

Transcripción de audio del curso Refrigerios saludables para niños en edad preescolar

Inicio

Bienvenido a Refrigerios saludables para niños en edad preescolar de Head Start.

Acerca de este curso

Una manera de asegurarse de que los niños en edad preescolar satisfagan todas sus necesidades de nutrientes es brindarles refrigerios saludables durante el día. ¡Este curso le brinda la información sobre refrigerios nutritivos que necesita para comenzar! Usted aprenderá por qué es importante que los niños en edad preescolar coman refrigerios saludables durante el día, qué grupos alimenticios importantes incluir al planear refrigerios, y cómo crear refrigerios deliciosos que sus hijos disfrutarán.

¿Por qué son importantes los refrigerios?

Para satisfacer sus necesidades de nutrientes, es importante que los niños en edad preescolar reciban refrigerios bien planeados y nutritivos a lo largo del día, además de sus comidas. Los niños no pueden comer tanto como los adultos a las horas de las comidas, y no debemos esperar que lo hagan. Puede usar refrigerios saludables para llenar cualquier hueco en sus requerimientos de nutrientes que no sean satisfechos por las comidas. Aprenda más sobre las necesidades de nutrición de los niños en Kid's Eat Right

¿Qué es un refrigerio?

Cuando escucha la palabra "refrigerio", ¿qué se imagina? Desafortunadamente, la palabra "refrigerio" a menudo se asocia con comidas menos saludables, como papas fritas, galletas, dulces y refrescos. Comer este tipo de refrigerio no le proporciona a su hijo(a) los nutrientes que necesita.

¡Hay que cambiar nuestra manera de pensar!

Necesitamos cambiar nuestra manera de pensar y ver los refrigerios como una oportunidad para que los niños consuman alimentos saludables que ayuden a su crecimiento y desarrollo. ¡La clave es encontrar refrigerios saludables que su hijo(a) disfrute!

Granos integrales

Beneficios de los granos integrales

Una recomendación clave de los Lineamientos Dietéticos para los Estadounidenses 2015-2020 es que al menos la mitad de los granos que consumimos deben ser granos integrales. Los granos integrales son una fuente excelente de fibra, así como de muchas vitaminas y minerales importantes para la salud. Lea más en Lineamientos Dietéticos para los Estadounidenses 2015-2020.

Granos "integrales" versus "refinados"

Al hablar sobre granos es importante comprender la diferencia entre granos integrales y granos refinados. Los granos integrales contienen las tres partes básicas del grano, el salvado, el germen y el endospermo, así como minerales, vitaminas y fibra. El arroz integral constituye un grano integral, no como el arroz blanco que es un grano refinado.

Granos refinados

Cuando los granos integrales son procesados en granos refinados, el salvado y el germen se remueven. El proceso aumenta la duración del grano, pero infortunadamente también elimina hierro, vitaminas B y fibra. Los granos enriquecidos tienen hierro y vitaminas B que se añaden durante el procesamiento para mejorar su contenido nutritivo. Algunos productos hechos con granos refinados son harina blanca refinada, pasta blanca, tortillas de harina, baguette, y el pan blanco.

Cómo leer las etiquetas de alimentos

Para determinar si un artículo es de grano integral es importante leer la etiqueta. El grano "integral" debe ser el primer grano en la lista de ingredientes. Asegúrese de buscar la palabra "integral", que indica que realmente tiene un artículo de grano integral. Practiquemos haciendo clic en los siguientes productos.

La etiqueta muestra que el pan está hecho con harina de trigo integral.

La etiqueta muestra que las tortillas están hechas con harina de trigo integral.

La etiqueta muestra que los bagels están hechos con harina de trigo 100% integral

La etiqueta muestra que el espagueti está hecho con grano 100% integral

La etiqueta de las galletas multigrano muestra que están hechas con harina de trigo y con harina de trigo integral. El término "multigrano" significa que un producto está hecho con ingredientes de varios granos. No todos los artículos "multigrano" son de grano integral. Lea la etiqueta con los ingredientes para determinar si los granos

incluidos en el artículo son granos integrales. Estas galletas podrían incluir granos enriquecidos y granos integrales.

Vitaminas y minerales

Como se mencionó, los granos integrales proporcionan numerosas vitaminas y minerales. Averigüemos qué tan nutritivos y necesarios son los granos integrales haciendo clic en los botones siguientes. Las vitaminas que contienen los granos integrales son: A, B6, B1 Tiamina, B2 Riboflavina, B3 Niacina.

Los minerales que contienen los granos integrales son: Manganeso, Fósforo, Selenio, Cobre, Hierro, y Magnesio.

¿Qué es la fibra?

La fibra dietética proviene de los alimentos vegetales que consumimos, incluyendo granos integrales, frutas, verduras, frijoles y guisantes. Nuestros cuerpos no pueden digerir ni absorber la fibra, pero la fibra ayuda a nuestros cuerpos a pasar la comida a través de nuestros cuerpos, promueve el funcionamiento correcto de los intestinos, y reduce el estreñimiento. Además, la fibra puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, y la obesidad. La fibra que hay en las plantas ayuda a mover la comida a través de nuestro sistema digestivo.

¿Cuánta fibra es suficiente?

¿Cuánta fibra deben consumir los niños todos los días? El Consejo de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina ha hecho las siguientes recomendaciones sobre la cantidad adecuada de fibra que los niños deben consumir todos los días. Niños de 1 a 3 años de edad deben consumir 19 gramos de fibra diariamente. Niños de 4 a 8 años de edad deben consumir 25 gramos de fibra diariamente.

Compare las cantidades de fibra contenida en estos comestibles.

Una manzana mediana contiene 4 gramos

Media taza de salsa de manzana contiene 1.5 gramos

Un plátano mediana contiene 3 gramos de fibra

Una taza de Frambuesas contiene 9 gramos

Media taza de Pasas contiene 2.6 gramos

Una taza de Brócoli cocida contiene 5 gramos

Una taza de Espinacas cocidas tiene 4 gramos

Una rebanada de Pan de trigo integral contiene 2 gramos y de Pan blanco más o menos 1 gramo

Una taza de Arroz integral cocido tiene 4 gramos y de Arroz blanco cocido más o menos 1 gramo

Una taza de cereal tiene 3 gramos de fibra
Una taza de Avena contiene 4 gramos
Una Patata Russet mediana, con cáscara, contiene 4 gramos de fibra
Una taza de Frijoles negros cocidos contiene 15 gramos y Una taza de Frijoles pintos cocidos contiene 16 gramos de fibra
Una onza de Almendras contiene 4 gramos
Media taza de Semillas de calabaza contiene 3 gramos de fibra

Sello de grano integral

Al tratar de determinar si un producto es de grano integral, puede buscar el Sello de grano integral. Cuando un producto tiene este sello, sabrá que el artículo le proporciona al menos media porción de granos integrales. Este es un sello voluntario, así que no todos los artículos que sean de granos integrales lo tendrán. Las compañías presentan sus productos para que sean aprobados como "hechos con granos integrales". Cuando son aprobados, son elegibles para colocar el sello en su producto.

Frutas y verduras

Un objetivo que puede establecer para su familia es que la mitad de su plato sea de frutas y verduras como se ilustra en la imagen de MiPlato Choose My Plate.

La fuente de muchos nutrientes

Es importante comer una variedad de frutas y verduras, ya que cada tipo de fruta y verdura contiene diferentes nutrientes que el cuerpo de su hijo o hija necesita para crecer. ¿Puede adivinar qué vitamina aportan estos grupos de frutas y verduras, arrastrándolos a sus canastas apropiadas? Las naranjas, las fresas y el brócoli son una excelente fuente de vitamina C. La vitamina A se encuentra en la zanahoria, el pimiento morrón y el melón. Las espinacas, frijoles y guisantes son excelentes fuentes de hierro.

Vegetales de temporada

Las frutas y verduras pueden comprarse frescas, enlatadas, o congeladas. Al comprar vegetales frescos, trate de comprar los vegetales de temporada. Serán más sabrosos y ahorrará dinero. Haga clic en las estaciones del año para ver qué vegetales crecen durante esa época del año.

Frutas y verduras enlatadas

Al comprar fruta enlatada, busque frutas que estén empacadas en agua o en jugo natural. Esté consciente de que las frutas enlatadas en almíbar tienen azúcar añadido.

Frutas y verduras congeladas

Las frutas y verduras congeladas pueden ser una alternativa saludable, especialmente para frutas y verduras que no están en temporada. Mantener una bolsa de fruta congelada en el congelador es una excelente idea, ya que puede usarla en batidos, añadirla al yogur o cereal de desayuno, o mezclarla en la masa de pastelillos o panqueques. ¡Vea la receta de batido de fruta seleccionando el botón!

Productos lácteos

¡Evalúe sus conocimientos!

Con tantos tipos de leche disponibles en la tienda, ¿cómo saber cuál es el más apropiado para su hijo(a) en edad preescolar? ¡Trate de adivinar la respuesta haciendo clic en las vacas! ¿Qué tipo de leche debe tomar mi hijo(a) en edad preescolar? Se recomienda que los niños de 2 años de edad o más consuman leche con 1% de grasa o sin grasa. Estos tipos de leche contienen la misma cantidad de calcio, vitamina D y proteína que la leche entera y la leche con 2% de grasa.

Diferentes tipos de leche

Averigüe cómo se comparan entre sí los diferentes tipos de leche. Haga clic en las siguientes etiquetas de información nutricional para ver los nutrientes y el contenido de grasa que aporta cada una.

La etiqueta de información nutricional de la leche entera muestra que contiene Vitamina A 6%, Vitamina C 4%, Calcio 30%, Hierro 0%, Vitamina D 25%, grasas totales 12%, grasas saturadas 25%, potasio 11%.

La etiqueta de información nutricional de la leche sin grasa muestra que contiene Vitamina A 10%, Vitamina C 4%, Calcio 30%, Hierro 0%, Vitamina D 25%, grasas totales 0%, grasas saturadas 0%, potasio 12%.

La etiqueta de información nutricional de la leche con 2% de grasa muestra que contiene Vitamina A 10%, Vitamina C 4%, Calcio 30%, Hierro 0%, Vitamina D 25%, grasas totales 8%, grasas saturadas 15%, potasio 11%.

La etiqueta de información nutricional de la leche con uno por ciento de grasa muestra que contiene Vitamina A 10%, Vitamina C 4%, Calcio 30%, Hierro 0%, Vitamina D 25%, grasas totales 4%, grasas saturadas 8%, potasio 12%.

Lácteos bajos en grasas

Los lácteos bajos en grasa son muy buenos refrigerios para niños en edad preescolar y son excelentes fuentes de calcio y vitamina D, dos nutrientes

esenciales que ayudan al crecimiento de los huesos. ¡Haga clic en el botón para ver ideas de refrigerios bajos en grasa que le encantarán a sus hijos!

Ideas para refrigerios lácteos bajos en grasa: leche sin grasa o con 1% de grasa, yogur bajo en grasa o sobres exprimibles de yogur, tiras de queso y queso en rebanadas, queso cottage (mezclar con fruta para una sabrosa golosina), y batido de frutas.

Bebidas saludables

¡Agua, agua, agua!

Haga que el agua sea la primera opción para su hijo. El agua es la mejor opción para que los niños acompañen sus refrigerios. Anime a su hijo(a) a beber agua consiguiendo una botella de agua que pueda llevar a todos lados.

Agua saborizada

Considere las aguas saborizadas como una bebida con saborizante natural. Las aguas saborizadas se hacen mezclando una variedad de verduras, frutas y hierbas fresca para obtener combinaciones únicas de sabores, como pepino y menta, mora azul y lavanda, y cereza y lima. ¡Pruebe esta receta de agua saborizada!

¡Pruebe otras bebidas!

Aparte de agua, dele a su hijo(a) estas bebidas. Dos tazas al día de leche con 1% de grasa o sin grasa o leche sin grasa para niños de 2 a 3 años de edad, y 2.5 tazas al día para niños de 4 a 5 años. De 4 a 6 onzas al día de jugo de fruta para niños de 1 a 6 años de edad. Cuando compre jugo, asegúrese que la etiqueta diga 100% jugo para asegurarse de que realmente está comprando jugo de fruta y no una bebida con sabor a fruta. ¡Haga clic para leer algunos consejos saludables!

Consejo saludable: ¿Su hijo(a) está bebiendo demasiado jugo? En ese caso, considere la opción de diluir el jugo para que sea 50% de agua y 50% de jugo de fruta. ¡También puede mezclar $\frac{1}{4}$ de taza de jugo con agua con gas para hacer una bebida sabor a fruta con menor contenido de azúcar! Trate de no servir refrescos ni otras bebidas con azúcar en los refrigerios, ya que estas bebidas no le aportan a los niños los nutrientes que necesitan para crecer. Además, el azúcar adicional es malo para los dientes y puede causar problemas dentales con el tiempo.

Cómo preparar refrigerios saludables

Consejos para planear refrigerios saludables

Una manera de inculcar buenos hábitos en lo referente a los refrigerios es involucrar a su hijo(a) en la planeación, las compras y la preparación de los refrigerios. Aquí hay algunos consejos para mantener a su hijo(a) involucrado y para que coma de manera saludable. Seleccione los números para leerlos.

Compras de comestibles. En la tienda, permita que su hijo(a) seleccione frutas, verduras, distintos tipos de refrigerios de granos integrales, y cereales de desayuno que sean saludables.

Haga de las opciones saludables una alternativa fácil. Conserve un tazón de fruta en el mostrador para que su hijo(a) pueda tomar una banana o naranja cuando salga a jugar. Tenga yogur bajo en grasas y queso en tiras en el refrigerador para un refrigerio rápido. Tenga una sección de la alacena designada para refrigerios saludables que sus hijos sepan que pueden tomar.

Pida ayuda a su hijo(a). Encárguele pequeñas tareas para que le ayude a preparar refrigerios, como: Mezclar fruta en un tazón para hacer ensalada de fruta, o mezclar fruta con yogur para hacer un "parfait". Usar un cortador de galletas para hacer sándwiches de formas únicas. Servir el refrigerio en un plato.

Sirva porciones pequeñas. Después de comprar cereales de desayuno saludables y refrigerios de granos integrales, haga porciones individuales usando pequeñas bolsas de plástico que su hijo pueda tomar a la hora del refrigerio.

¡Pruebe estas recetas!

Estas son algunas recetas de preparación sencilla para que su hijo(a) coma refrigerios divertidos y saludables. Puede descargar e imprimir las recetas más adelante.

¡Pruebe estas recetas!

¡Cree refrigerios saludables con tortillas de trigo integral! Acceda a estas recetas más adelante.

¡Practiquemos!

¡Planifiquemos un menú semanal de refrigerios! La planificación le ahorra dinero y garantiza que los refrigerios estén bien balanceados y contengan los nutrientes que sus hijos necesitan para crecer. Instrucciones:

1. Imprima la guía de planificación de refrigerios saludables
2. De los menús desplegables de la siguiente página, elija dos artículos, cada uno de un grupo alimenticio diferente, y escríbalos en su guía de planificación.
3. Llene su guía de planificación de lunes a viernes. ¡Ya tiene una lista de refrigerios saludables para que su hijo o hija disfrute!

Descargue la guía de planificación de refrigerios saludables.

Riesgo de asfixia

Los niños pequeños, especialmente los menores de 4 años de edad, tienen un mayor riesgo de asfixia. Para reducir el riesgo de asfixia: vigile cuidadosamente a los niños mientras comen, pídeles que coman lento y que mastiquen bien su comida, evite las distracciones mientras comen (apague el televisor), y corte la comida en trozos pequeños. Tenga cuidado con las siguientes comidas por su riesgo de asfixia, por ejemplo alimentos que tienen forma redonda o circular como las uvas, rebanadas de salchicha, tomates cherry. Alimentos duros como las nueces, semillas, patatas fritas, pretzels, caramelo duro, zanahorias, verduras crudas, frutas secas (pasas), rebanadas de manzana, trozos de carne dura, y trozos grandes de fruta con cáscara. Alimentos que son fáciles de tragar como las salchichas, goma de mascar. Alimentos pequeños como palomitas de maíz, granos de elote, frijoles enteros, guisantes, y nueces. Alimentos pegajosos como los malvaviscos, mantequilla de maní, caramelo chicloso, y caramelo pegajoso.

Conclusión

¡Felicitaciones! Ha finalizado este curso con éxito. En este curso aprendió que brindarles a los niños en edad preescolar refrigerios saludables durante el día puede ayudar a garantizar que satisfagan todas sus necesidades de nutrientes. También aprendió qué grupos alimenticios importantes incluir al planear refrigerios, e ideas fáciles para refrigerios que los niños disfrutan. Esperamos que la información obtenida en este curso le sea útil para planificar refrigerios saludables para sus hijos y su familia.

Importante: Para imprimir su certificado de finalización, certifique que haya completado el curso haciendo clic en el botón de abajo y luego en Enviar.

Nombre

Escriba su nombre y haga clic en el botón SIG.