



Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares

Healthy Ideas for Preschoolers

Meriendas Saludables

Las meriendas se han convertido en una forma de vida tanto para los niños como para los adultos. Un reciente estudio indicó que más del 95 por ciento de las mujeres y niños en este país, comen por lo menos una merienda al día.

Muchas de las meriendas populares, son alimentos altos en grasa, azúcar y sodio. Si se usan estos alimentos muy frecuentemente como meriendas, pueden afectar nuestra salud.

Las meriendas pueden ser buenas para nosotros si escogemos bien. Especialmente los niños pueden obtener beneficios con buenas meriendas. Ellos no siempre comen suficiente en las tres comidas diarias para satisfacer su hambre y proveer todos los nutrientes que necesitan. Las meriendas pueden proveer los alimentos adicionales que ellos necesitan.

Consejos acerca de las meriendas

- Planee las meriendas como parte del plan de comida diario
- Cuando vaya al supermercado deje que sus niños escojan frutas, vegetales y quesos. De esta manera ellos estarán mas interesados en comérselos.
- En la nevera y en la despensa separe un lugar “para las meriendas,” y mantenga meriendas nutritivas y listas para comer en ese lugar.
- Ofrezca meriendas con regularidad, en la media mañana, al medio día. No permita que los niños se la pasen comiendo un poco de todo durante todo el día.



Healthy Snacks

Snacking has become a way of life for both adults and children. A recent study reported that over 95% of the women and children in this country have at least one snack each day.

Many common snack foods are high in fat, sugar and sodium. If these foods are used for snacks frequently, they can affect our health.

Snacks can be good for us if we make good choices. Children especially may benefit from healthy snacks. They often can not eat enough at three meals a day to satisfy their hunger and provide all of the nutrients they need. Snacks can provide the additional foods they need.

Snack Tips

- Plan snacks as a part of the day’s food plan.
- When shopping, let children help pick out fruits, vegetables and cheeses; they will be more interested in eating them.
- Set aside a “snack spot” in the refrigerator and cupboard; keep it stocked with nutritious ready-to-eat snacks.
- Offer snacks at regular times, such as midmorning and midafternoon. Don’t let children nibble constantly during the day.

- Evite las meriendas con contenidos altos en azúcar, grasa y sal, tales como los dulces y las bebidas gaseosas.
- Las meriendas son una buena manera de presentar nuevos alimentos. Incluya un juego o una actividad para aprender acerca del nuevo alimento. Deje que los niños ayuden a prepararlo.
- Planee las meriendas de tal manera que sean equivalentes a las porciones recomendadas en la Pirámide de la Guía de Alimentos: 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz, pasta; 2 a 4 porciones de fruta, 3 a 5 porciones de leche, queso y yogurt; y 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, huevos, nueces y frijoles secos.
- Nunca ofrezca alimentos como recompensa por buen comportamiento.

Meriendas Saludables, Ideas Simples

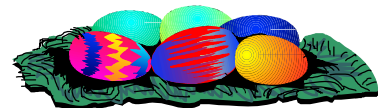
- Vegetales crudos tales como apio, zanahorias, coliflor, brócoli, pimienta verde, chícharos, pepinos, hongos o calabacitas, se pueden servir con una salsa baja en grasa.
- Frutas frescas de la estación, cortadas en rodajas o en mitades tales como manzanas, naranjas, bananas, duraznos, toronjas, uvas, melones, peras, ciruelas o fresas.
- Panes bajos en grasa y muffins, tales como de calabaza, de banana o de salvado.
- Cereales no azucarados, meriendas hechas con mezcla de palomitas de maíz y cereal de grano entero.
- Yogurt bajo en grasa con fruta fresca, congelada o de lata.
- Licuados de leche o yogurt bajos en grasa con frutas.



- Avoid high sugar, fatty and salty snacks, such as candy and soda pop.
- Snacks are a good way to introduce new foods. Include a game or activity to learn about the new food; let the child help fix it.
- Plan snacks to help meet the suggested number of servings per day from the Food Guide Pyramid: 6 to 11 servings breads, cereal, rice and pasta; 2 to 4 servings fruits; 3 to 5 servings milk, cheese and yogurt; and 2 to 3 servings meat, poultry, fish, eggs, nuts and dry beans.
- Never offer food as a reward for good behavior.

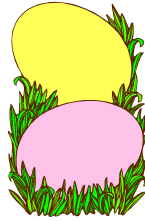
Simple Healthy Snack Ideas

- Raw vegetables, such as celery, carrots, cauliflower, broccoli, green pepper, green beans, cucumbers, mushrooms or zucchini may be served with a lowfat dip.
- Fresh fruit in season, cut in slices or halves, such as apples, oranges, bananas, peaches, grapefruit, grapes, melons, pears, plums or strawberries.
- Lowfat quick breads and muffins, such as pumpkin, zucchini, banana or bran.
- Non-sugared cereals, snack mixes made with popcorn and whole grain cereal.
- Lowfat yogurt with fresh, frozen or canned fruit.
- Shakes with lowfat milk or yogurt and fruit.



Divertido Alimento para la Pascua

Envuelva en papel plástico de colores, los dulces Pascua o jelly beans, y cuélguelos de los "árboles pascua.



Para colector los huevos, asigne un color a cada niño (pintados o plásticos), de esta manera cuando salgan a la búsqueda de los huevos, inclusive los mas pequeños o los más lentos también tendrán huevos en sus canastas.

Recuerde que los huevos cocidos, no se deben dejar a la temperatura ambiente por más de dos horas, y no se conservarán por mucho tiempo en la refrigerador. Planeé usarlos 3-5 días después de haberlos cocido.

Quizás la mejor alternativa para la búsqueda o caza de huevos son aquellos que son plásticos. No son muy caros, se pueden rehusar, se pueden llenar con sorpresitas si se desea, resisten el trato de los niños cuando los tiran en las canastas y no representan un peligro que se dañen y causen daño a la salud.

Huevos Cocidos

¿Sabia usted que en realidad los huevos no se deben hervir? Cocinar los huevos completamente, hace que la parte blanca se ponga dura y como caucho. He aquí cómo hacerlo:

Cubra los huevos en una olla con suficiente agua, 1 pulgada de agua por encima de los huevos.

Tape la olla y rápidamente déjela hervir por un solo momento.

Apague el fuego y deje los huevos reposar en el agua por 15-20 minutos.

Sáquelos de esa agua y póngales agua fría por encima, para que se enfríen rápidamente.

Easter Food Fun

Wrap small Easter candies or jelly beans in colored plastic wrap and hang from an Easter "tree."

Color code the Easter egg hunt. Assign an egg color to each child – even the littlest or slowest egg hunters won't end up with an empty basket.

Remember hard cooked eggs should not be left at room temperature for more than two hours. And hard cooked eggs will not keep forever in the refrigerator – plan on using within 3 to 5 days after cooking.

Maybe the best choice of eggs for egg hunts is plastic. They are fairly inexpensive, reusable, can be filled with treats if desired, will stand up to hard treatment by excited children tossing them in baskets, and are not a food safety hazard.

Hard Cooked Eggs

Do you know that eggs really should not be boiled? Boiling eggs at a full, rolling boil makes the white tough and rubbery. Here's how to do it:

Cover eggs in pan with enough water to come at least 1 inch above the eggs.

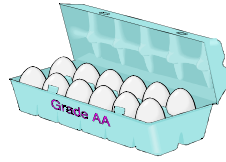
Cover pan and rapidly bring just to boiling

Turn off heat and let eggs stand in the hot water for 15-20 minutes.

Take them out of that water and run cold water over them to cool them quickly.



Ensalada de Huevos



- 6 huevos cocidos, picados
- 1/3 taza de conserva en vinagre
- 2 cucharadas de mayonesa o aderezo para ensalada baja en grasa
- 1 cucharada de mostaza preparada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Combine todos los ingredientes. Mézclelos bien y llévelos a la nevera para que se enfríe. Use 1/3 de éste relleno por cada sándwich. Salen 6 porciones.

Cacerola de Huevos y Papas

- 4 tazas de papas cocidas, picadas en cuadritos
- 6 huevos duros cocidos, cortados en tajadas
- 1 lata de sopa de crema de pollo condensada
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de queso rallado tipo Sharp Cheddar
- 1/4 cucharadita de semillas de eneldo

Colocar las papas y huevos en una cacerola engrasada con capacidad de 2 cuartos. Mezcle la sopa, la leche y los condimentos y espárzalos sobre las papas y los huevos. Cubra por encima con queso. Hornear a 375°F hasta que esté caliente y formando burbujas, aproximadamente 55 minutos. Salen 6 porciones.

Preparado por:
Barbara Farner
Educatora de la Extensión
Nutrición y Buena Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Egg Salad

- 6 hard-cooked eggs, chopped
- 1/3 cup pickle relish
- 2 T. lowfat salad dressing or mayonnaise
- 1 T. prepared mustard
- 1/2 t. salt
- 1/4 t. pepper

Combine all of the ingredients. Mix well and chill. Use 1/3 cup of filling per sandwich. Makes 6 sandwiches.

Potato & Egg Casserole

- 4 cups cooked potatoes, diced
- 6 hard-cooked eggs, sliced
- 1 can condensed cream of chicken soup
- 1 cup lowfat milk
- 1/2 t. salt
- 1/8 t. pepper
- 1/2 cup shredded sharp Cheddar cheese
- 1/4 t. dill seed

Place potatoes and eggs in greased 2-quart casserole. Blend soup, milk and seasonings. Pour over potatoes and eggs. Top with cheese. Bake at 375°F until hot and bubbly, about 55 minutes. 6 servings.

Prepared by:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Isnedy Escobar

