

Para lograr un buen equilibrio: coma inteligentemente, muévase más y descance lo suficiente

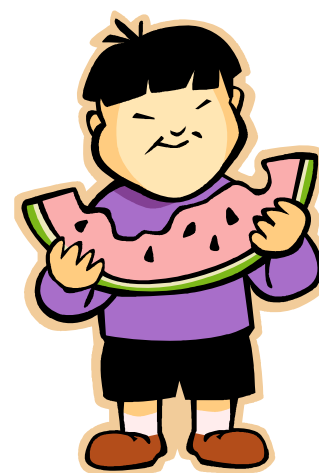
4 maneras fáciles de disfrutar de bocadillos sabrosos y saludables en las fiestas

Celebre comiendo alimentos con los mismos colores brillantes de las fiestas.

“Coma alimentos de colores” es un estupendo consejo para consumir alimentos saludables, sabrosos y divertidos en las fiestas. Las frutas y las verduras vienen en todos los colores. Consuma verduras verdes de primavera con aderezo *ranch* en el Día de San Patricio. Busque frutas y verduras que hagan juego con la mascota de la escuela (rodajas de naranja y arándanos). Piense en los colores favoritos de un niño (rojo + verde = fresas + kiwi ensartadas en un popote de plástico). Mezcle un jugo de color brillante (de granada o arándano azul) con agua mineral en lugar de té dulce.

Consuma porciones más pequeñas de dulces y postres.

La mayoría de los niños sanos pueden comer sin problemas porciones pequeñas de postres y otros alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. El secreto está en empezar sirviendo varias opciones ricas en nutrientes. Sirva sandwiches, galletas saladas y queso, verduras con aderezo o rebanadas de fruta dulce. Luego incluya pastelitos, golosinas pequeñas o galletas del tamaño de un bocadillo. Sirva papitas, nueces y otros bocadillos salados en tacitas pequeñas en lugar de tazones enormes.



Presente los alimentos de siempre en una forma divertida.

Si se trata de ocasiones especiales, los moldes para cortar las galletas son el mejor amigo del cocinero. Usted puede cortar los sandwiches en muchas formas distintas que agraden a los niños. Utilice corazones en el Día de San Valentín, conejitos para la Pascua, calabazas para Halloween o pinos para Navidad. Otros alimentos también pueden cortarse en formas divertidas. Corte rebanadas de queso blanco y amarillo en forma de fantasmas. Corte las rebanadas de fruta (manzanas, peras o sandía) con moldes de galletas de jengibre en forma de personas pequeñas. Solo se necesitan unos cuantos moldes de galletas baratos y un poco de creatividad.

Haga caras divertidas con una variedad de alimentos.

Existen muchas variaciones sobre este tema, ya que a los niños (de todas las edades) les encanta jugar con la comida. Empiece con una rodaja de pan, "rice cakes" (un pastelillo de arroz), galletas saladas, o con elpan ya preparado de una pizza. Úntelos con un poco de mantequilla de cacahuete, con queso cremoso bajo en grasa ("light") o con salsa de pizza. Luego, todos pueden crear caras utilizando alimentos previamente cortados. Utilicen queso rallado, espagueti o palitos salados ("pretzel sticks") para el cabello. Pueden utilizarse uvas o rodajas de pepinillos para los ojos. Pueden hacerse estupendas narices con zanahorias o pepinillos encurtidos y rebanadas de naranja o manzana para hacer las bocas.

¿Necesita algunas ideas creativas para una fiesta? Busque ideas fáciles y económicas en *Family Fun Magazine* en <http://familyfun.go.com/> (en inglés). Dicho sitio de Internet ofrece ideas y recetas para fiestas (muchas de las cuales son saludables y fáciles de hacer). También cuenta con un boletín informativo gratuito. Busque ideas en la nueva fuente de información de USDA en Internet llamada www.txpta.org/Health/Spanish/healthy%20celebrations%20new.pdf.



Mes nacional de la nutrición® - marzo de 2009

Adaptado por la Oficina de Servicios de Nutrición del sitio de Internet: www.eatrightmontana.org.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov/español • www.nutritionnc.com