

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física".

¡Haga meriendas saludables!

Para los niños, la hora de la merienda no es sólo placentera, sino necesaria. Es importante que los niños coman bocadillos durante el día para que no sientan hambre o se les reduzca la energía. También es importante asegurar que los bocadillos sean no sólo ricos y divertidos, ¡pero también nutritivos! Esto puede ser complicado cuando los niños piden comidas ricas pero con bajo contenido nutritivo.

Este mes, su hijo/a aprenderá sobre las meriendas sanas.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deben consumir meriendas saludables entre comidas para obtener energía y nutrientes.
- Una merienda saludable incluye comidas sanas como frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos descremados y proteínas (huevos, carnes magras, frutas secas, frijoles).
- Limite los bocadillos que contengan grasas hidrogenadas, mucha azúcar y sal, como las gaseosas, los dulces, las galletas y las papitas fritas.
- Sea un buen ejemplo de conducta saludable para su hijo al comer meriendas sanas.

Los mensajes claves para los niños son:

- El cuerpo necesita meriendas saludables para mantener la energía entre comidas.
- Elige comidas sanas tales como frutas, verduras, granos integrales, alimentos lácteos descremados y carnes o proteínas magras.
- Los bocadillos con mucho azúcar, grasas malsanas y sal como los dulces, las galletas y las papitas fritas son meriendas "lentas".

¿Qué es una merienda saludable? En lugar de servir papas fritas, gaseosas y galletas que las empresas de alimentos anuncian como bocadillos, sirva frutas, verduras, granos integrales y proteínas. A continuación, ¡ideas para preparar una merienda saludable!

Incluya una fruta o verdura. Sirva una fruta o verdura Y una proteína o granos integrales en cada merienda. Por ejemplo: manzanas y mantequilla de maní o galletas de trigo integral y queso.

Limite el azúcar. Lea las etiquetas de los ingredientes y elija alimentos y bebidas en los que el azúcar no sea uno de los primeros tres ingredientes. El azúcar está presente en distintas formas. Algunos ejemplos son: jarabe de maíz, glucosa, sacarosa y fructosa. ¡Todos son simplemente azúcar!

Evite alimentos con grasas hidrogenadas. Las grasas hidrogenadas se encuentran generalmente en los alimentos empaquetados (tales como galletas dulces y saladas, tortas, y muffins) y comidas rápidas. Sirva sólo alimentos con 0 gramos de grasas hidrogenadas en la etiqueta de datos nutricionales. Lea la lista de ingredientes y no compre alimentos con "grasas parcialmente hidrogenadas".

Sirva agua como bebida. El agua es la mejor bebida para servir con la merienda. No tiene calorías y puede obtenerse del grifo más cercano, ¡a bajo precio! Aliente a los niños a que beban agua con rodajas de limón, rodajas de pepino, ¡u otros sabores naturales!

Optional Side Bar:

¡Pruebe estas ideas fáciles!:

- Apio, mantequilla de maní y pasas
- Rodajas de pepino y queso
- Puré de manzana con galletas de trigo integral
- Huevos duros con pan de trigo integral
- Guacamole con tortillas de maíz
- Zanahorias tiernas y paté de garbanzo

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: Consejos útiles para lograr hábitos saludables: Súper Meriendas

Estimados Padres de (*insert program name*):

Este mes, el programa (*your program name*) se concentrará en meriendas sanas.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deben meriendas saludables entre comidas para obtener energía y nutrientes.
- Una merienda saludable incluye comidas sanas tales como frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos descremados y proteínas (huevos, carnes magras, frutas secas, frijoles).

- Limite las comidas que contengan grasas hidrogenadas, mucha azúcar y sal, tales como las gaseosas, los dulces, las galletas y las papitas fritas.
- Sea un buen modelo de conducta saludable para su hijo/a al comer meriendas sanas.

Los mensajes claves para los niños son:

- El cuerpo necesita meriendas saludables para mantener la energía entre comidas.
- Elige comidas sanas tales como frutas, verduras, granos integrales, alimentos lácteos descremados y carnes o proteínas magras.
- Las comidas con mucha azúcar, grasa malsana y sal, tales como los dulces, las galletas y las papitas fritas son solo para comer "a veces".

Los niños necesitan energía entre comidas así es que, ¡las meriendas son importantes! También es importante asegurarse de que sean no sólo ricos y divertidos, ¡pero a la vez nutritivos! Este mes su niño aprenderá qué hace una merienda sana.

Usted puede y debe limitar servir bocadillos y bebidas poco nutritivos como las gaseosas, los dulces, las galletas y las papitas fritas. ¡Es más fácil de cumplir si no mantiene esas comidas en su casa!

Para aumentar el contenido nutritivo de las meriendas de sus niños, siga estos **Consejos útiles para lograr hábitos saludables:**

Incluya una fruta o verdura. Sirva una fruta o verdura Y una proteína o granos integrales en cada merienda. Por ejemplo: manzanas y mantequilla de maní o galletas de trigo integral y queso.

Limite el azúcar. Lea las etiquetas de los ingredientes y elija alimentos y bebidas en los que el azúcar no sea uno de los primeros tres ingredientes. El azúcar está presente en distintas formas. Algunos ejemplos son: jarabe de maíz, glucosa, sacarosa y fructosa. ¡Todos son simplemente azúcar!

Evite alimentos con grasas hidrogenadas. Las grasas hidrogenadas se encuentran generalmente en los alimentos empaquetados (tales como galletas dulces y saladas, tortas y muffins) y comidas rápidas. Sirva sólo alimentos con 0 gramos de grasas hidrogenadas en la etiqueta de datos nutricionales. Lea la lista de ingredientes y no compre alimentos que contengan "grasas parcialmente hidrogenadas".

Sirva agua como bebida. El agua es la mejor bebida para servir con la merienda. No tiene calorías y puede obtenerse del grifo más cercano, ¡a bajo precio! Aliente a los niños a que beban agua con rodajas de limón, rodajas de pepino, ¡u otros sabores naturales!