

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. **Para más consejos, visitar kernlibrary.org okidshealth.org.**

Refrigerios Inteligentes

"No comas eso, te quitará el apetito". Ojalá hubiésemos recibido un dólar por cada vez que escuchamos esto en nuestra infancia...Pero si se ofrecen los alimentos adecuados en el horario correcto, los refrigerios pueden desempeñar un papel importante para controlar el hambre de los niños y mejorar la nutrición. Un refrigerio en un momento oportuno puede aplacar los ataques de hambre y ofrecer la energía tan necesaria entre las comidas. Los refrigerios pueden impedir que los niños más pequeños lleguen a tener tanto hambre como para sentirse malhumorados y también pueden evitar que los niños mayores coman por demás en las comidas principales. Y en caso de los niños quisquillosos de cualquier edad, los refrigerios pueden ayudar a asegurarse de que estén recibiendo los nutrientes necesarios. Esto no significa que ahora sea una buena idea darle a su hijo un postre media hora antes de la cena. Los mejores refrigerios son los nutritivos, con bajo contenido de azúcar, grasa y sal. Las frutas y las verduras frescas, así como los alimentos con granos integrales y proteínas también son buenas opciones. Pero lo importante no es solo qué ofrece como refrigerio, sino cuánto sirve y en qué momento. Preste atención a los tamaños de las porciones y el momento de los refrigerios para que no interfieran con el apetito del niño en el horario de la siguiente comida. Si a los niños se los deja comer todo el día, suelen tener dificultad para saber cuándo están realmente hambrientos; y ésta es una de las claves para mantener un peso saludable en la infancia y la vida adulta. Una solución es establecer un cronograma estructurado de comidas y refrigerios. Usted ofrecerá las comidas y los refrigerios a la misma hora todos los días y sus hijos podrán decidir qué desean comer y cuánto.

A continuación encontrará algunos refrigerios que tal vez los niños en edad escolar puedan disfrutar:

- cereales de desayuno integrales con bajo contenido de azúcar y leche descremada
- queso en tiras con bajo contenido de grasa
- batidos de fruta con yogur o leche con bajo contenido de grasa
- frutos secos y pasas de uva
- rebanadas de pan pita integral, vegetales cortados y humus
- pretzels de granos integrales
- rebanadas de fruta con yogur descremado y saborizado

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. **Para más consejos, visitar kernlibrary.org okidshealth.org.**

Refrigerios Inteligentes

"No comas eso, te quitará el apetito". Ojalá hubiésemos recibido un dólar por cada vez que escuchamos esto en nuestra infancia...Pero si se ofrecen los alimentos adecuados en el horario correcto, los refrigerios pueden desempeñar un papel importante para controlar el hambre de los niños y mejorar la nutrición. Un refrigerio en un momento oportuno puede aplacar los ataques de hambre y ofrecer la energía tan necesaria entre las comidas. Los refrigerios pueden impedir que los niños más pequeños lleguen a tener tanto hambre como para sentirse malhumorados y también pueden evitar que los niños mayores coman por demás en las comidas principales. Y en caso de los niños quisquillosos de cualquier edad, los refrigerios pueden ayudar a asegurarse de que estén recibiendo los nutrientes necesarios. Esto no significa que ahora sea una buena idea darle a su hijo un postre media hora antes de la cena. Los mejores refrigerios son los nutritivos, con bajo contenido de azúcar, grasa y sal. Las frutas y las verduras frescas, así como los alimentos con granos integrales y proteínas también son buenas opciones. Pero lo importante no es solo qué ofrece como refrigerio, sino cuánto sirve y en qué momento. Preste atención a los tamaños de las porciones y el momento de los refrigerios para que no interfieran con el apetito del niño en el horario de la siguiente comida. Si a los niños se los deja comer todo el día, suelen tener dificultad para saber cuándo están realmente hambrientos; y ésta es una de las claves para mantener un peso saludable en la infancia y la vida adulta. Una solución es establecer un cronograma estructurado de comidas y refrigerios. Usted ofrecerá las comidas y los refrigerios a la misma hora todos los días y sus hijos podrán decidir qué desean comer y cuánto.

A continuación encontrará algunos refrigerios que tal vez los niños en edad escolar puedan disfrutar:

- cereales de desayuno integrales con bajo contenido de azúcar y leche descremada
- queso en tiras con bajo contenido de grasa
- batidos de fruta con yogur o leche con bajo contenido de grasa
- frutos secos y pasas de uva
- rebanadas de pan pita integral, vegetales cortados y humus
- pretzels de granos integrales
- rebanadas de fruta con yogur descremado y saborizado

