Una Mejor Merienda para Toda la Familia

La Esquina Infantil
Meriendas

puede ser una parte importante de nuestra dieta. Nos puede dar energía entre comidas para nuestras actividades. Hacer una buena decisión sobre nuestras meriendas nos permite escoger refrigerios que nos den energía duradera. Esto significa encontrar las meriendas bajas en azúcar refinada y sal, pero con altas cantidades de proteína y fibra.

1. Las meriendas en nuestra lista pueden ayudar a complementar la alimentación entre comidas y darle a los niños la energía que necesitan para jugar y trabajar.

2. Planee 2-3 meriendas al día, espaciándolas una hora o más antes de la comida. De esta manera no interfieren con la comida.

3. Trate de merendar sin distracciones como la televisión u otros dispositivos electrónicos. Esto puede causar que usted coma mucho. Es recomendable, comer en un lugar que pueda observar a su niño en caso de que este se atasque o ahogue.

4. Esté pendiente de niños de 4 años o menores con peligros de asfixia como uvas enteras, nueces, semillas y mantequillas de nueces, perros calientes, pedazos de fruta que no hayan sido peladas como manzanas y peras, fruta seca, vegetales crudos, palomitas de maíz, papas fritas, dulces y goma de mascar.

5. Hacer que los niños participen en la preparación de sus meriendas puede ayudarlos a aprender acerca de la comidas saludables. Llévelos a la tienda y déjelos escoger una fruta o una verdura para pobarla. Encuentre recetas que los niños puedan preparar con sus manos, como la que le presentamos aquí. Usted puede darle los ingredientes para algunas de las meriendas en esta lista, y ellos pueden hacerlas después de ver un ejemplo.

6. Es mejor planear las meriendas con anticipación y proporcionarlas correctamente para evitar ingerir calorías excesivas y sobre comer. La porción de un niño menor es ¼ de la de un adulto (¼ de una rebanada de pan para niños entre 2-3 años) y una porción de un niño de 4-8 años es 1/3 o ½ de la de un adulto (½ rebanada de pan). La porción de un niño mayor de 8 años, un adolecente o un adulto es una rebanada de pan, un pedazo de fruta, y una taza de yogur (pro ejemplo).

Las meriendas para adolecentes y adultos activos pueden ser de **200-300 calorías unas 2-3 veces** al día. Algunos ejemplos: un waffle integral con 1 ½ cucharada de mantequilla de maní, 1 ½ taza de fruta con una porción de queso, o la mini pizza que está en nuestra lista hecha de la mitad de un panque inglés.

"**Activos**" significa que una persona hace alguna actividad física como caminar, deportes, o clases de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Los que tienen menos actividad física deberían consumir porciones menores de **150-200** calorías en sus meriendas.

HEALTHY FOOD Systems

UAMS Community Health & Research

Huga sus propias meriendas saludables!

Mezcla de frutas secas: Use sus nueces, semillas, cereal de granos integrales y fruta seca favoritos en porciones de ¼ de taza para la mezcla más saludable.

Liquado: Ponga en la liquadora 1 taza de leche sin grasa y un puñado de sus frutas congeladas favoritas.

Palomitas llamativas: Use palomitas de maíz simples para el microonda y agrégueles queso rayado y/o especias o hierbas secas a su gusto en vez de sal y mantequilla.

Garbanzos asados: Enjuague garbanzos enlatados y mézclelos con sus condimentos favoritos; àselos en el horno a 400 grados por 20 minutos.

Pinchos de fruta: Pedazos de fruta fresca en palitos de pretzel con yogur griego para mojar.

Hummus: Use pedazos de pan pita o corte vegetales frescos como apio, zanahorias pequeñas, pepinos o pimientos morrones para mojar en el hummus.

Pizza de vegetales: Use un panqué inglés o un pedazo fino de pan y agréguele salsa de tomate y queso bajo en grasa (derrítalo en el microondas), y luego póngale vegetales frescos por encima como brócoli, hongos, calabacitas o pimiento morrón.

Granos integrales: Un huevo duro con algunas galletas integrales o un pedazo de queso con galletas integrales.

Burrito de pizza: Envuelva un palito de queso y salsa de tomate con o sin peperonis de pavo dentro de una tortilla integral y derrítalo en el microondas por 20 segundos.

Parfait de yogur: Ponga capas de yogur griego, ½ taza de fruta fresca o congelada y ¼ de taza de cereal integral en una taza.

Hormigas clásicas en un tronco: Apio y mantequilla de maní con pasas marchando por encima de la mantequilla de maní.

Paletas Heladas de Yogur

Combine partes iguales de yogur griego y jugo de fruta al 100% en vasos desechables con un palito enmedio y congélelos. Remuévalos de la taza y disfrute su paleta! También puede congelarlos en un plato y sacarlo como helado.

No-Hornear 3-Ingrediente Picaduras de Mantequilla de maní

Los niños pueden ayudar a hacer esta merienda!

Ingredientes:

- 1 ½ taza de avena o avena instantánea
- ½ taza de mantequilla de maní natural (y otra mantequilla de semillas o nueces preferida)
- 3 cucharadas de miel (o jarabe de maple)

Directiones:

- Coloque la avena en un procesador de alimentos o licuadora y procécelos hasta que tengan la consistencia de harina. Puede usar sus manos limpias en vez de un procesador, pero la avena va a ser más gruesa.
- Agréguele la mantequilla de nueces y la miel o jarabe de maple. Mezcle hasta que estén bien combinadas y forme una pelota grande.
- Haga pelotitas del tamaño de una cucharada. Si la masa se deshace, agregue 1-2 cucharadas más de la mantequilla.
- Si la masa se le pega en las manos, rocíelas con pequeñas cantidades de rociador de aceite para cocinar.
- Guarde los picados en el refrigerador en un contenedor bien sellado hasta por 2 semanas.

Nutrición: 2 picados por porción: Calorías: 115, Proteína: 4 gramos, Grasa: 6 gramos, Carbohidratos: 13 gramos, Sodio: 50 mg, Fibra: 2 gramos

https://therealfoodrds.com/3-ingredient-peanut-butter-bites/