



COMPRAS INTELIGENTES Invierno ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2019

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

Comer bocadillos es bueno

De acuerdo con el departamento de alimentos de Estados Unidos o USDA por sus siglas, el estadounidense promedio come alrededor de 2.2 bocadillos al día y obtiene una cuarta parte de su total de calorías. Debido a que los bocadillos proporcionan una parte considerable de la alimentación, estos tienen un impacto importante en su salud. Los bocadillos pueden ser benéficos, si usted toma las decisiones correctas.

Al elegir un bocadillo, tiene la oportunidad de mejorar su alimentación. Seleccione alimentos ricos en nutrientes porque eso significa más nutrientes y menos calorías. Lo que le ayudará a ingerir los niveles de nutrientes (como vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas) que su cuerpo necesita.

Piense en los bocadillos como “mini comidas” que ayudan a los niños a obtener los nutrientes que requieren para crecer saludables.

Los niños necesitan reabastecerse a través del día para mantener la energía y enfocarse en la escuela. Ellos tienen estómagos pequeños y no pueden comer lo necesario para sentirse satisfechos en una sola comida. Las botanas también ayudarán a cubrir la falta de nutrientes y grupos de alimentos que no se consumen durante las comidas.



Bocadillos vs golosinas

Algunas veces escuchamos la palabra bocadillo y pensamos en dulces, golosinas o fritangas crujientes y grasosas. Estos alimentos son algunos ejemplos de “comidas ocasionales.” Debido a que tienen muchas calorías y pocos nutrientes. Está bien comer este tipo de alimentos de vez en cuando, pero cuando usted y su familia tienen hambre y están buscando algo que comer entre comidas pruebe una de estas ideas:

- Fruta fresca, congelada o en lata con yogurt bajo en grasa
- Vegetales cortados con humus
- Galletas de grano entero con queso bajo en grasa o ensalada de atún
- Rebanadas de manzana con mantequilla de cacahuete
- Bocadillos hechos en casa (vea la receta abajo)



Aperitivos para llevar

Haga que los niños ayuden a prepararlos el fin de semana y manténgalos a la mano para cuando tengan que ir a prácticas o cuando van tarde a la escuela.

Rinde 1 porción

Ingredientes

- ¼ de taza de cereales integrales
- 6 mini pretzels
- 4 albaricoques secos
- 1 cucharada de pepitas (semillas de calabaza)
- 1 cucharada de chicharos secos

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una bolsa de plástico del tamaño de un refrigerio.
2. ¡Selle para mas tarde o disfrute ahora!
Opción: Sustituya sus frutas y semillas secas favoritas.

CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

Este material es financiado a través de un acuerdo conjunto entre el USDA/FNS, CDSS CalFresh Healthy Living Section, UC Davis y la UC Cooperative Extension (UCCE). Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. CalFresh Food proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información, llame al 1-877-847-3663.