

Bocadillos como pequeñas comidas

Los bocadillos constituyen una parte importante de las dietas de los niños. Los niños pequeños requieren mucha energía. Sus estómagos pequeños no pueden retener suficiente alimento como para que no tengan hambre entre las comidas. Pensar en los bocadillos como pequeñas comidas ayuda para planificar bocadillos saludables. Los bocadillos que son ricos en granos integrales, frutas y verduras permiten satisfacer las necesidades de nutrientes de los más pequeños.

Cumplir con los requisitos de los patrones alimentarios para los bocadillos

Antes de planificar las comidas y los bocadillos, revise los requisitos de los Patrones Alimentarios para Suplementos (Bocadillos) del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program – CACFP*), para consultar el tamaño de las porciones. Recuerde que los Patrones Alimentarios del CACFP para los bocadillos exigen alimentos de dos componentes diferentes. Planifique menús para bocadillos que contengan alimentos de al menos dos de los siguientes grupos:

- Carnes o su equivalente
- Verduras o frutas o jugo
- Panificados o su equivalente
- Leche



Servir bocadillos como pequeñas comidas

Considere servir porciones más pequeñas de platos principales como parte del bocadillo.

- Quesadilla de queso o frijoles con salsa
- Alimentos del desayuno como muffins o bastones de torrijas al horno
- Mini-pizza de pancito “English muffin”
- Bastones de zanahoria y brócoli ligeramente cocidos al vapor con aderezo para ensalada reducido en grasas
- Ensalada de pasta
- Medio sándwich de mantequilla de cacahuete



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

- Pan árabe con queso derretido, humus (paté de garbanzos) o una ensalada pequeña
- Puré de frijoles negros con trozos de pan árabe tostado
- Sopa en bowl pequeño
- Medio sándwich de pavo
- Parfait de yogur con bayas y granola

Comer pequeñas comidas como bocadillos mientras los niños se encuentran en el centro de cuidado infantil puede ofrecerles experiencias positivas con alimentos saludables.

Hacer de la hora del bocadillo un momento divertido

Hacer participar a los niños en la preparación de sus bocadillos puede despertar su interés en nuevos alimentos.



Tenga presentes las ideas que se describen a continuación:

- Prepare licuados de fruta y yogur. Permita que los niños ayuden a prepararlos.
- Invente un cono de fruta y yogur. Coloque yogur de bajo contenido de grasa en un cono de helado. Permita que los niños decoren sus conos con pedacitos de fruta fresca.
- Arme una cara de ensalada de frutas. Reparta a cada niño media pera o medio durazno. Luego, reparta mitades de cerezas en lata para los ojos, una tajada finita de manzana para hacer la sonrisa y queso rallado para el pelo.
- Ofrezca frutas con salsa de yogur. Permita que los pequeños ayuden a seleccionar las frutas que se servirán como bocadillo.
- Prepare una salsa de garbanzos para servir con verduras ligeramente cocidas al vapor cortadas en pedazos que se puedan manipular. Permita que los niños ayuden a pisar los garbanzos para la salsa.

La hora del bocadillo es un buen momento para presentar nuevos alimentos. Los bocadillos pueden usarse como una oportunidad para que los niños prueben nuevos alimentos. Ofrezca una porción pequeña de un alimento nuevo junto con un alimento que sea familiar. Pregunte a los niños cuál es su opinión acerca del nuevo alimento. Ésta es una excelente forma de presentar una receta nueva que usted haya pensado para un plato principal o como acompañamiento.

La hora del bocadillo como un momento de aprendizaje

Considere incluir un libro, una canción o una lección relacionada con los alimentos saludables que se sirven como bocadillos como parte del tiempo de aprendizaje. Converse acerca de la importancia de comer bocadillos saludables. Enseñe a los niños cómo elegir alimentos saludables para los bocadillos. Recuerde, ¡es importante brindar a los niños experiencias positivas con los alimentos, incluso con los bocadillos, mientras se encuentran en los centros de cuidado infantil!

Receta para probar

Haga la prueba y sirva esta sabrosa Salsa de Garbanzos y trozos de pan árabe de trigo integral como un bocadillo.

Salsa de Garbanzos G-02¹

Garbanzos en lata, escurridos	1 lb 6 oz
Jugo de limón	1 ½ cdtas.
Ajo granulado	1 cdta.
Aceite vegetal	2 cdas.
Salsa de soya con bajo contenido de sodio	½ cdta.
Pimienta negra o blanca molida	⅛ cdta.
Perejil deshidratado	2 cdas.
Agua	¼ taza

Pisar o unir todos los ingredientes, a mano o usando un procesador de alimentos. Refrigerar hasta que la preparación esté lista para servir.

Consejo especial: Servir esta salsa con trozos de pan árabe de trigo integral.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 2 cdas. (cuchara N° 30) brindan 1 cda. de frijoles o el equivalente a ¼ oz de carne magra cocida.



¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>½ taza de jugo de naranja (½ taza de jugo)</p> <p>½ mini bagel integral con queso crema de bajo contenido de grasa (1 rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de aros de piña (½ taza de fruta)</p> <p>½ rebanada de pan tostado integral (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>1 Cuadradito de Muffin de Arándano Azul A-16¹ (1 rebanada de pan)</p> <p>½ taza de arándanos azules (½ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de rodajas de manzana (½ taza de fruta)</p> <p>1 waffle integral (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>½ taza de rodajas de banana (½ taza de fruta)</p> <p>½ taza de variedad de cereales integrales sin endulzar (½ taza de cereales deshidratados)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>½ taza de Pollo al Horno con Queso Parmesano D-05¹ (1 ½ oz de carne de ave cocida)</p> <p>¼ taza de batata o camote al horno, pelado (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de guisantes (¼ taza de verduras)</p> <p>½ panecillo de trigo integral (½ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>¼ taza de frijoles refritos (1 oz de carne magra cocida)</p> <p>¼ taza de Maíz Mexicali I-15¹ (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de duraznos en cubitos (¼ taza de fruta)</p> <p>Trozos de tortilla mexicana al horno (½ rebanada de pan)</p> <p>2 oz de yogur de fruta de bajo contenido de grasa (2 oz de yogur)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>1 porción de Macarrones y Queso D-20¹ (1 ½ oz de queso, 1 ½ rebanadas de pan)</p> <p>¼ taza de col rizada cocida al vapor con comino (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de gajos de naranja (¼ taza de fruta)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>1 porción de Pan de Carne D-28¹ (2 oz de carne magra cocida, ½ taza de verduras, ½ rebanada de pan)</p> <p>¼ taza de puré de papa (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de brócoli y zanahorias cocidos al vapor (¼ taza de verduras)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>	<p>2 unidades de Nuggets de Pollo D-09B¹ (1 ½ oz de carne de ave cocida)</p> <p>¼ taza de calabacita tipo zucchini al horno (¼ taza de verduras)</p> <p>¼ taza de uvas en mitades (¼ taza de fruta)</p> <p>1 porción de Cuadraditos de Muffin de Maíz A-02A¹ (¾ rebanada de pan)</p> <p>¾ taza de leche (¾ taza de leche)</p>

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4 cdas. de Salsa de Garbanzos G-02¹ (2 cdas. de frijoles) con trozos de pan árabe de trigo integral (½ rebanada de pan)</p> <p>Agua²</p>	<p>½ pancito English muffin integral con ½ oz de queso cheddar fundido (1 rebanada de pan, ½ oz de queso)</p> <p>Agua²</p>	<p>½ taza de bastones de zanahoria cocidos ligeramente al vapor con 1 cda. de mantequilla de cacahuete³ (½ taza de verduras, 1 cda. de mantequilla de cacahuete)</p> <p>Agua²</p>	<p>1 porción de quesadilla de queso con 2 cdas. de salsa (½ rebanada de pan, 2 cdas. de queso)</p> <p>Agua²</p>	<p>½ sándwich de pavo (½ oz de carne de ave cocida, 1 rebanada de pan)</p> <p>Agua²</p>

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org. Edades 3-5.

²Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

³La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Referencia

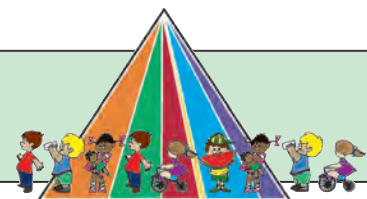
National Food Service Management Institute. (2009). *Care connection*. University, MS: Author.

National Food Service Management Institute. (2009). *Menus for child care*. University, MS: Author.

Samour, P.Q., & King, K. (2005). *Handbook of the pediatric nutrition*. (3era edición). Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute. (2005). *USDA recipes for child care*. Obtenido el 11 de enero de 2009, de www.nfsmi.org

Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).