

Coma menos tentempiés y elija alternativas más saludables

¿Sabía usted que ...?

- ★ Aproximadamente 1 de cada 5 jóvenes de NSW refieren que comen papas fritas o algún otro tentempié salado por lo menos 4 veces a la semana.
- ★ Más de un cuarto de los jóvenes de NSW comen productos de confitería por lo menos 4 veces a la semana.
- ★ La mayoría de los niños pequeños comen suficiente fruta todos los días, pero sólo aproximadamente la mitad de los niños entre 9 y 15 años consumen la cantidad diaria recomendada.

Los tentempiés saludables ayudan a los niños y adolescentes a reabastecerse

Los tentempiés saludables entre las comidas ayudan a los niños y adolescentes a satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.

Los niños menores tienen estómagos más pequeños que los adultos, de modo que necesitan comer cada pocas horas para mantener altos sus niveles de energía y obtener la cantidad adecuada de nutrientes. Los adolescentes sienten particularmente hambre durante períodos de rápido desarrollo y los tentempiés son importantes.

Las elecciones más saludables son los tentempiés basados en frutas y verduras, productos lácteos de grasa reducida y granos enteros.

Es importante limitar los tentempiés altos en azúcar, sal o grasas saturadas, tales como las papas fritas, queques/tortas y chocolates, que pueden hacer que los niños suban excesivamente de peso. Estos "alimentos extra" sólo deben ofrecerse ocasionalmente.

"Abastezca la despensa, frutera y refrigerador con tentempiés saludables"



Ideas para ayudar a los niños y adolescentes a "comer tentempiés inteligentemente"

La forma más sencilla de limitar los tentempiés poco saludables es no comprarlos. En cambio, abastezca la despensa, frutera y refrigerador con tentempiés saludables, e inclúyalos en la lonchera.

Los tentempiés comerciales que venden en el supermercado tienen un valor nutritivo variable. Al elegir tentempiés a base de granos, busque las opciones más saludables, altas en fibra y granos enteros, y busque productos con el tic de la Heart Foundation.

Establezca un límite claro para el número de alimentos tentempié saludables comidos cada semana, tales como caramelos, chocolates; donuts, algunas barras de fruta, cereal y muesli, chips de papas o de maíz, papas fritas calientes, y galletas dulces y saladas.

continúa al dorso ►

¿Qué constituye un desayuno saludable?

Aquí tiene algunas ideas sencillas para desayunos saludables que usted puede preparar en la casa o agregar a las loncheras:

- pancitos o rebanadas a base de fruta, horneados utilizando aceites mono o poliinsaturados y margarina en vez de mantequilla
- Fruta fresca, congelada, en conserva (en jugo natural o no azucarado) o fruta seca
- Tostadas de pasas o fruta
- Panecillos ingleses (muffins) tostados, de preferencia de harina integral
- Flan liviano con grasa reducida y servido con fruta
- Crackers de arroz o pastelillos de maíz
- Palomitas/cabritas de maíz (sin mantequilla y sin revestimiento con azúcar o sal)
- Barras de muesli y fruta. Busque las elecciones más saludables o aquellas con el tic de la Heart Foundation
- Bollitos o panqueques chicos (sencillos, con fruta o salados)*

- Cereales sencillos para el desayuno, tales como galletas de trigo con leche de grasa reducida, cubiertos con plátano en rebanadas y salpicaduras de miel
- Envase pequeño de yogur con grasa reducida (solo o saborizado con fruta)
- Cubitos, tajadas, o cuñas de queso de grasa reducida con galletas saladas de trigo integral o galletas crujientes (crispbread)
- Papas cubiertas con queso de grasa reducida y asadas en el horno o microondas
- Choclo*
- Un huevo a la copa

**Omita las pastas para untar o use pequeñas cantidades, de preferencia mono o poliinsaturada*

Para mayor información e ideas sobre una alimentación saludable y la actividad física, visite www.healthykids.nsw.gov.au