



VOLUMEN 10 • PRIMAVERA 2023

# COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS

Comer sano puede ser un desafío en cualquier época del año. Estos son algunos consejos para ayudar a su familia a comer sano mientras se divierten.

## Picar con Propósito

Tomar decisiones saludables sobre alimentación y actividad física es algo que los niños aprenden observando a sus padres y familiares. Los hábitos de comer meriendas son una parte importante de la nutrición general de su hijo. Lea estos consejos sobre por qué los refrigerios son importantes y consulte nuestras ideas de refrigerios saludables.

### ¿Por qué necesitamos meriendas?

Las meriendas tienen muchos beneficios para su cuerpo. Brindan un impulso cerebral que puede ayudar a su hijo a prestar atención en la escuela. Reabastecen el cuerpo de su hijo entre comidas y evitan que tenga demasiada hambre. También ayudan a su hijo a obtener todas las vitaminas y minerales que necesita para crecer y estar saludable.



### ¿Qué son las meriendas?

Las meriendas inteligentes brindan una variedad de alimentos de al menos dos de los cinco grupos en MyPlate. Los refrigerios deben incluir frutas y verduras siempre que sea posible y ser bajos en azúcar agregada.



## Consejos de Merienda para los Padres

- Planifique con anticipación y compre refrigerios saludables cuando vaya de compras.
- Al elegir refrigerios, ofrezca dos opciones saludables y deje que su hijo elija.
- Reparta previamente las meriendas de su hijo en pequeñas bolsas de plástico para llevar.



## Recetas de Meriendas Aprobadas por Niños

### Insectos en un Tronco



#### Ingredientes

- 1 tallo de apio
- 1 cucharada queso crema bajo en grasa (o mantequilla de nuez)
- 1 cucharada pasas (o semillas de girasol)

#### Preparación

1. Lave y corte el "tronco" (tallo de apio) por la mitad.
2. Unte queso crema o mantequilla de nuez en la ranura del "tronco".
3. Puntee con "insectos" (pasas o semillas de girasol) y ¡a comer!

### Bocaditos de Avena y Arándanos



#### Ingredientes

- 1 taza avena
- 1/4 taza mantequilla de semillas de girasol
- 1/2 taza arándanos o pasas secas
- 2 cucharadas miel
- 1/4 cucharadita canela

#### Preparación

1. En un tazón mediano, agregue todos los ingredientes y revuelva bien para combinar.
2. Refrigere por 30 minutos.
3. Saque 1 cucharada de la mezcla en su mano y haga una bola. Continúe hasta usar toda la mezcla.
4. Almacene en un recipiente hermético en el refrigerador durante al menos 1 hora. Servir frío.

## Meriendas Saludables

VS

## Golosinas de Vez en Cuando

**Le dan energía para aprender y jugar durante todo el día.**



**Demasiados pueden hacerlo sentir cansado y lento. Son menos saludables.**

