



Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Quinto Grado

Lección 9

¡Bocadillos fáciles y sabrosos que son bajos en grasa, sal y azúcar!

¿Piensa que los alimentos bajos en sal, grasa o azúcar no saben bien? Piense otra vez. Aquí hay algunas ideas rápidas y deliciosas que usted puede hacer.

Granos

En lugar de pretzels con sal, haga sus totopos de pan pita integral y sazónelos con chili en polvo u otro condimento a su gusto.

Vegetales

En lugar de papitas fritas prepare totopos de col rizada (vea la receta en este boletín).

Frutas

Pruebe uvas congeladas en lugar de bebidas de frutas.



Leche

En lugar de helado coma helado de yogur bajo en grasa de vainilla o de frutas o paletas congeladas de yogur.

Alimentos con proteína

En lugar de trocitos (*nuggets*) de pollo, envuelva rebanadas de pollo 98% libres de grasa en hojas de espinacas.

¿Necesita una pista para saber si su bocadillo tiene grasa? Trate este experimento:

Que necesita:

- Una bolsa de papel o un pedazo de papel
- Galletas, nueces, papas fritas, regulares y horneadas

Lo que va hacer:

1. Coloque la bolsa o el papel en la mesa.
2. Agregue un poco de cada alimento en el papel y espere a ver si la grasa aparece en la bolsa.



Inscríbese y reciba este boletín **gratis** en <http://missourifamilies.org/newsletter/>



Use un tazón o un contenedor donde coloque bocadillos saludables que su familia pueda acceder fácilmente.

Bocadillos de alacena saludables

- Envases de frutas
- Fruta deshidratadas
- Crema de cacahuate
- Paquete de pudín bajo o libre de grasa
- Totopos horneados
- Galletas horneadas bajas en grasa integrales o de trigo integral
- Galletas graham bajas en grasa
- Palomitas de maíz bajas en grasa

Bocadillos del refrigeradora saludables

- Cajas de jugo 100% de frutas
- Fruta fresca
- Puré de manzana
- Vegetales cortados
- Uvas o tomatito cereza
- Requesón bajo en grasa con fruta
- Yogur bajo en grasa
- Palitos de queso bajos en grasa o semi-descremados.

Recipe

Totopos de col rizada



Necesita:

- 1 Un manojo de col rizada, lavada y seca
- 1 Cucharada de aceite de oliva o (aceite en espray)
- 1 Cuchradita de sazón como ajo en polvo u otros condimentos.

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Caliente el horno a 350 grados F.
3. Una charola para galletas forrada con papel cera para hornear (o use papel aluminio).
4. Prepare la col: quite las hojas de los tallos Rómpalas en pedazos. Colóquelas en un tazón y agregue el aceite o ligeramente rocíe con espray y revuelva ligeramente.
5. Agregue el sazón a las hojas.
6. Hornee hasta que las hojas de la col estén café pero no quemadas, de 10 a 15 minutos. Tenga mucho cuidado ya que se queman fácilmente.

