

Algunos consejos útiles para planear con anticipación

- Cuando tenga tiempo de cocinar, prepare el doble de lo que necesita y congele las porciones extra para otra comida.
- Abastezca la despensa con algunos ingredientes útiles, tales como salsas a base de tomate para pastas, caldo en polvo, pasta, arroz, couscous, frijoles enlatados en salsa de tomate, y latas de alimentos como atún, salmón, tomates, choclo, frijoles y garbanzos.
- Abastezca el refrigerador y freezer con cosas como queso, huevos, verduras congeladas y mezclas para stir fry.

Bocadillos

Los bocadillos o tentempiés son tan importantes como las comidas para la nutrición infantil. Tres comidas y dos bocadillos al día son ideales para los niños pequeños. La mayoría de los alimentos ofrecidos en las comidas pueden ofrecerse también como bocadillos. Los bocadillos más apropiados incluyen panes y cereales, fruta, bebidas a base de leche. No es necesario que los bocadillos sean grandes para ser nutritivos.

Pruebe algunas de estas ideas para bocadillos:

- Una o dos galletas con queso
- Un trozo de fruta fresca
- Bol pequeño de fruta enlatada o en compota
- Vaso pequeño de batido de fruta
- Envase pequeño de yogur
- Unos palitos de verdura (para los niños pequeños, cueza las verduras al vapor hasta que estén blandas)



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



Ideas alimentarias para padres ocupados

Food ideas for busy parents

Por más ideas para comidas y bocadillos

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au



Australian Government

Department of Health and Ageing

Los niños menores y aquellos en edad preescolar pueden comer los mismos alimentos que el resto de la familia. Incluso si usted tiene tiempo limitado, una comida o bocadillo saludable pueden ser fáciles y rápidos de preparar. Cuide de ofrecer variados alimentos a las horas de comida, y ofrezca agua con cada comida y bocadillo.



Desayuno familiar

El desayuno es una comida importante y debe ser parte de la rutina matinal diaria. Entre las opciones para un desayuno saludable están:

- Cereal integral con leche y fruta
- Porridge (preparado de avena cocida con leche), fruta y un vaso de leche
- Yogur y fruta, o un batido de fruta
- Tostadas o un panecillo con queso, y tajadas de fruta
- Frijoles (porotos) enlatados en salsa de tomate y queso sobre tostadas
- Pan de fruta tostado y un vaso de leche

Almuerzo familiar

Los sándwiches, wraps y rolls pueden ser rápidos y fáciles de preparar. Elija diferentes panes y rellenos para hacerlos interesantes.

- Para los sándwiches, trate de usar pan blanco rico en fibra, pan integral o de varios granos (multigrain), o bien use dos tipos de pan para el mismo sándwich.
- Pruebe usar pancitos largos o una focaccia pequeña, o haga un envoltorio usando pan pita o pan sin levadura.
- Los rellenos variados de los sándwiches o wraps mantendrán interesado al niño: pruebe usar huevo, atún, salmón enlatado, fiambre, pollo o queso. Agregue ensalada, por ejemplo lechuga, tomate, pepino, brotes de alfalfa, zanahoria rallada, remolacha (betarraga) o champiñones (hongos) picados.
- Pruebe tostar los sándwiches o wraps con rellenos como frijoles en salsa de tomates y queso.
- En el invierno, sirva sopa caliente a la hora de almuerzo: pruebe una sopa con trozos grandes de verdura como el menestrón, con un pancito crujiente.



Cena familiar

Tenga una lista de platos para la cena que se pueden preparar rápida y fácilmente. Es conveniente también mantener algunos alimentos en la despensa y congelador que se puedan preparar y servir en pocos minutos. Pruebe:

- Stir fry con verduras surtidas y fideos Hokkien
- Arroz frito con verduras surtidas y huevo cocido
- Pasta con salsa de tomate, atún y verduras surtidas
- Pollo asado para llevar con ensalada hecha en casa y pancitos
- Pizza hecha en casa: pan pita, concentrado de tomate, jamón, champiñones, piña y queso
- Burritos con frijoles, lechuga, tomate, queso, palta y carne de vaca o pollo
- Sopa de carne y verdura o sopa de frijoles y verdura (enlatada o hecha en casa), con pancitos crujientes
- Sándwich tostado de frijoles en salsa de tomate y queso
- Huevo sobre tostada con tomates y champiñones al grill

“Cuide de ofrecer alimentos variados a las horas de comida...”