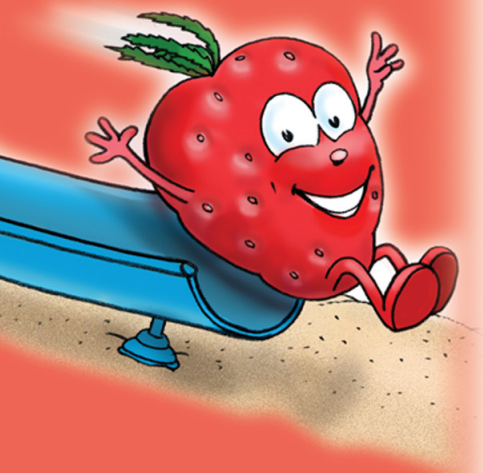
Ideas para meriendas saludables

- Gajos de Naranja o Mandarina
- Trozos de banana, piña, melón, o fresas
- Barras congeladas de frutas
- Galletas de trigo, cubiertas con rebanadas de queso
- Tostadas con mantequilla de cacahuates
- Cereales listos para comer—con o sin leche baja en grasa
- Mini pizzas hechas con English muffins (panecillos), queso y salsa de tomate
- Vegetales en rebanadas
- Brócoli, habas verdes o zanahorias en miniatura al vapor con salsa baja en calorías
- Jugo de vegetales
- Dip de frijoles con galletas de trigo
- Helado de grasa reducida, leche helada o yogurt



Y recuerde…

Limite el uso de la television para que su hijo/a no esté muy expuesto a comerciales de comida sin valor nutricional (junk food).

Que el tamaño de las porciones sea tipo merienda, no tamaño comida.

¡Intente esta receta!

DIP de Frijoles

1 lata (15 onzas) de frijoles pintos escurridos, o 2 tazas de frijoles pintos cocidos
2 tazas de salsa (16 onzas)
8 onzas de crema agria sin grasa
1 tomate picado (opcional)

Ponga ¾ tazas de salsa y los frijoles pintos en la batidora y mezcle hasta que queden cremosos. En un tazón para servir, heche el resto de la salsa (1¼ tazas). Agregue por encima de la salsa una capa de la mezcla de frijoles. Cubra la mezcla de frijoles con la crema agria sin grasa.
Opcional: Agregue por encima el tomate picado.

Recuerde: Para prevenir que los niños pequeños se asfixien con la comida, los padres/cuidadores deben darles alimentos que sean lo más seguros posible para los niños pequeños—la prevención es el mejor enfoque. Los padres deben modificar las formas y texturas de los alimentos que tienen mas probabilidad de causar atragantamiento. A los niños menores de 2 años no se les debe dar mantequilla de maní.

Formas de moverse con su familia

- Salgan a caminar.
- Vayan a un parque o patio de juegos.
- Salten alrededor del regador de césped.
- Haga que todos colaboren con las tareas domésticas: barrer, aspirar, recoger los juguetes.
- Escuchen música y bailen, estirensen salten, brinquen y marchen.
- Trabajen en un jardín.
- Laven el auto, laven las bicicletas.
- Haga que sus niños jueguen con juguetes y ayúdelos a moverse: pelotas, bicicletas, juegos para empujar.
- Juegue a juegos activos, como soga de saltar, carreras, rebotar o capturar la pelota, jugar a las sillas musicales.
- Haga usted mismo los juguetes:
  - Pelotas: calcetines enrollados, bolas de papel, papel de aluminio viejo, hilo.
  - Raquetas: estire la parte de abajo de una percha (colgador) de alambre en forma de diamante o circular. Cubra con unas pantimedias viejas, medias de nylon, o medias largas, asegurando los extremos con bandas elásticas o cinta de enmascarar. Doble los ganchos de la percha y cubra cualquier borde puntiagudo con cinta de enmascarar para poder sostenerlo.
  - Túneles: abra una caja grande en ambos extremos y cúbrala con una sábana o cobija. Permita que su niño gatee y explore a través del túnel.
- Estacione el automóvil cerca del final del parque de estacionamiento y caminen.
- Bajensen del autobús antes de llegar y caminen el resto del camino.
- Usen las escaleras en lugar del elevador.
- Apaguen la television y los videojuegos.

Y recuerde…

Los adultos deben realizar actividad física al menos 30 minutos por día.

Los niños deben tener actividades de juegos al menos 60 minutos por día.

La television y los videojuegos deben limitarse a no más de 2 horas por día.

FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH

FLORIDA WIC
Buena Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños

WIC provée oportunidades iguales a todos.

Para mas información: http://www.doh.state.fl.us/family/wic/index.html