



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

septiembre 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 Extension son accesibles sin discriminación.

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

Bocadillos inteligentes

Por Glenda Wentworth, AFC®, Director de la Extensión del Condado y Especialista de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor.



Los bocadillos son un elemento importante para llenar las necesidades nutricionales de los niños. Los padres tienen un papel crucial en las conductas de alimentación y de consumo de alimentos de sus hijos en general. Por eso, el ánimo y guía del consumo inteligente de bocadillos puede tener un impacto duradero en el desarrollo general de los/las niños/as.

Es difícil para los niños más pequeños obtener todos los nutrientes y calorías que necesitan a partir de tres comidas al día. Los bocadillos inteligentes sirven para llenar ese espacio nutricional necesario más allá de las horas de comida. Por eso, considere tener unos bocadillos balanceados que contribuyan en la nutrición de los niños para sostener la energía y controlar su hambre hasta que llegue la siguiente hora de comida.

Es recomendable que los niños pequeños consuman tres comidas al día como parte de su rutina. Estas comidas pueden ser complementadas con bocadillos bien estructurados entre comidas. El consumo óptimo de bocadillos envuelve servir un bocadillo dos horas después de una comida o 2 – 3 bocadillos por día. Esto permite que los niños puedan mantener su apetito a la hora de la comida mientras se evita tener a un niño muy hambriento justo a la hora de la comer.

Los bocadillos inteligentes también mantienen y apoyan el balance nutricional en general durante el día. Es una buena idea planear y espaciar los bocadillos con anterioridad para que ellos provean el mejor valor nutricional. El ser proactivo puede ayudarlos a proveer opciones ricas en nutrientes hechas con un mínimo de ingredientes procesados reduciendo así el consumo de alimentos procesados tales como las papitas fritas, galletas o bocadillos azucarados.

El minimizar las distracciones y el elegir un lugar designado para comer es importante. Es también recomendable evitar ver la televisión o usar aparatos electrónicos mientras se consumen los bocadillos. Anime a los niños más jóvenes a sentarse a la mesa a comer en lugar de comer estando en movimiento. Sea consciente que comer mientras se está en movimiento es un peligro por posible asfixia. Asegúrese que los niños estén supervisados apropiadamente mientras comen.

Recuerde servir porciones apropiadas. Los bocadillos deben ser más pequeños que las comidas. El elegir una variedad de alimentos de todos los grupos puede proveerles a los niños la energía que ellos necesitan entre comidas sin el problema de sobrealimentarse.

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

Hablemos

Comer es algo que hacemos varias veces al día y, cuando comemos, los cinco sentidos participan. Usamos nuestros sentidos para determinar cómo puede saber la comida. Por esto, hablar por medio de nuestras experiencias sensoriales ayudará a apoyar a su hijo a crear una cómoda exposición para explorar los alimentos.

- **Olfato:** Anime a los niños a notar cómo huelen sus bocadillos.
- **Visión:** Describan los colores y figuras de las comidas. Un bocadillo colorido anima a los niños a comer más variedad.
- **Audición:** Escuchen el crujido de las galletas o el tronido de las palomitas. ¿Cuál es el sonido que producen cuando muerden o mastican la comida? ¿Es fácil de comer o difícil de masticar?
- **Gusto:** Anime a los niños a saborear cada bocado, a masticar despacio y a poner atención a los sabores y texturas.
- **Tacto:** Déjelos que sientan la comida, notando la temperatura y consistencia. El permitirles que jueguen con la comida los ayuda a aprender acerca de las diferentes texturas.

Los niños pequeños podrían necesitar ver y explorar la comida 20 veces antes que ellos decidan probarla. Siempre ofrezca pequeñas porciones de un alimento nuevo. Luego, incluya alimentos familiares para que los niños tengan algo que puedan comer si ellos no se interesan por lo nuevo.

Receta para una diversión saludable:

Sugerencias de bocadillos inteligentes y sabrosos

- **Yogurt parfait:** Ponga capas de yogurt bajo en grasa, elija yogurt natural o alguno con poca azúcar, con fruta y cereal seco para lograr un parfait saludable
- **Rodajas de queso** con rodajas delgadas de manzana
- **Botes de huevo duro:** Corte un huevo duro por la mitad y coloque una barrita de pretzel con un pedazo de queso en forma de triángulo en la parte superior del asta
- **Troncos:** Coloque una pieza de queso con una rebanada delgada de carne y enrolle en forma de tronco
- **Hormigas en un tronco:** Rellene un tallo de apio con crema de cacahuete y coloque encima unas pasas
- **Emparedados de lujo:** Corte una rebanada de pan 100% de trigo entero en formas diferentes con cortadores de galletas. Recubra con su cubierta favorita.



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