Arkansas SNAP Ed
Smart Nutrition-Active People Education

# RightBite!

A Newsletter for Healthy Eating

Volume 1, Issue 9

FCS239SP

## En este número

Refrigerios de los principales grupos de alimentos

Refrigerio inteligente

Sopa de letras

Rincón de la inocuidad alimentaria

Receta Right Bite

Ideas fáciles para los refrigerios

Mejore su salud sin gran riqueza

# ¡Ataque de hambre!

Realizar un refrigerio puede ser una parte importante de una dieta saludable. Los refrigerios lo ayudan con el hambre entre comidas y también pueden agregar nutrientes importantes a su dieta. Realizar un refrigerio es especialmente importante para los niños porque ellos necesitan muchas calorías que los ayuden a crecer. De hecho, aproximadamente el 20 por ciento de los nutrientes y la energía de los niños proviene de los refrigerios. Realizar refrigerios saludables desde jóvenes es importante porque las comidas que los niños eligen hoy suelen sentar las bases para lo que van a elegir más adelante.

## ¿Qué hace que un refrigerio sea saludable?

**Elija de cada uno de los principales grupos de alimentos.**

¡Realice un refrigerio de forma inteligente!

### Grupo de los granos

- Galletas saladas
- Galletas Graham
- Cereales con bajo contenido de azúcar

### Grupo de las frutas

- Frutas desecadas
- Jugos de fruta 100% naturales
- Rebanadas de fruta

### Grupo de las verduras

- Verduras picadas crudas con aderezo bajo en grasa

### Grupo de los lácteos

- Leche descremada o reducida en grasa y yogur
- Queso bajo en grasa

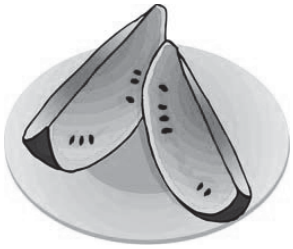
### Grupo de las carnes

- Mantequilla de cacahuate
- Huevos duros

U of A
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Universidad de Arkansas, Ministerio de Agricultura de Estados Unidos y gobiernos de los condados que cooperan - El Arkansas Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas) ofrece sus programas a todas las personas que reúnen las condiciones necesarias sin importar raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, nacionalidad, religión, edad, discapacidad, estado civil, condición de veterano, información genética, o cualquier otro estado o condición protegido por ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades. USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Esta materia fue financiada por el Programa de Alimentos y Nutrición (SNAP). SNAP provee asistencia nutricional para la gente con bajos recursos. Puede ayudarle comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para saber más, vaya al https://access.arkansas.gov/

# Consejos para un refrigerio inteligente



- **Tenga a mano refrigerios de los principales grupos de alimentos.** Algunos ejemplos son las verduras picadas crudas, jugos de fruta 100 por ciento naturales, mantequilla de cacahuate, huevos duros y leche, yogur y queso sin grasa o reducidos en grasa.

- **Deje que los refrigerios llenen los espacios vacíos.** Si su hijo no toma jugo en el desayuno, ofrézcale fruta en el refrigerio.

- **Controle cuidadosamente el horario de los refrigerios.** Los refrigerios se deben ofrecer 2 o 3 horas antes de las comidas de modo que su hijo tenga hambre para el almuerzo o la cena.

- **Utilice porciones pequeñas en los refrigerios.** Si su hijo aún siente hambre, le puede pedir más. Deje que su hijo decida lo que es suficiente.

- **No se exceda con las bebidas azucaradas.** Ofrezca leche descremada o reducida en grasa, jugos de fruta 100 por ciento naturales o agua como bebidas para los refrigerios. Las gaseosas comunes y las bebidas de frutas que no son 100 por ciento naturales pueden desplazar los alimentos que su hijo necesita para crecer y mantenerse sano.

## ¿Puede encontrar los refrigerios saludables entre los grupos de frutas abajo?

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | S | A | S | E | R | F | J | S | A | P | O | P | Y | O |
| H | R | P | P | R | Z | R | H | P | A | Z | C | I | K | B |
| Z | O | U | F | N | K | G | L | J | N | V | C | Ñ | A | K |
| J | X | V | T | Q | Y | Á | T | B | A | D | U | A | H | C |
| E | Y | L | M | A | T | U | A | L | T | E | J | E | B | B |
| B | Q | Z | R | A | S | Q | W | M | X | B | P | N | N | G |
| V | D | V | N | V | R | D | Z | K | Z | S | R | T | G | D |
| R | T | O | E | Z | O | C | E | E | V | L | K | R | W | J |
| M | S | W | B | I | I | I | U | S | V | S | N | O | P | U |
| F | L | V | H | I | I | L | T | Z | E | N | A | Z | A | T |
| U | S | Q | A | V | A | O | Z | C | H | C | B | O | U | Q |
| R | X | L | P | M | P | G | P | L | F | G | A | S | M | N |
| C | H | J | X | E | V | Y | B | F | L | Z | I | D | O | I |
| A | N | Y | E | N | B | S | E | Y | W | D | M | M | A | D |
| C | O | P | V | Y | J | H | T | S | Z | C | P | J | K | S |

COMPOTA DE MANZANA
PLÁTANOS
FRUTAS DESECADAS
UVAS
PIÑA EN TROZOS
FRESAS

# El rincón de la inocuidad alimentaria

### Seguridad de la cocina para evitar incendios

- No deje nunca alimentos cocinándose en la cocina o en el horno cuando salga de la casa y quédese en la cocina cuando esté cocinando.
- Apague todas las cocinas y los electrodomésticos en cuanto termine de usarlos. Desconecte los electrodomésticos cuando no se estén utilizando.
- La acumulación de grasa se prende fuego fácilmente. Limpie las superficies de los electrodomésticos después de los derrames y limpie las superficies de la cocina y de los hornos regularmente.

# Receta RightBite

## Licuado de frutas

### Ingredientes

2 galletas graham de vainilla reducidas en grasa
Mantequilla de cacahuate
½ plátano

### Instrucciones

1. Unte mantequilla de cacahuate en la galleta graham.
2. Corte el plátano y ponga las rebanadas sobre la mantequilla de cacahuate.
3. Cubra con otra galleta.

Para agregar otro grupo de alimentos, ofrezca un vaso de leche descremada o reducida en grasa con este refrigerio.

# ¡Ideas divertidas y fáciles de hacer para los refrigerios!

**Batidos de leche:** Vierta leche descremada o reducida en grasa, jugo de fruta 100 por ciento natural y hielo en un recipiente cubierto y agite.

**Paletas de fruta:** Congele jugo de fruta 100 por ciento natural en pequeños vasos de papel o en bandejas de cubitos de hielo.

**Crujiente de plátano:** Pele el plátano. Hágalo rodar por yogur bajo en grasa y cereales con bajo contenido de azúcar y congele.

**Barras de mantequilla de cacahuate:** Rellene apio con mantequilla de cacahuate.

Cooperative Extension Service
2301 South University Ave
Little Rock, AR 72204

# Refrigerio inteligente

## Mejore su salud sin gran riqueza

| Decisión saludable | Precio por porción | Información nutricional | Otra opción | Precio por porción | Información nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| Naranja | $0,55 | 70 calorías<br>0 grasa | Magdalenas Hostess de naranja | $1,29 | 410 calorías<br>14 grasa |
| Plátano | $0,26 | 120 calorías<br>1 g de grasa | Mini-Muffins Hostess de plátano y nueces | $1,00 | 260 calorías<br>16 g de grasa |
| Zanahoria | $0,15 | 33 calorías<br>0 grasa | Bocaditos dulces Hostess de zanahoria de 100 calorías | $0,66 | 100 calorías<br>2,5 grasa |
| Manzana | $0,42 | 80 calorías<br>0 grasa | Pastel de manzana Hostess | $1,29 | 470 calorías<br>20 grasa |

*Nota: los precios pueden variar según la estación, disponibilidad y ubicación. Precios basados en una importante cadena de supermercados y mini mercados en Little Rock, Arkansas, septiembre de 2009.*

*Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite www.uaex.edu.*

Impreso por los servicios de impresión del Servicio de Extensión Cooperativo de la Universidad de Arkansas.