

Cultivando Familias Saludables

Módulo 4: Meriendas

Los Objetivos

Los objetivos para la sesión

- Reconocer por qué merendamos y qué tipos de meriendas son más saludables
- Tener una lista de meriendas saludables para poder disfrutar



Las Meriendas

- Los niños necesitan 2 meriendas nutritivas bajas en calorías al día
 - Los niños más pequeños necesitarán más
- Las Meriendas
 - Dan energía
 - Pueden prevenir comer de más
 - Proveen nutrientes



Las Meriendas Hoy

- Hoy en día comemos demasiadas meriendas altas en calorías.
- La mayoría de las calorías de las meriendas de hoy vienen de:
 - Postres
 - Bebidas azucaradas
- ¿Cuáles son algunas de las comidas y bebidas menos saludables que los niños reciben hoy?



Las Bebidas

- ¡ Los niños necesitan mucha agua!
 - Para estar llenos
 - Para tener menos hambre
- Sodas, jugos, bebidas endulzadas o artificialmente endulzadas
 - Añaden calorías y tienen pocos nutrientes
 - Calorías extras
 - Llenan a los niños antes de las comidas
 - Jugo = pocos nutrientes...mayormente azúcar natural

Las Bebidas

- Bebidas deportistas contribuyen al aumento de peso y tienen mucho sodio
- Bebidas de energía y el café contienen cafeína y no son para los niños



Los Infantes y las Meriendas

- Bebés menores de 6 meses no necesitan meriendas
 - Dele pecho o biberón
 - Cuando estén llenos no los obligue a terminar el biberón
- Bebés mayores de 6 meses:
 - No sal, azúcar o cantidad grande de grasa



Los Niños y las Meriendas

- Comidas de golosinas
 - Cheerios o cereales sin azúcar
 - Panecillos de bebés
 - Frutas partidas y vegetales cocidos
 - No pedazos grandes como salchichas partidas, palomitas de maíz o manzanas completas
 - ¿Qué otras meriendas de niño puede nombrar?

Jugos e Infantes y Niños

- Los infantes y los niños no necesitan jugos, pero si les da:
 - No mas de 1/2 taza diariamente
 - Nunca en un biberón cuando el niño va a dormir
- Jugos pueden causar cavidades dentales si el bebé toma mientras intenta de dormir

Algunos Delineamientos

- Ofrezca meriendas saludables—no sólo calorías vacías
- Lea las etiquetas
- Planee con tiempo para las meriendas
- Lleve meriendas saludables con usted
- No coma ilimitado
- No ofrezca meriendas una o dos horas antes de comer

Nutrition Facts	
Serving Size 2 Tbsp (31g)	
Amount per Serving	
Calories 180	
Calories from Fat 130	
% Daily Value*	
Total Fat 16g	24%
Saturated Fat 2.5g	14%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 2g	
Protein 7g	
Vitamin C 0%	Vitamin A 0%
Iron 4%	Calcium 2%
Riboflavin 2%	Vitamin E 10%
	Niacin 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Pareo de Etiquetas de Comida

- Tome las etiquetas de comida y paree las etiquetas con los artículos de comida en su mesa.



Basado en USDA *The Power Of Choice*

169. Yogurt, soft-serve strawberry, frozen

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (113g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 35
%Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 23g	
Protein 3g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

LOW=5% or less HIGH=20% or more

Respuestas de las Etiquetas de Meriendas

1. Papas Fritas Grandes
2. Nieve de Vainilla
3. Cacahuates
4. Trozos de Pescado
5. Brócoli
6. Jugo de Manzana
7. Cereal de Granola
8. Zanahorias
9. Burrito de Frijoles
10. Pan de Trigo Integral
11. Bagel

Ideas para Meriendas

- Combine 2 tipos de alimentos para una mejor nutrición:
 - Proteína y vegetales
 - Granos y proteína
 - Productos lácteos y frutas
- Recuerde que las frutas y los vegetales frescos o congelados y naturales usualmente ofrecen más nutrientes que los empacados

¡Haga las Meriendas Alegres!

- Haga caritas en galletas con crema de cacahuates y pasas
- ¡Haga paletas congeladas usando cubitos para hielo, yogurt y palitos de paletas!
- ¿Qué ideas tiene usted?

Resumen

- Recuerde:
 - Las meriendas saludables son importantes para la salud de los niños (y la de usted también)
 - Combine 2 diferentes tipos de alimentos como una proteína y una fruta
 - Las meriendas saludables pueden ser sencillas y baratas
 - Las meriendas empacadas usualmente tienen agregadas sal, azúcar, grasa y aditivos que las hacen menos saludables

