alimentado visita menos a la enfermera de la escuela y se comporta mejor en las clases.

Desayunar en casa o en la escuela puede ser fácil y saludable:

- **Frutas frescas:** Las manzanas, el plátano, las uvas, y las fresas son frutas económicas y fáciles de servir.
- **Avena instantánea:** Sólo tiene que agregarle agua caliente.
- **Pan o “bagel” integral o de múltiples granos:** Untarles un poquito de mantequilla, queso crema, mermelada baja en azúcar o mantequilla de maní.
- **Panecillos pequeños:** Busque los panecillos de moras, plátano o trigo. Evite los panecillos de chocolate o vainilla.
- **Huevos:** Los huevos revueltos, en tortilla o hervidos, son muy buenos. Puede hervir los huevos la noche anterior y tenerlos listos cada mañana.
- **Yogur:** Busque los sabores que sean bajos en grasa. Los envases grandes son más baratos que los envases individuales pequeños. Ponga un poco de yogur en un envase, agrégale frutas y cereales crujientes.
- **Leche:** La leche baja en grasa es la mejor para los niños mayores de dos años.
- **Cereales:** Compre cereales bajos en azúcar.

Empaque un almuerzo saludable para sus hijos

- El empaclarle a sus hijos el almuerzo no solo es más saludable, sino que también es más económico que comprarlo todos los días. Si prepararle el almuerzo a sus hijos en la mañana toma demasiado tiempo, puede empacárselo la noche anterior y guardarlo en el refrigerador hasta la mañana siguiente.
- El almuerzo de sus hijos debe contener una combinación de alimentos saludables, que incluyan panes, fiambres, quesos, frutas y vegetales.
- Inclúyale a sus hijos leche o agua en un termo en vez de cajitas de jugos o gaseosas.
- Pídale a sus hijos que hagan una lista de las cosas que les gusta comer, y que le ayuden a empacar el almuerzo.
- Evite usar los almuerzos congelados o pre-empacados que se venden en los supermercados. Aunque son muy prácticos, son muy caros y contienen altos niveles de grasa, sal y calorías que no son saludables para los niños. Haga su propia versión de estas cajitas, cortando jamón o pavo en formas divertidas y agregándole galletas de soda al almuerzo.

Medidas de seguridad para las bolsas, porta meriendas o loncheras – ¡Evite las bacterias!

- Use una lonchera o bolsa insulada. La mayoría de las marcas vienen con sus propios termos y cuestan menos de \$10.
- Lave la lonchera con agua tibia enjabonada si alguna comida o líquido se ha derramado durante el día.
- Incluya una pequeña bolsita de hielo seco (o una bolsa con cierre hermético llena de hielo) en la lonchera, para mantener la comida fresca hasta la hora de comerla.
- Lave bien todas las frutas y vegetales, y guárdelas envueltas en toallas de papel o en bolsas de plástico dentro de las loncheras.
- Envuelva las papitas, galletitas dulces o galletas de soda en plástico o papel de aluminio, o en bolsas de plástico para meriendas.



Holtz Children's
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL
MEDICAL CENTER



Solo empáquelos – Ideas fáciles y saludables para los almuerzos escolares

Almuerzo # 1

Bagel con queso crema y tomate
1 pera fresca
1 panecillo pequeño
Una bebida de yogur

Almuerzo #2

Un pan de pita relleno con ensalada de atún (atún de lata mezclado con un poquito de mayonesa baja en grasa), una lasca de queso americano o suizo, lechuga y tomate.
Zanahorias crudas pequeñas
Una bolsita pequeña de pasas
Pedacitos de piña secos (enlatados)
Bebida de yogur

Almuerzo # 3

Una tortilla de harina, rellena con pollo picadito, queso, pepino, tomates y salsa para tacos (que no sea picante)
Un durazno
Queso cortado en formas diferentes (cubos, triángulos, palitos)
Leche o agua

Almuerzo # 4

Pasta cocinada con jamón picadito, queso y tomate (póngala en un envase plástico desechable)
Una bolsita pequeña de pasas
Un plátano maduro
Una bolsita pequeña con pretzels
Leche o agua

Almuerzo #5

Un huevo hervido
Pedacitos de queso, pavo ahumado o jamón picados con galletas de soda integrales
Una naranja o mandarina
Palitos de apio con un poco de queso crema
Leche o agua

¡Empáquele una sorpresa!

Inclúyale en sus loncheras una flor fresca, una calcomanía especial o sólo un papelito que diga “Te Amo.” Sus hijos tendrán una razón especial para desempacar sus loncheras todos los días.



Recetas de meriendas:

Cereales Mixtos:

- 2 tazas de cereal, 1/4 de taza de cerezas secas, 1/4 de taza de maní, 1/2 taza de pretzels. Mézclelos bien y póngalos en una bolsita desechable.

Pinchos de queso:

- Corte un pedazo de queso en cubitos de 2 1/2cm aproximadamente y atraviéselos con un revolvedor plástico de café, agréguele cubitos de melón, mas queso y uvas para hacer el pincho.

Otras meriendas saludables que saben muy ricas:

- Palitos de pretzel, galletas de soda, galletas de soda integrales, palitos de pan de sésamo, barras de granola, compota de manzana, mini-tartas de arroz, palomitas de maíz (que no sean hechas en el microondas), yogur bajo en grasa, y budín bajo en grasa.

Fuentes:

American Academy of Pediatrics
ParentCenter.com
Kidshealth.org
NutritionsExplorations.org



Holt Children's
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL
MEDICAL CENTER