



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

enero de 2025 Newsletter

Para una versión digital o números anteriores, escanee este código QR:



Extensión más cercana o visite el sitio de Web:
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.

Un nuevo año, una nueva forma de ver los bocadillos

Por Joy Akey, Especialista de la Extensión de CSU, Condado de Yuma

La palabra “bocadillo” muchas veces sugiere algo dulce o salado, cosas como galletas, topos, dulces o barras de refrigerio. Este año nuevo dele a los bocadillos de su familia una nueva presentación, enfocándose en alternativas saludables y satisfactorias que provean nutrientes importantes, sin tanta azúcar o sal.



Los bocadillos pueden ser especialmente beneficiosos para todos, especialmente para los niños y para los adolescentes, para obtener la cantidad necesaria de nutrientes diarios. Por ejemplo, los bocadillos para los niños proveen aproximadamente un cuarto de su consumo de alimentos. Los bocadillos también pueden ser una excelente manera de mantenerse energizado y de satisfacer el hambre entre comidas. Las selecciones son importantes así que considérelas una parte importante de su dieta diaria. Ofrezca regularmente alimentos saludables tales como bocadillos de zanahorias, fruta en rebanadas, palitos de queso-bajo-en-grasa, huevos hervidos, galletas integrales, nueces y leche. Los alimentos y bebidas altos en grasa, azúcar y sodio y bajos en valor nutricional deben ser limitados a una o dos veces a la semana.



Los hábitos alimentarios de los niños se desarrollan a una edad temprana. El aprender a tomar buenas decisiones ahora beneficiará sus conductas de alimentación saludable en el futuro. El consumir alimentos nutricionales ahora puede ayudar a reducir los riesgos a enfermedades tales como la diabetes, problemas cardiovasculares y osteoporosis. ¡Empiece un nuevo año con una nueva perspectiva de los bocadillos que benefician su familia entera!

Consejos para bocadillos:

- Recuerde que los niños arremedan a sus padres, maestros y otros niños. Si usted elige y come alimentos saludables, ellos también lo harán.
- Presente los alimentos de una forma agradable y llamativa. Si los alimentos no parecen frescos, coloridos, etc., no serán apetecibles para personas de cualquier edad.
- Disfrute una variedad de texturas y sabores – crujientes, suaves, chiclosos, lisos, calientes, fríos, dulces, salados, sosos, picosos.
- Ofrezca bocadillos a horas regulares para que los niños no ‘picoteen’ todo el día
- Eviten usar los alimentos como premios por una buena conducta.
- Siempre que sea posible, evite bocadillos altos en azúcar, grasos o salados, y bebidas que contengan cafeína.
- Trate de preparar sus propios bocadillos en lugar de depender en bocadillos adquiridos en las tiendas. Los bocadillos caseros pueden ser saludables, menos costosos y eliminan el empaquetado y basura
- Planee y prepare porciones extras durante la preparación de comidas para tener extras para después – pollo frío, tazas de sopa, ensalada de fruta.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Hablemos

¡Haga divertido el momento de comer los bocadillos dejando que los niños ayuden a elegir y prepararlos! Cuando los niños ayudan a hacer sus propios alimentos, ellos estarán más emocionados de probar cosas nuevas. Explíqueles que las frutas y las verduras están llenas de vitaminas y minerales que los ayuda a crecer fuertes y a estar saludables.

- ¡A los niños les encanta preparar aderezos!
 - En lugar de consumir aderezo tipo Ranch prepare un aderezo saludable de verduras con yogurt regular y mezcla para aderezo Ranch.
 - Use yogurt de vainilla como aderezo para la fruta.
 - Pruebe la salsa de queso o hummus como aderezo para verduras cortadas, pretzel o galletas integrales.
- Deje que los pequeños ayuden a elegir las frutas, verduras y otras opciones saludables cuando vayan de compras; ellos, al final, pondrán menos pesos para comerlos.
- Tenga un “espacio para bocadillos” en el refrigerador, o en la alacena, con bocadillos nutritivos listos para comer para que todos los disfruten. Ponga en el refrigerador frutas cortadas, verduras, palitos de queso y yogurt. Ponga en la alacena nueces, semillas y galletas integrales.
- Diviértanse inventando sus propios batidos. Sean creativos y prueben añadiendo espinacas frescas, semillas de linaza molidas, crema de nueces, zanahorias ralladas o calabaza enlatada para tener algo diferente.

Receta para la salud

Aderezo de yogurt y calabaza

Ingredientes:

- 15 onzas de calabaza en puré
- 1 taza de yogurt (regular, vainilla o sabor de su elección)
- 4 onzas de queso crema bajo en grasa o queso Neufchatel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel (menos si usted va a usar vainilla u otro yogurt de sabor y endulzado)
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de jengibre
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de pimienta inglesa

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Mezcle todos los ingredientes usando ya sea un procesador de alimentos o un mezclador manual.
3. Cubra y ponga en el refrigerador hasta que ustedes estén listos para servirlos.
4. Acompañe con sus frutas favoritas tales como rodajas de manzana o pera.

Para más información, ideas y recetas visite el sitio Food Smart, de Colorado State University en: <https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).

