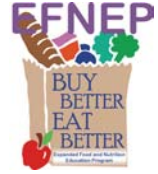




Nutrición de la Familia en Acción

Abril 2004, Vol. 8, No 2



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito).



Deseo Una Merienda

Esta bien – las meriendas pueden ser buenas. Ellas nos provén la energía que necesitamos entre las comidas. Puede ser una manera efectiva de obtener los nutrientes que necesitamos a diario. Lo que hay que hacer es consumir meriendas nutritivas.

La mayoría de los niños no consumen comidas que le provengan la energía que necesitan para crecer, aprender y jugar. Los niños pequeños necesitan de dos a tres meriendas diarias. Los adultos pueden tomar meriendas pero no tantas como los niños.

Creando Meriendas Balanceadas

Las meriendas deben de ser balanceadas. Esto quiere decir que deben tener alimentos de por lo menos dos de los grupos de alimentos. Una merienda balanceada provee satisfacción. Puede ayudar a posponer el hambre hasta la próxima comida.

Preparar una merienda balanceada puede ser simple. Use la pirámide de alimentos para hacer la selección

La Pirámide de Alimentos



Algunos ejemplos de meriendas balanceadas

Alimentos	Grupo de alimentos	Grupo de alimentos
Cereal con leche	granos	leche
Galletitas con leche	grasa y azúcar	leche
Yogurt con frutas	leche	frutas
Queso y jugo	leche	frutas
Apio con mantequilla de maní	vegetal	carne
“Pretzels” con leche de chocolate	grano	leche

Las Meriendas Pueden Completar Sus Comidas

Use la merienda para completar los alimentos que le faltan de consumir para consumir dieta balanceada usando la pirámide de alimentos como su guía. Por ejemplo, si solo comió cereal con leche para el desayuno (granos y leche), entonces coma algo con frutas para la merienda. Si comió un emparedado de carne y jugo para el almuerzo (carne, granos y frutas), incluya leche o yogurt para la merienda.

Porciones

Al preparar las meriendas piense sobre el tamaño de la porción. Los niños pequeños comen porciones pequeñas. En la mayoría de los casos el tamaño de la porción en la etiqueta del producto es una buena guía.

Usando las porciones de la etiqueta:

- La merienda de galletitas y leche debe de ser de dos a tres galletitas y una taza de leche. Leche baja en grasa o sin grasa es la mejor para la mayoría de las personas sobre los dos años de edad.

- La merienda de yogurt debe de ser de seis a ocho onzas de yogurt.
- La merienda de queso y jugo puede ser un pedazo de queso y una taza de jugo.

Otras meriendas buenas pueden incluir: $\frac{1}{2}$ emparedado, $\frac{1}{2}$ taza de mantecado o yogurt congelado, 1 barra de jugo congelado, 3 tazas de palomitas de maíz, 1 huevo hervido, un pedazo pequeño de bizcocho, $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias de bebe, un pedazo de fruta, un panecillo dulce pequeño, $\frac{1}{2}$ taza de pudín, 1 tostada, 1 taza de sopa, 2 galletas “graham,” 1 taza chocolate caliente, $\frac{1}{4}$ taza de nueces, 1 tortilla o un servicio pequeño de los sobrantes de la comida anterior.

Mida las meriendas para evitar comer de mas. Si come la merienda del envase en que viene por lo general come mas de la cuenta. Si come mas merienda de lo que debe, puede ganar peso. Ponga la merienda en un plato o taza antes de comenzar a comerla para tener la cantidad adecuada.

A todos nos da hambre y todos necesitamos alimentos. El consumir porciones de meriendas balanceadas es una magnifica manera de satisfacer el hambre y recibir los nutrientes que necesitamos.

Pan de Maíz Dulce
The Cornbread Book por Jeremy Jackson

Sírvalo caliente o frió, tres pulgadas cuadradas del pan de maíz con un vaso de leche o jugo hace una merienda sabrosa y balanceada.

- 1 taza harina de trigo de todos los propósitos
- 1 taza harina de maíz americana
- 1 taza leche
- 1/3 taza de aceite de canola
- 1 huevo grande batido

Caliente el horno a 400 grados F.
Engrase un molde cuadrado de 8 o 9 pulgadas.



Mezcle los ingredientes secos en un recipiente. En el centro de la mezcla, añada la leche, aceite y huevo. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén incorporados – puede tener secciones de harina sin estar muy suaves. Coloque la mezcla en el molde y hornee de 24 a 30 minutos hasta que el pan comience a ponerse color marrón (especialmente por las orillas) y si entra un cuchillo en el centro, este sale limpio

Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios a individuos e instituciones que funcionan sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional. El Servicio de Extensión Cooperativa es parte de Agricultura, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Estado de Florida, IFAS, Universidad de Florida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos con la Cooperación de la Junta de Comisionados de los Condado.