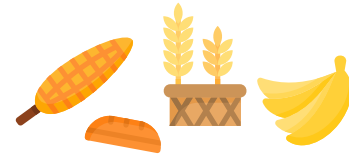


Meriendas saludables que los niños pueden preparar en casa

¿Son los niños de su familias creativos y curiosos? ¡Pónganse a cocinar! Preparar comidas y meriendas ayuda a los jóvenes a aprender sobre nutrición, a explorar las conexiones entre la comida y la cultura, y a desarrollar destrezas matemáticas cotidianas. Intenten estas ideas de meriendas que son fáciles para los niños preparar con la familia.



Las frutas y los vegetales frescas, congeladas y en lata son deliciosas fuentes de potasio, vitamina C, vitamina A, folato, fibra y mucho más.²



Las carnes magras como el pavo y el pollo, el tofu, el tempeh, los frutos secos, los cereales integrales y los frijoles tienen un alto contenido en proteínas, así como en hierro, calcio y otros nutrientes.²

Aderezos de vegetales

Sumerjan las zanahorias, los palitos de apio y las rodajas de pepino en mantequilla de frutos secos o semillas, yogur natural (con o sin lactosa) o hummus.

Rollos de Gimbap del huerto

Envuelvan vegetales enlatados o precocinados en hojas de algas tostadas con una pizca de semillas de sésamo.

Ensalada divertida de frutas

Corten rodajas de fruta, como manzana, banana o melón con un pequeño "cortador de masa para galletas" con su forma favorita.

Golosinas crujientes de chamoy

Rocien el chamoy sobre rodajas de mango o piña y espolvoreen con semillas de girasol o calabaza sin sal.

Quesadillas las tres hermanas

Los agricultores nativos americanos nos enseñan que las tres hermanas, el maíz, los frijoles y la calabaza, se ayudan mutuamente a crecer en armonía.³ Prueben las tres en una quesadilla.

Vasos de lechuga con sobrantes

Rellenen una hoja de lechuga con sobrantes de tofu, frijoles o carne magra. Cubran con salsa, queso bajo en grasa, kimchi o su salsa favorita.

Mini brochetas rápidas

Ensarten el tofu en cubos o la carne magra cocida, el queso y los vegetales en los palillos.

Bocados de mantequilla de frutos secos

Cubran galletas integrales o una banana en rodajas con una cucharada de mantequilla de maní, mantequilla de girasol o tahini.

¿Son nuevos preparando alimentos con los jóvenes? Consulten estos consejos para cocinar con los niños y adolescentes, y obtengan sugerencias de los expertos para que cocinar de forma saludable sea divertido, accesible, con buenas raciones y que incluya a todos los miembros de la familia.

¹Nemours. Kids Health. (2021). Cooking with Kids (for Parents). Obtenido de: <https://kidshealth.org/en/parents/kids-cook.html>.

²U.S. Department of Agriculture. (2020). MyPlate. Obtenido de: <https://www.myplate.gov>.

³Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Biblioteca Nacional de Agricultura. The Three Sisters of Indigenous American Agriculture. Obtenido de: <https://www.nal.usda.gov/collections/stories/three-sisters>.