



Explorando los Grupos de Alimentos

Botanas para mantenerse satisfecho durante el día

Cuando las personas piensan en botanas, a menudo piensan en alimentos menos saludables como papas fritas, galletas o dulces. Las botanas son en realidad grandes oportunidades para que su hijo mejore su nutrición y alimente su cuerpo. Aquí hay algunas ideas de botanas rápidas y fáciles de cada grupo de alimentos. Considere tener algunos de estas botanas a la mano para su familia.

Frutas

- Fruta fresca entera o cortada
- Fruta congelada o fruta enlatada empacada en jugo
- Uvas congeladas
- Batido de frutas
- Mezcla de frutas y yogurt

Verduras

- Corte verduras frescas como pimientos, pepinos, coliflor o brócoli
- Tomates pequeños
- Zanahorias o apio con mantequilla de cacahuete
- Chicharos ejotes azucarados
- Salsa fresca con chips de tortilla integrales al horno

Proteína

- Huevos duros
- Bolsa de atún
- Humus para remojar verduras
- Puñado de almendras u otras nueces
- Edamame sin cáscara (soya)

Granos

- Galletas integrales
- Rebanada de pan integral con mantequilla de cacahuete
- Palomitas de maíz
- 1 taza de cereal integral
- Pita integral con humus y pepinos

Lácteos

- Queso en tiras
- Yogurt bajo en grasa
- Queso Cottage
- Leche baja en grasa



Chips de tortilla al horno con salsa fresca

4 porciones

Ingredientes:

Chips de tortilla al horno

- 4 tortillas integrales de 8 pulgadas
- Spray antiadherente para cocinar
- Sal

Salsa

- 3 tomates grandes, picados
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 pimiento, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- Ingredientes opcionales – maíz, frijoles negros, jalapeño

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Corte las tortillas en triángulos. Rocíe triángulos con spray antiadherente para cocinar. Coloque las tortillas en una bandeja para galletas y espolvoree las tortillas ligeramente con sal.
3. Hornee unos 8-10 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.
4. Mientras las tortilla chips se estén horneando, combine los ingredientes de la salsa en un tazón grande. Sirvalo fresco con papas fritas calientes.

60 minutos al día

La actividad física regular es importante para todos, independientemente de su edad. Los niños y adolescentes deben estar activos durante al menos 60 minutos y hasta varias horas todos los días. Use la Pirámide MyActivity para ayudar a su hijo a obtener todos los beneficios de estar activo, como:

- Reducir el estrés y la ansiedad
- Mantener los huesos y los músculos fuertes y saludables
- Desarrollar resistencia y músculos fuertes
- Mejorar la postura
- Aumentar la autoestima
- Mantener un peso saludable
- Prevenir problemas de salud como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer



¿Qué puede hacer para animar a su familia a mantenerse activa?

- Modele el comportamiento que desea ver en su hijo y anime a su familia a que lo haga con usted.
- Cuando haga buen tiempo, salga a caminar en familia después de la cena.
- Incluya la actividad física como parte de eventos o celebraciones familiares. Reúnanse para ir de paseo, caminatas o paseos en bicicleta.
- Como familia, escriban una lista de cosas activas que pueden hacer juntos. Ponga estas ideas en pedazos de papel en un frasco. Seleccione una actividad diferente cada día o semana.
- No olvide planear las actividades que pueden hacer en el interior. Pongan música y baile. Jueguen voleibol con un globo. Hagan concursos para ver quién puede hacer más lagartijas, saltos o abdominales durante los comerciales cuando vean la televisión.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu