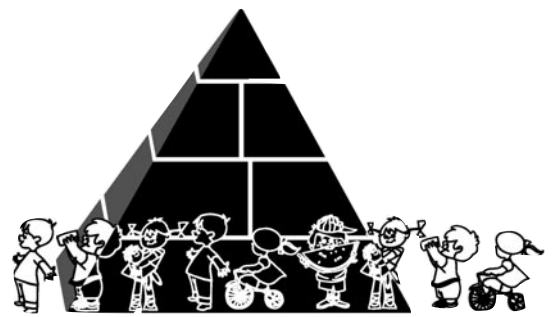


# Mealtime Memo

## PARA CUIDADO INFANTIL



2003

## Las Meriendas Pueden Ser Saludables y Atractivas

### Las Meriendas Son Importantes

¿Qué es una merienda?

- un refrigerio que se puede comer entre comidas
- algo para comer o beber o ambas cosas
- algo que los niños pequeños necesitan una o más veces durante el día

Dado que las meriendas proporcionan casi un cuarto de los alimentos que un niño ingiere en un determinado día, deben ser nutritivas. Las meriendas ricas en vitaminas y minerales ayudan a mantener saludables a los cuerpos jóvenes. Sin embargo, negarle a un niño un pastel de cumpleaños o golosinas de días festivos puede hacer que el niño desee más seguido esos alimentos. Esos alimentos proveen calorías, las cuales pueden necesitar los preescolares. Usualmente calorías extras no le harán daño a un niño activo siempre y cuando se cumplan otros requerimientos nutritivos. Enseñar a preescolares acerca de practicar moderación cuando se ofrecen esos alimentos ocasionalmente debe ser visto como un inicio en hacer elecciones sabias de alimentos posteriormente en la vida.

### Porción de la Merienda

El tiempo de la merienda no tiene que ser largo – 10 minutos es suficiente. Sentarse a comer una comida o merienda puede prevenir asfixia o derrames. Las meriendas que se sirven en el Programa Alimenticio de Cuidado Infantil y Adulto deben cumplir el requerimiento del patrón alimenticio para un grupo de edad específica. Las meriendas deben incluir al menos dos componentes diferentes de los siguientes cuatro:

- una porción de leche líquida
- una porción de carne o un alternativo a la carne
- Una porción de verdura(s) o fruta(s) o jugo sin diluir de fruta o verdura
- una porción de pan y/o cereal de grano entero o enriquecido.

El agua siempre se recomienda como una bebida adicional con las meriendas; sin embargo, no es parte de los requerimientos alimenticios.

### Sugerencias de Bocadillos

#### Tazón de Frutas

La fruta es casi la merienda perfecta. Una variedad de fruta en cubos o rebanada mezclada con un poco de yogurt de sabor es un favorito todo el año. Mezcle fruta enlatada y fresca. Los tazones de fruta de verano pueden enfatizar frutas ricas en vitamina A, como chabacanos (damascos) frescos, melones, melón chino, duraznos, papaya y mango. Los tazones de fruta de invierno pueden enfatizar frutas cítricas, como naranjas, toronjas, y mandarinas, las cuales están ampliamente disponibles durante meses más fríos. Otras frutas disponibles en los meses de invierno incluyen kiwi, manzanas, plátanos, y uvas. Media taza de fruta mixta y  $\frac{1}{2}$  rebanada de pan de pasas tostado provee una merienda para niños de edades de 1-5 años reembolsable. *Fuente: Physical Activities and Healthy Snacks for Young Children*

#### Graham Cracker Smacker

Unte una galleta graham cuadrada con una capa delgada de mantequilla de cacahuete. Encima de la mantequilla de cacahuete, coloque rebanadas de plátano, durazno, pera, u otra fruta suave. Coloque encima otra galleta graham cuadrada untada con mantequilla de cacahuete (la mantequilla de cacahuete queda en el. Un Graham Cracker Smacker y ? taza de 100% de jugo de uva provee una merienda reembolsable para niños de edades de 1-5 años. *Fuente: Physical Activities and Healthy Snacks for Young Children*

### Los Asfixiantes

No se los dé a niños menores de dos años:

#### Duros de Masticar

Dulce de Turrón, Nueces, Cacahuates, Palomitas

#### Resbalosos y Suaves

Caramelos, Uvas enteras

#### En forma de Moneda

Monedas de zanahorias,

Salchichas

### Lista de Verificación de Meriendas

- ✓ ¿Se ve y sabe bien?
  - ✓ ¿Se pueden usar los dedos para comer las meriendas?
  - ✓ ¿Las meriendas se pueden masticar y tragar fácilmente?
  - ✓ ¿Habrá un problema de asfixia?
- Ver "Los Asfixiantes."



## Ideas de Meriendas Fáciles

**Jugos:** Manzana, uva, naranja, piña, tomate, verduras

**Frutas:** Manzana, plátano, kiwi, melón, durazno, pera, sandía, melón chino, melón casaba, piña, toronja, uvas\*, naranja, fresas

**Verduras:** Anillos de pepinos, tiras de pimiento verde y rojo, rebanadas de calabaza, palitos de jicama, coliflores (crudas o ligeramente cocidas y frías), rizos de zanahoria, palitos de apio

\*Corte las uvas enteras en cuartos para prevenir asfixia en niños pequeños, especialmente de edades de 2 a 3 años.

**Pan, Galletas, Cereales:** pan de calabaza dulce, calabaza, plátano, o arándano agrio; panecillos de salvado, maíz, manzana, plátano, arándano azul o Ingleses; bagels, pretzels suaves hechos en casa; palitos de pan, cereales sin azúcar, galletas de animalitos y graham; pan de maíz; tostadas a la francesa; pancakes; waffles

**Lácteos:** Leche—descremada, baja en grasa, entera\*\*, chocolate, y suero de leche; yogurt—normal o endulzado; tiras de queso; queso cottage bajo en grasa y queso en cubos

\*\*Disponga de leche entera para niños menores a 2 años de edad.

**Carne, Pescado, Huevos, Mantequilla de Cacahuete, Frijoles:** Huevos—cocidos, mitades o rebanadas; tortilla con dip de frijoles; galletas con mantequilla de cacahuete, mini pizza; cubos de jamón y otras carnes magras, sándwiches-abiertos o cerrados, cortados en cuartos, cuadrados, triángulos, tiras

## Actividad de Meriendas Haga su Propia Caja de Meriendas

(10 a 20 minutos para hacer la actividad)

Esta actividad estimula a los niños a comer de manera nutritiva mientras hacen un contenedor personalizado para guardar deliciosas meriendas. (Las meriendas siempre se deben almacenar en materiales apropiados [por ejem., bolsas de plástico, papel aluminio] dentro de la caja de meriendas).

### Materiales Necesarios:

Contenedores apropiados para usarlos como cajas de meriendas tales como cajas de zapatos limpias forradas en su interior con papel aluminio, contenedores plásticos de alimentos, bolsas de papel (uno por niño).

Materiales para decorar cajas de meriendas: calcomanías, recortes de alimentos de revistas, dibujos de la Pirámide Guía de Alimentos, fotos de frutas u otras meriendas favoritas, papel de china coloreado, y otros materiales de arte como marcadores lavables, crayones, pegamentos y diamantina.

### Dar Instrucciones:

Déle a cada niño un contenedor para usar como caja de meriendas. Invite a los niños a usar los materiales de arte para decorar las cajas de meriendas usando dibujos o cualquier otra cosa que les atraiga.

### Opciones:

- Podría incluir fotos de alimentos que reflejen el origen étnico de algunos de los niños del grupo.
- Después de que los niños hayan decorado sus cajas de meriendas, usted puede organizar un “muéstrame y pláticame” de la variedad de alimentos que han escogido como decoraciones y hablar sobre que alimentos podrían poner en sus cajas cuando lleguen a casa. Recuérdeles a los niños y padres que si una caja de meriendas contiene alimentos perecibles, la caja de meriendas se debe mantener refrigerada.
- Si es posible, entregue una merienda para poner en las nuevas cajas de meriendas

Fuente: *Tickle Your Appetite*



### Fuentes de Bocadillos

Boeckner, L., y Martin, D. (Revisado Julio 1998). *It's snack time*. Obtenido el 19 de Febrero del 2003 de <http://www.ianr.unl.edu/pubs/foods/g1033.htm>

Lagoni, L.S., Martin, D.H., Maslin-Cole, C., Cook, A., Maclsaac, K., Parrill, G., Bigner, J., Coker, E., y Sheie, S. (1989). *Good times with snacks*. Obtenido el 19 de Febrero del 2003 de <http://www.nnec.org/Series/good.time.snack.html>

*Physical activities and healthy snacks for young children*. (2001). [Des Moines, IA]: Iowa Department of Education Bureau of Food and Nutrition, Iowa Team Nutrition.

*Tickle your appetite: Team nutrition's education kit for child care*. (1998). Washington, DC: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service., FNS-307.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Comida y Nutrición a través de un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la visión o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implican respaldo por el Gobierno de los Estados Unidos.

La Universidad de Mississippi cumple con todas las leyes aplicables con respecto a acción afirmativa e igualdad de oportunidades en todas sus actividades y programas y no discrimina contra nadie protegido por la ley debido a edad, color, discapacidad, origen nacional, raza, religión, sexo, o estatus como veterano o veterano discapacitado.