

\$entido común alimenticio *para la familia*

Infórmese sobre
Food \$ense
(\$entido Común
Alimenticio) en
línea



<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

Refrigerios inteligentes

Ideas para refrigerios sanos listos para tomarlos y partir

- Pedazos de fruta o bayas frescas, congeladas o enlatadas con yogur con poca grasa
- Galletas Graham y un vaso de leche con poca grasa
- Chips de tortilla al horno con salsa
- Rebanadas de manzana con mantequilla de cacahuete
- Trail mix para llevar

Para obtener información y consejos para el manejo del dinero, la crianza de los hijos y otros problemas familiares, visite UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu>

Trail mix para llevar

Ingredientes

2 tazas de cereal no endulzado (tales como Cheerios®, Wheat Chex®)

2 tazas de cereal endulzado (tales como Honey Nut Cheerios® o Life®)

2 tazas de pretzels pequeños

1 taza de fruta deshidratada (pasitas, arándanos deshidratados, chabacanos deshidratados o piña, en trocitos)

1 taza de cacahuates

Instrucciones

1. LAVATE las manos.
2. MEZCLA todos los ingredientes en un tazón grande.
3. GUARDA en un recipiente hermético en la alacena por aproximadamente 1 semana, o en el congelador por varias semanas. • Mide cantidades de 1/2-taza en bolsas de plástico pequeñas, selladas para un bocadillo para llevar.



Fuente y Fuente de fotografía:
Iowa State University
Extension, <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/recipes/take-along-trail-mix>

¿Por qué son importantes los refrigerios?

Los refrigerios son comidas pequeñas que les ayudan a los niños a consumir los nutrientes que necesitan para crecer y estar sanos. Los expertos recomiendan alimentar a los niños pequeños entre las comidas porque tienen estómagos pequeños—aproximadamente del tamaño de uno de sus puños. Los niños mayores pueden necesitar una inyección de energía entre las comidas para ayudarles a concentrarse en su trabajo escolar y hacer actividades físicas.

Aclaremos la confusión sobre ciertos términos – “alimentos ocasionales”

Golosinas, bebidas azucaradas y papitas fritas grasosas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. Estos alimentos son ejemplos de “alimentos ocasionales.” Está bien consumir estos alimentos de vez en cuando pero no todos los días. Coma “alimentos para cualquier momento” como frutas, verduras y leche con poca grasa todos los días.



Fuente de fotografía: Pixabay.com

Para reducir los “alimentos ocasionales”:

- Sirva agua o leche con poca grasa en vez de bebidas dulces como bebidas con sabor a fruta o bebidas deportivas.
- Ofrezca fruta fresca o fruta enlatada en jugo para el postre.
- Sirva cereal integral con poco azúcar y leche con poca grasa en vez de un pastel para el tostador para el desayuno.
- Escoja verduras crudas con salsa para untar con poca grasa en vez de papas fritas.
- Ofrezca totopos horneados con salsa en vez de papitas grasosas para refrigerios.

Fuente: [Reduzca el consume de golosinas de sus hijos](http://www.choosemyplate.gov), 10 consejos, <http://www.choosemyplate.gov>

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés “USDA”) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

La educación que proporciona el WNEP es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW-Extensión y organizaciones asociadas. Los cupones para alimentos pueden ayudar a promover una dieta sana. Para saber más sobre los cupones para alimentos, llame al <http://access.wisconsin.gov>.