



BETTER LIVING
FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Camino a una mejor salud...

Boletín informativo de "Mejor Vida para los Tejanos" (Better Living for Texans, BLT). Julio, 2016

Replantarse los bocadillos

El verano nos trae muchas imágenes a la mente. Por ejemplo, niños corriendo, saltando y jugando. El verano es momento de disfrutar del tiempo libre en familia yendo a campos de béisbol o parques de diversiones.

Como todos los padres saben, los niños activos están buscando constantemente un bocadillo. El problema es que muchos niños tomarán una bolsa de patatas fritas, una golosina o cualquier otra opción que no aporte valor nutricional. Ir a un partido de béisbol o a un parque de diversiones puede ser muy divertido, pero conseguir bocadillos nutritivos en los quioscos puede ser un verdadero desafío.

La buena noticia es que, como padres, pueden controlar las opciones de bocadillos disponibles para sus hijos, en cualquier lugar. Muchas opciones de bocadillos son nutritivas y deliciosas. Al consumir estos bocadillos, usted y sus hijos estarán contentos con la decisión.

Una de las mejores cosas de preparar un bocadillo saludable es que en verdad no se necesita una receta. Todo lo que necesita es tener buena imaginación y algunos ingredientes saludables en su despensa. A partir de allí, ¡depende de usted crear y servir!

Estos son los ingredientes más comunes que necesita para comenzar a preparar su bocadillo único:

- Trozos de banana deshidratada
- Mezcla de frutos secos tropicales
- Cereales integrales

- Chispas de chocolate
- Pretzels
- Pasas de uva
- Arándanos secos
- Semillas de girasol
- Palomitas de maíz
- Vegetales frescos (bastones de zanahoria, apio)
- Galletas integrales
- Nueces

Al preparar los bocadillos, es una buena idea incluir diversos sabores, colores y tamaños. Esto hará que el bocadillo sea más atractivo a la vista y le brindará más nutrientes a usted y a sus hijos.

Consejos de seguridad: Si lleva bocadillos a un evento deportivo o a un parque de diversiones, guarde los alimentos perecederos (como sándwiches y salsas) en una nevera portátil con hielo.

Se recomienda comer los bocadillos que lleva al campo de béisbol dentro de las 2 horas y guardar las sobras en la nevera portátil.

Actividades locales

Recetas del mes:

Paletas heladas caseras

Materiales

tazas de papel pequeñas
palitos

Ingredientes

yogur descremado o jugo
frutas frescas

Instrucciones

Vierta el yogur descremado o el jugo en la taza de papel.

1. Agregue las frutas frescas y coloque el palito en el medio.
2. Colóquelas en el congelador hasta que las paletas estén congeladas.
3. Para consumir, retire la taza de papel y ¡a disfrutar!



Mezcla de frutos secos salada y dulce

Ingredientes

1 1/2 taza de anillos de avena
1 1/2 taza de almohaditas de maíz
1/2 taza de almendras peladas (picadas)
1/2 taza de pasas de uva
1/2 taza de pretzels pequeños
1/2 taza de chispas de chocolate

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Guarde la mezcla en un recipiente o bolsa de plástico con cierre hermético.

