



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

## Llénese de Energía con un Bocadillo Saludable

Trate estas ideas cuando este en casa o de prisa

- Sirva rebanadas de pepino o frutas enlatadas con una porción de requesón (cottage cheese).
- Corte frutas y queso utilizando moldes con diferentes figuras para cortar.
- Hornee barritas de manzana o panquecillos de la página de Héroe de Alimentos.org para un bocadillo rápido (vea la foto).
- Unte crema de cacahuates (mantequilla de maní) en una tortilla integral, agréguele rebanadas de banana, uvas pasas y enróllelas.
- Haga su propia mezcla de Trail Mix, la cual es una buena opción cuando va de prisa. Receta al reverso de la página.



## Consejos para un Bocadillo Saludable



- Agregue fruta o vegetal a cada bocadillo.
- Pruebe combinando frutas o verduras con otros grupos de alimentos – lácteos, proteínas o granos enteros. Un licuado de Frutas es una buena manera para probar esta combinación.
- Haga por adelantado pequeñas bolsas con bocadillos saludables ya se a dentro de sus gabinetes de la cocina o dentro del refrigerador. Pruebe las frutas secas o enlatadas, galletas o cereales integrales, o vegetales en rebanadas o en trozos.
- ¡Sea un Héroe de Alimentos! ¡Sirva y coma bocadillos saludables y así a sus hijos les gustara seguir sus pasos!

## Los Niños Pueden...



- ✿ elegir los vegetales para comer un bocadillo.
- ✿ usar los moldes para cortar y hacer figuras en el queso y las frutas.
- ✿ ayude a llenar bolsas pequeñas con bocadillos saludables.
- ✿ añadir los ingredientes para hacer la receta de mezcla de cereales y frutas secas hecha en casa (Do-It-Yourself Trail Mix).

## Lista de Héroe de Alimentos

- Pruebe un vegetal nuevo como bocadillo
- Empaque un bocadillo saludable para la tarde.
- Ayude a los niños a preparar la mezcla de cereales y frutas secas hecha en casa (Do-It-Yourself Trail Mix).
- \_\_\_\_\_

Mantente Conectado



FoodHero.org/es





# Mezcla de Cereales y Frutas Secas Hecha en Casa



## Ingredientes

- 1 taza de **cereal de grano entero en forma cuadrada**
- 1 taza de **cereal de grano entero en forma "O"**
- 1 taza de **cereal de grano entero tipo inflado (puff-type)**
- 1 taza de **fruta seca** de su elección
- 1 taza de **pretzels** pequeños
- 1/2 taza de **nueces** pequeñas

## Preparación

1. Ponga los ingredientes en recipientes diferentes sobre una superficie en la cocina o una mesa.
2. Dele a cada niño una cuchara chica y una bolsita de plástico. Deje que el niño ponga una cucharada de cada ingrediente en la bolsita. Agite la bolsita para mezclar.



**Porciones:** 3/4 taza

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

\*Cacahuates (maní) u otros piezas pequeñas de comida redonda pueden causar asfixia fácilmente en su hijo (a) de edad preescolar. Haga a sus hijos que coman en la mesa o por lo menos que estén sentados. Siempre vea a su hijo (a) mientras coma.



**Comparta un bocadillo o comida saludable con sus hijos. Ofrezca alimentos saludables y deje que los niños elijan cuáles y cuánto desean comer.**

Así usted notara que sus hijos:

- Imitarán sus buenos hábitos alimenticios
- Serán capaces de decidir cuando tienen hambre y cuándo ya están llenos
- Se sentirán mejor tomando sus propias decisiones
- Discutirán menos a cerca de las comidas
- Aprenderán a comer saludable desde ahora y para toda su vida

*Mensaje presentado por el Consejo Nutricional de Oregón*

## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 3/4 de taza  
(66g)

Porciones por Envase 6

### Cantidad Por Porción

**Calorías** 260 **Calorías de Grasa** 60

**% Valor Diario\***

**Grasa Total** 7g **11%**

Grasa Saturada 0.5g **3%**

Grasa Trans (transgénica) 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 370mg **15%**

**Carbohidratos Total** 45g **15%**

Fibra Dietética 4g **16%**

Azúcares 21g

**Proteínas** 7g

Vitamina A 4% • Vitamina C 4%

Calcio 6% • Hierro 35%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite [www.foodhero.org/es](http://www.foodhero.org/es)

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.