



















## Bocadillos y alimentos saludables para los niños en edad escolar



Algunos consejos importantes:

- ⊗ Consideren al bocadillo como si fuera una comida ligera, evite los alimentos sin calorías. Una porción es equivalente a ½ taza o al tamaño de una pelota de tenis.
- ⊗ ¡Preparen los bocadillos con sus hijos!
- ⊗ Escojan bocadillos que incluyan granos enteros, verduras y frutas, que sean bajos en grasa y azúcar.
- ⊗ Que les envíen a sus hogares listas con ideas para comprar alimentos saludables.

En lugar de ⇒	Gelatina	Helado	Pastel	Soda	Otro
<p><b>Preparen</b> ⇒</p>	<p><u>Gelatina hecha en casa</u>            Mezclen media taza de 100% de jugo de fruta con una cucharada de gelatina sin sabor en un sartén de tamaño mediano. Calienten y mezclen la gelatina con el jugo hasta que se disuelva. Retiren la mezcla del fuego. Combinenla con 1½ tazas del jugo restante. Vierta dicha mezcla en vasos pequeños y refrigérelas.</p> <p>☯</p> <p>Refrigerio de puré de manzana.            Espárganle uniformemente germen de trigo .</p> 	<p>Yogur congelado o crema congelada baja en calorías, cubierto de moras, frambuesas o fresas y cereal de granos enteros como el de nueces y pasas.</p>  <p><u>Paletas de yogur</u>            Mezclen el yogur bajo en grasa con puré de fresas. Vierta la mezcla en vasos pequeños de papel. Coloquen en medio de cada uno un palito de madera, cúbranlos con papel de aluminio y congélenlos.</p> <p>☯</p> <p>El yogur, bajo en grasa, en capas con cereal integral y fruta cortada en trocitos.</p>  <p>Pudín hecho de leche baja en grasas.</p>	<p><u>Fruta horneada</u>            Corten una manzana o pera por la mitad, espárganle uniformemente canela en polvo y un poco de azúcar morena o rocíenle jarabe de arce.</p> <p>☯</p> <p><u>Peras cocidas</u>            Peras cocidas en jugo de manzana y canela.</p>  <p>Pudín hecho de leche baja en grasas y cubierto de galletas deshechas graham.</p> <p>☯</p> <p>Fruta crujiente</p> 	<p><u>Licuada de frutas</u>            Leche baja en grasas, yogur, o leche de soya, mezclado con frutas frescas o congeladas.</p>  <p>Chocolate caliente con leche baja en grasas o leche de soya.</p> <p>☯</p> <p>Jugo de manzana tibio con cascarritas de limón y rajitas de canela.</p> <p>☯</p> <p><u>Fruta con agua gaseosa</u>            Combine 3 partes de 100% de jugo con 1 parte de agua mineral. El jugo de cerezas, uvas o naranjas trabaja bien. Agreguen una guinda congelada, así como, cubitos de hielo.</p> <p>☯</p> <p>Jugo de vegetales con jugo de limón.</p>	<p>Para una fiesta, prepare un mostrador de ensaladas, donde cada estudiante puede exhibir su propia ensalada saludable.</p> <p>☯</p> <p>Para las fiestas de cumpleaños, cada maestro deja al estudiante cumpleañosero que escoja su platillo favorito (por ejemplo del libro de Platillos Latinos Saludables). Los padres o encargados del estudiante traen los ingredientes a la escuela. El estudiante escoge tres compañeros para que lo ayuden a preparar el platillo para sus compañeros.</p> 

En lugar de ⇒	Dulces	Tostadas	Galletas	Bocadillos rellenos de crema, pasteles o donas	Aderezos
<p><b>Preparen ⇒</b></p> 	<p>Mantequilla de maní (cacahuates) sobre pedazos de manzana, bananos o apio. Agregue pasas o a arándanos agrios.</p>	<p>Tostaditas de tortilla horneadas, palomitas de maíz bajas en calorías, galletas saladas en forma de lazo, o galletas de arroz.</p>	<p>Galletas de la fortuna bajas en calorías.</p> 	<p>Panes hechos en casa bajos en grasas, tales como panes de nuez con banano, de calabaza o de calabacín.</p>	<p>Yogur natural bajo en o sin grasas con su salsa favorita.</p>
	<p>Fruta fresca, enlatada o seca.</p> 	<p>Pan árabe en forma de bolsa (pita), relleno con ensalada de tuna, lechuga y tomate.</p>	<p>Un emparedado de mantequilla de maní con una rebanada de banano o manzana.</p> 	<p>Panecillos (bagels) con "humus" o queso crema bajo en grasas y pasas.</p>	<p>Aderezo bajo en grasas para la ensalada.</p> 
	<p>Pedazos de banano congelado, pedazos de piña, arándanos o uvas.</p>	<p>Galletas integrales o palillos de pan con palillos de queso mozzarella desnatado.</p>	<p>Barras de trigo integral de melocotón o higo</p>	<p>Panecillos hechos en casa de banano, zanahoria o calabaza.</p> 	<p>Aderezo de frijoles o "hummus" bajo en grasas.</p>
	<p>Mezcla hecha de cereales integrales, nueces, semillas de girasol y frutas secas.</p> 	<p>Verduras crudas servidas con salsa baja en grasas.</p> 	<p>Galletas "graham", barquillos de vainilla o galletas de jengibre.</p>	<p>Emparedados destapados con una pasta de queso crema liviana y decorados con frutas cortadas en trocitos (frescas, enlatadas o secas), vegetales, nueces y semillas.</p>	<p>Sazonar con sus hierbas favoritas una mezcla de mayonesa y yogur natural, bajos en grasas.</p>
	<p>Fruta cortada en trozos ensartada en pinchos de bambú o en palillos de dientes. (Ustedes les pueden cortar las partes puntiagudas)</p> <p>Papas horneadas</p>	<p>Una tortilla con frijoles refritos, salsa, queso bajo en grasas y una hoja de lechuga.</p>  <p>Una pizza individual hecha con un panecillo tostado o pan árabe "pita" y queso bajo en grasas.</p>	<p>Translation provided by SFUSD</p>	<p>Translation Department</p> 	<p>Salsa de mango o tomate fresco.</p> 

Financiado por el Programa de Cupones de Comida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, que es un proveedor y empleador que les ofrece a todas las personas igualdad en las oportunidades por medio de la Red de Nutrición de California. El Programa de Cupones de Comida, ayuda a las familias de escasos recursos económicos para que tengan una buena nutrición. Si desean obtener información acerca de alimentos nutritivos para una mejor dieta, comuníquense con su oficina local para los cupones de comida por medio del número telefónico (415) 558-4186.