



## agosto de 2022 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu).

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

### Almuerzos y bocadillos para el regreso-a-clases

Por: Sheila Beckley, Agente de la Extensión de CSU de Ciencias para la Familia y el Consumidor – Condado de Weld



Como madre de un niño en el primer año, entiendo la problemática de tener las mejores ideas de bocadillos y almuerzos escolares. A mi hijo le gusta una gran variedad de alimentos, pero se cansa de las comidas rápidamente. Más que nada, a él le gustan la variedad y variantes. Pero, algunos padres pueden experimentar dificultades opuestas. Algunos niños prefieren una variedad limitada y no les gusta mucho probar nuevos alimentos. Para ayudar a su pequeño a aceptar y disfrutar una variedad de alimentos

y asegurarse que están ingiriendo la nutrición que necesitan, considere los siguientes consejos para planear y preparar los bocadillos y almuerzos de su hijo.

#### Consejos para preparar bocadillos y almuerzos nutritivos:

- Anime a sus hijos a ayudar, desde la planeación y compras a la preparación de alimentos. Los niños apreciarán mejor las comidas si ellos participan en el proceso. También los ayudará con su independencia.
- Cree estaciones de bocadillos en el gabinete o en el refrigerador con bocadillos saludables tales como frutas enteras, verduras cortadas, barras de granola, barritas de queso, yogurts o galletas de granos enteros. Permita que los niños hagan su propia selección.
- Siempre revise la etiqueta en las cosas empaquetadas para enterarse sobre la información nutricional.
  - \*Elija bocadillos que tengan más vitaminas y minerales y al menos 2 gramos de fibra por ración.
  - \*Limite los bocadillos que tengan más del 10% VD de grasa saturada, sodio o azúcares añadidas por ración.
- Incluya diariamente un total de dos o tres verduras o frutas en su almuerzo o bocadillos, y rótelos para incluir varias opciones durante la semana.
- Añada nueces a los bocadillos o almuerzos por las proteínas, fibra y grasa saludable.
- Elija aderezos saludables para los tallos de verduras tales como mantequilla de cacahuete, guacamole o hummus.
- Reemplace los tostaditos de maíz o papa con palomitas ligeramente saladas.
- Anime a consumir agua o leche todo el tiempo en lugar de jugo o bebidas endulzadas.



(Continúa en la página 2.)

- Para prevenir que los sándwiches se humedezcan, no coloque los ingredientes mojados, tales como rodajas de tomate, en contacto con el pan. En lugar de eso, coloque una rodaja de queso o lechuga seca en contacto con el pan. Un aderezo como la mayonesa, margarina o hummus pueden prevenir también que el pan se humedezca. Coloque el sándwich en una bolsa sellada o en un contenedor reusable para evitar que el pan se seque.
- Vea una demostración sobre cómo empacar un almuerzo y varias ideas sobre recetas para sándwiches en el siguiente [video](#) (en inglés).

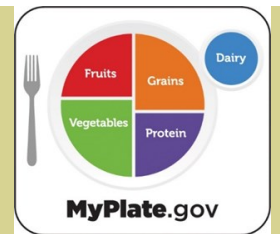
### Consejos para mantener seguros los bocadillos y almuerzos de sus niños:

- Siempre lave completamente las frutas y las verduras bajo agua corriente.
  - \*Drene y seque con una toalla, de papel o de tela, antes de empacar.
- Mantenga la comida fuera de las temperaturas peligrosas (40° - 140° F) donde las bacterias dañinas crecen.
  - \*Use dos empaques de gel congelados, de unas 4 x 6 pulgadas, y una lonchera aislada para mantener los alimentos frescos y seguros. Usted también puede usar una cajita de 100% jugo congelada (sin azúcares añadidos) o botellas de agua o frascos de fruta congelada (sin azúcares añadidos) como alternativa de un empaque de gel congelado.
  - \*Si usted va a empacar comida caliente, use un contenedor aislante para comida. Ponga agua hirviendo en el contenedor, ponga la tapadera, deje reposar por unos minutos, vacíelo, luego ponga la comida caliente. Indíquele a su hijo no abrir el contenedor hasta la hora del almuerzo para poder mantener la temperatura por sobre los 140° F.



### Hablemos

Cuando los niños ayudan en la compra de alimentos, en la preparación o empacado, trate de enterarse sobre qué es lo que ellos saben sobre una alimentación saludable. Hágales preguntas. Escuche sus respuestas. Con cuidado corrija sus malentendidos. Explíqueles que los alimentos de cada uno de los grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos o alternativas fortificadas) les proveen a sus cuerpos una mezcla de nutrientes que ayuda a su cuerpo a funcionar correctamente. Hablen sobre la importancia de comer una variedad de alimentos diariamente. Enfatique que los buenos alimentos los ayudará a crecer, a darles energía para correr, jugar y aprender.



Para más información sobre alimentos específicos y los tamaños de porciones, visite [MyPlate website](#) (sitio en inglés).

## Receta para la salud Sándwich sub de pollo rostizado

### Ingredientes por sándwich

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 pan para sub (baguette), cortado horizontalmente                                  | 1 cucharada de mayonesa |
| Pollo rostizado en rodajas delgadas, una ½ taza                                     | 2 rebanadas de queso    |
| Cubiertas opcionales: tomates en rodajas delgadas, lechuga o espinacas picada, etc. |                         |

### Direcciones

1. Unte una mitad de la mayonesa en cada mitad del baguette.
2. Construya su sándwich de abajo hacia arriba en el siguiente orden: queso, pollo, tomates, y luego la lechuga o espinaca (si se usan)
3. Coloque la parte superior del baguette, con el corte hacia abajo.
4. Corte el sándwich por la mitad, y envuelva o coloque en un contenedor reusable sellado.