# Noticias de Nutrición

## Botanas saludables para los niños después de la escuela

**Encuentre el momento oportuno**

Póngase en los zapatos de sus niños y tenga en cuenta sus horarios de comida en una semana normal. Averigüe: ¿A qué hora comen en la escuela? ¿Qué y cuánto comen? ¿Algunas veces, se saltan la comida? ¿En el programa después de la escuela, les dan botanas? Esto le ayudará a calcular qué tanta hambre tendrán sus niños cuando lleguen a casa.

También es bueno que usted piense a qué hora sirve la cena normalmente. Un niño que llega a casa a las 3:15 muerto de hambre y se come una botana grande, seguramente no va a tener hambre si le sirve la cena a las 5:30. Así mismo, no es razonable esperar que un niño, que tiene padres que trabajan hasta tarde, no coma nada desde la hora de la comida hasta las 7:30.

**Haga una lista de opciones saludables**

Después, hable con sus niños para saber qué botanas quisieran comer. Haga con ellos una lista de opciones saludables y asegúrese de incluir una variedad de frutas y verduras frescas. Aunque una tajada de pastel o unas papas fritas no deben ser alimentos prohibidos, son botanas con muy bajo valor nutritivo y no se les deben ofrecer con regularidad.

Si puede, vaya con sus niños al supermercado y tómese el tiempo de leer las etiquetas con los datos de nutrición y de comparar productos. Ponga atención a la cantidad de proteína, fibra, calcio y otros nutrientes importantes, y no se pierda la oportunidad de hablar del tamaño de las porciones. Juntos, escojan botanas bajas en azúcar, grasa y sal. Cuando los niños se involucran en el proceso es más probable que aprendan a escoger opciones de alimentos saludables.

**Haga que sea fácil escoger botanas saludable**

No espere que los niños — ni siquiera los adolescentes — se corten sus propias verduras en pedazos. Es simplemente demasiada molestia, especialmente cuando tienen hambre. Los niños tienden a comer más lo que está a la mano. Aquí es donde usted participa. Haga que las botanas saludables sean fáciles de conseguir empacándolas en sus loncheras o mochilas o teniéndolas a la vista y listas para comer en la casa. Un niño con hambre, como una adulto con hambre, tiende a escoger la opción que menos le cuesta trabajo.

Si usted está en la casa después de la escuela, puede que su jovencito(a) disfrute hacer una botana creativa con usted como hormigas en el tronco (apio cubierto de mantequilla de cacahuate y "hormigas" de uvas pasas), barquitos de huevos (medios huevos duros con una vela de queso) o alambres de fruta. A los niños más grandes les puede gustar una licuado de frutas, minipitas con hummus (puré de garbanzos) o galletas integrales con queso y rodajas de pera encima.

A los niños más grandes por lo general les gusta hacer sus propias botanas, así que deles los ingredientes y unas pocas instrucciones sencillas. Si falta poco para la hora de cenar, piense en permitirles comer una "entrada", como una ensalada pequeña o una verdura, mientras usted termina de preparar la cena para la familia.

Para esas noches en las que falta mucho para que la cena esté lista, puede ofrecerles una botana más sustancial como medio sándwich o una quesadilla hecha con tortilla integral y queso bajo en grasa, que puede calentar en el microondas y cubrir con salsa. Sin embargo, nada muy complicado.

¡Una buena botana se prepara en menos tiempo del que se necesita para comerla!

Si su niño va a un programa después de la escuela o a un lugar donde lo cuidan, averigüe qué botanas le ofrecen por lo general. Si no le gusta lo que oye, sugiera otras alternativas o envíe una botana adicional a su niño para que se la coma después de la escuela. Algunas botanas fáciles de empacar son: trail mix (mezcla de cereales), nueces, cereal integral bajo en azúcar, pretzels o galletas integrales, fruta fresca o deshidratada y verduras cortadas en pedazos.

## Resumen de Recetas → Mantequilla de Cacahuate

Para aquellos niños que no son alérgicos al cacahuate, la mantequilla de cacahuate es una de sus botanas favoritas. La mayoría de las personas compran la mantequilla de cacahuate en el supermercado. Sin embargo, hacerla en casa con su niño(a)puede ser un reto divertido. ¡Además combina bien con muchos alimentos saludables como: manzanas, plátanos, apio, pan tostado, galletas, uvas pasas, etc.!

**Ingredientes:**

1½ tazas de cacahuates sin sal tostados
1 cucharada de aceite de cacahuate

**Preparación:**

Para obtener una mantequilla de cacahuate suave:

Mezcle los cacahuates con el aceite de cacahuate y vierta la mezcla en un procesador de alimentos.

Mezcle en el procesador hasta que la mezcla esté muy suave.

Guarde su mantequilla de cacahuate suave en un frasco o caja sellados en el refrigerador. Se mantendrá bien por dos semanas.

Pre-K 4 SA
QUALITY learning. PROVEN results.

**Pre-K 4 SA**
**San Antonio, Texas**

Su Boletín Mensual

**Octubre 2015**

### ¿Qué viene?

- Mercado de Frutas y Verduras Frescas: Viernes 2 de octubre de 2:30 a 4:30 pm en el Centro del Este
- Mercado de Frutas y Verduras Frescas: : Viernes 16 de octubre de 2:30 a 4:30 pm en el Centro del Oeste
- Clases de Nutrición para Estudiantes:

Semana del 5 —Sur;
Semana del 13—Oeste;
Semana del 19—Norte;
Semana del 26—Este

### ¿Tiene una pregunta o duda?

**Por favor comuníquese con:**

Rachel Bland, R.D.

Teléfono:
210-889-9554

Correo Electrónico:
rachelb@selricoservices.com

SELRICO SERVICES

KidsHealth from Nemours. (February 2012). After School Snacks. Retrieved from http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/afterschool_snacks.html#