

# Refrigerios Sabrosos para Niños Saludables

## Algunas Preparaciones Requieren:

- Verduras y Salsas: mini zanahorias, rebanadas de pepinillo, rebanadas de pimiento rojo, brócoli picado, tomatito cherry, ramas de apio servido con pasta de garbanzo, aderezo de ensalada bajo en grasa, u otra salsa baja en grasa
- Ramas de Vegetales con extensión: ramas de apio ó ramas de zanahoria con 2 cucharadas de mantequilla de maní ó queso crema bajo en grasa
- Brochetas de Refrigerio: verduras ó pedazos de frutas pinchadas en un palo delgado de pretzel
- Camotes Fritos: trozos de camotes al horno, ligeramente revuelto con aceite de oliva y sal
- Queso Cottage Bajo en Grasa ó Yogur con frutas y/ó Granola: trate de usar uvas frescas, bayas, ó durazno enlatado
- Delicia de Manzana: espolvoree con canela la pasta de manzana y/ó pasas ó granola, y luego mezcle con 1 cucharada de mantequilla de maní ó almendras
- Paletas de Helado hechas en Casa: hechas con el 100% de jugo de frutas ó con yogur bajo en grasa
- Chips & Salsa: Use chips integrales al horno ó tortilla-chips al horno. Además pruebe chips con salsa de frijoles bajos en grasa
- Tacos Enrollados: pequeñas tortillas integrales enrolladas con queso bajo en grasa, frijoles y salsa
- Enrollados de Pavo: enrollados de rebanadas de pavo sin grasa con queso bajo en grasa
- Mini Pizzas: pan árabe tostado ó la mitad de un panecillo (bollo) integral con salsa de tomate, queso, y vegetales picados
- Mini Bagels Untados: prueba 1 cucharada de queso crema light, mantequilla ó pasta de maní
- Mini Sándwiches: use 1 rebanada de pan integral, pan árabe, o varias galletas de granos integrales. Rellene la parte de arriba con: mantequilla de maní y mermelada, queso bajo en grasa y rebanadas de pepinillos, ó ensalada de atún hecho con mayonesa bajo en grasa (*continued on other side*)

## Refrigerios sin Preparar

- Frutas Integrales: uvas, manzanas, bananos, etc.
- Ensalada de Frutas: 1/2 taza comprada, fruta fresca, lata de fruta sin dulce, ó refrigerio en taza
- Frutas Congeladas: 1/2 taza de bayas, etc.
- Frutas Secas: 1/3 de taza
- Puré de Manzana: 1 taza sin dulce
- Frutas Secas: 1/3 tasa de frutas secas como almendras, maní, castañas, o frutas secas mezcladas
- Queso: queso palmito bajo en grasa, ó 2 rebanadas de queso bajo en grasa (como Cabot Creamery)
- Yogur: 1 yogur exprimible bajo en grasa (como Stonyfield Farm), ó 1 envase de yogur sin grasa (6 oz.)
- Pudín: 1 taza sin grasa ó bajo en grasa
- Granola/Barra de Fruta: 1 barra integral baja en grasa
- Cereal: 1 tasa de cereal integral (como Cheerios ó Multigrain Chex)
- Surtido Rico, 1/3 de taza hecho con frutas secas, semillas, granola baja en grasa, y frutas secas
- Pretzels: Cerca de 20 pequeños enroscados
- Popcorn: 2 tazas "ligeras" de popcorn en microondas (sin mantequilla)
- Chips al Horno: (como Frito-Lay potato chips ó Doritos)
- Galletas: Frookie Animal Crackers (10-15 galletas) ó 3 Fig Newtons, Teddy Grahams (1 paquete de snack ó 24 integral)
- Batido de Frutas: Comprado (como las marcas Silk ó Stonyfield) ó hechos en casa con frutas, ó frutas frescas y con leche baja en grasa ó yogur

## Bebidas

- Agua
- Leche (1 tasa de leche baja en grasa ó leche de soya)
- Jugo de Frutas 100% (no más de 6 oz por día)
- Jugo de Frutas 100% con Gaseosa Club/ Seltzer



Los Niños están creciendo y son activos y ellos necesitan refrigerio entre comidas (más o menos cada 3-4 horas), si es que les da hambre. Desanime a los niños de tomar refrigerios antes de las comidas ó de comer cuando ellos no tienen hambre. Ayuden a los niños a descubrir buenos hábitos demostrándoles comportamientos saludables al comer, y proporcionándoles oportunidades para realizar actividades físicas (por lo menos 1 hora todos los días).

### **Pautas:**

- Conservar bebidas saludables de su elección. Elija leche baja en grasa (1 taza como porción), agua, y cantidades moderadas de jugo de fruta 100% (la Academia Americana de Pediatras recomienda no más de 4-6 oz por porción de jugo de frutas 100% al día para edades entre 1-6 y no más de 8-12 oz por porción para edades entre 7-18). La leche con sabor baja en grasa, ó la leche de soya es también una gran alternativa.
- Evite las gaseosas, bebidas de jugo azucarados y bebidas deportivas!
- Busque como refrigerio algo que tenga por lo menos 2 gramos de fibra por porción listadas en la etiqueta nutricional.
- Seleccione granos integrales como refrigerio, lo más que pueda. Busque por la palabra "integral" como uno de los primeros ingredientes en la etiqueta del producto.
- Mantenga la fruta fresca y las verduras disponibles. Lave y prepare los refrigerios como zanahorias y ramas de apio por adelantado, y luego manténgalos en el refrigerador para tener adelantado un refrigerio fácil.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasa (para niños mayores de 2 años), como queso bajo en grasa, queso cottage, sour cream (crema agria), yogur, y leche.
- Busque por refrigerios bajos en grasa, azúcar y sodio. The Mayo Clinic recomienda elegir refrigerios que tengan cerca de 5% de el valor de grasa diario, azúcar, sodio, y no más de 20% (esto está listado en los factores de nutrición de la etiqueta)
  - excepto en las frutas secas y mantequilla de frutas frescas, ya que ellos contienen un tipo saludable de grasa, cottage con durazno, ó ramas de zanahoria con garbanzos.
- Hacer que los niños tengan el buen hábito de lavarse los dientes ó por lo menos enjuagarse la boca con agua, después de que terminen de tomar su refrigerio. Refrigerios de comida azucarada que se queda en los dientes tiene el más grande riesgo para que los dientes tengan caries.

### **Alergias de Comida:**

Algunas personas tienen alergias ó intolerancia a las comidas. La alergia ó intolerancia a la comida puede causar reacciones tales como estornudos, tos, náuseas, vómitos, diarrea, urticaria, ritmos cardiacos rápidos, falta de aire y sarpullido. La gente que tiene severas alergias a la comida, puede que no sea capaz de tocar ó estar en la misma habitación con la comida a la que es alérgica. La gente con una moderada alergia a la comida, usualmente sólo necesita abstenerse de comer esa comida, pero puede estar cerca de ella. Las alergias a la comida son a menudo causadas por proteínas en la leche, huevos, choclo/elote, frutas secas (especialmente maní), comida del mar, productos de soya, y trigo. Otras comidas frecuentemente identificadas con malas reacciones incluyen carnes y productos de la carne, frutas y queso. Las intolerancias en la comida son causadas por la incapacidad del individuo de digerir ciertas comidas. Las intolerancias tienen reacciones adversas a la comida que no envuelven una respuesta alérgica. Generalmente, son requeridas grandes cantidades de comida, para producir síntomas de una intolerancia que desencadene síntomas alérgicos.