
Ideas Saludables para fiestas escolares y para aperitivos

Los aperitivos (botanas) son importantes porque proveen a los niños con nutrientes que ayudan con el desarrollo y crecimiento. Las fiestas son una oportunidad divertida para celebrar. Sin embargo, los aperitivos y las fiestas escolares no siempre tienen que ser pastelitos, helados, papitas en bolsa o soda. Con un poco de imaginación los aperitivos y las fiestas pueden ser divertidas y a la vez proveer comidas nutritivas y llenas de alimentos con alto valor nutricional. Pruebe una versión más saludable de los aperitivos y de los alimentos servidos en las fiestas usando esta guía.

- Leche baja en grasa (sin sabor o con sabor) – sin sabor, chocolate, fresa o vainilla
- Jugo 100%- naranja, manzana, uva o arándano
- Agua (con sabor)
- Fruta fresca con salsa de yogurt para acompañar
- Manzanas con dip de caramelo
- Kabobs de Fruta o queso
- Fruta con crema batida – fresas con crema batida
- Aperitivos de frutas 100%
- Crisps hechos con frutas (hechos con un poco de azúcar o con granos enteros)
- Verduras con dip bajo en grasa
- Barritas de queso para deshebrar
- Pretzels bajas en grasas o palomitas
- Crackers Tipo animalitos o Graham
- Pizza con ingredientes bajos en grasa – verduras o jamón bajo en grasa
- Sándwiches – jamón, pavo, queso (con condimentos bajos en grasa)
- Pudin bajo en grasa
- Yogurt bajo en grasa – Dannon Light ‘n Fit, Tix, Yoplait Yumsters
- Smoothies de Yogurt bajas en grasa
- Parfaits de Yogurt – Con capas de fruta, yogurt y granola
- Quesadillas con salsa
- Barras de Granola o barras para el desayuno
- Mezcla de frutas secas o de cereal
- Pastel tipo “Angel Food Cake” con diferentes frutas encima
- Nueces, Semillas

¿Qué pasa con el pastel?

De vez en cuando comer un pedazo de pastel puede ser parte de una dieta saludable. Sin embargo, si cada vez que un estudiante tiene un cumpleaños trae un pastel, comer pastel se vuelve una ocurrencia regular. Mantengamos el pastel como una comida de “en ocasión” combinando los cumpleaños de todos los estudiantes en una celebración en un solo día. Limitemos las fiestas con pastel y con otros alimentos con contenido de azúcar o grasa alta por lo menos una vez al mes.

Una Guía para padres sobre aperitivos saludable en casa y en la escuela

Los aperitivos proveen nutrientes importantes para los niños en desarrollo. Use la siguiente guía para planear los aperitivos en la casa y en la escuela.

- ☺ Crea un ambiente en casa que promueva comer de manera saludable – Tenga en casa aperitivos saludables a nivel del alcance de los niños en la alacena y el refrigerador.
- ☺ Para aperitivos en paquetes, vea la Etiqueta con datos de nutrición. Elija aquellos que tengan menos de 5 gramos de grasa por porción. Ensene a su hijo/a como usar el tamaño de porción en la etiqueta como guía de cuanto comer. Por ejemplo, si la etiqueta dice que el tamaño de la porción es de 8 crackers o ½ taza de fruta, ensene a su hijo cuanto significa este tamaño.
- ☺ Pruebe las versiones bajas en grasa de leche, helados, crackers o chips
- ☺ Evite usar la comida como premio o castigo
- ☺ De un buen ejemplo comiendo aperitivos saludables con sus hijos.
- ☺ Elija frutas, verduras o aperitivos cortadas o listos para comer para que su familia pueda cumplir con la meta de 5 o mas porciones de fruta o verduras (combinación total) en el día.
- ☺ Involucre a sus hijos en la forma que planea y compra los aperitivos.
- ☺ Haga los aperitivos divertidos. Por ejemplo, tenga una lista de todas las nuevas comidas que ha probado.
- ☺ Si los niños le dicen que no les gusta la comida, siga intentando y ofreciéndoselo, toma tiempo.

Una Guía para los aperitivos para los padres

Manzanas, Arándanos, Ants on a log (hormigas sobre un tronco) *
Plátanos*, Dip de Frijol*, Bagels de moras azules*
Melón*, Zanahoria*, Apio, Queso+, Pepinos
Cereal Seco, Chips de Frutas secas
Huevos
Galletas de higo*, Barras Heladas de Fruta, Kabobs de Fruta
Crackers estilo Graham*, Barras de Granola, Uvas*
Melón tipo honeydew, Chocolate caliente+
Fruta Helada (uvas congeladas o cubitos de melón)
Jugos (100% jugo) *, Jell-O con fruta, Jícama
Kiwi, Barritas de Krispy Rice*
Pudin bajo en grasa*
Leche+, Muffins+ o Mangos*
Nectarinas y Nueces
Trocitos de naranja*, Avena

Pasta, Duraznos, Pan tipo Pita, Pretzels*
Barritas de Zanahoria*
Pasas o "Rice Cakes" (cualquier sabor) *
Fresas*, Dip de Salsa*, Smoothie (con fruta)
Tortillas con algún relleno. Mezcla de frutas secas. *
Palomitas sin mantequilla*
Galletas Wafer*, Verduras*
Sandia
Yogurt
Pedazos de Calabacita, Crackers*

****Aperitivos que son fáciles de consumir en fiestas escolares
+ Use versiones bajas en grasas***