

Comidas y Snacks Fáciles

Hoy en día, las familias llevan vidas muy ocupadas equilibrando el trabajo, la escuela y el juego. Planifique anticipadamente comidas y snacks fáciles en casa. Cuando salga a cenar, elija los platos más saludables del menú.

Planifique hacer las comidas anticipadamente. Asegúrese de tener loncheras, recipientes para comida y bolsas de hielo. Además, tenga a mano una olla grande o una olla de cocimiento lento para cocinar por tandas. Puede duplicar una receta y congelar la mitad. Esto funciona bien con guisos, rellenos para tacos y estofados. Para obtener información sobre planificación de comidas y recetas, visite WIChealth.org y seleccione **Cocina Saludable**. Pregunte al personal de WIC cómo acceder a WIChealth.org.

Cuando salga a cenar, ordene los platos saludables del menú. Elija una ensalada o fruta en lugar de papas fritas. Pida un sándwich de pollo a la parrilla en lugar de una hamburguesa o un sándwich de pollo frito. Si quiere papas fritas, pida una orden pequeña en lugar de una mediana o grande. En lugar de bebidas azucaradas, pida agua, té sin endulzar o leche baja en grasa. Planifique anticipadamente las comidas del bebé cuando vaya a salir: lleve frascos de comida para bebés u otras comidas saludables.

Nada calma mejor la sed que el agua. Tenga una jarra de agua fría en el refrigerador para que los familiares puedan beber agua cuando tengan sed. Cuando esté fuera de casa, lleve con usted botellas de agua en una hielera o use botellas térmicas que mantengan el agua fresca. Esto le ahorrará tiempo y dinero; no necesitará detenerse a comprar una bebida.

Al preparar comidas rápidas y snacks, céntrese en una alimentación saludable con MyPlate.gov:

Frutas

- Comience el día con fruta en el desayuno: cubra el cereal con su fruta de temporada favorita o agregue bananas o manzanas picadas a los panqueques.

- Mantenga frutas listas para comer en el refrigerador para un merienda rápida.

- Para la cena, corte fruta enlatada, fresca o congelada para hacer una salsa de frutas rápida para comer con pescado o pollo.

- Agregue frutas como gajos de naranja, peras en rebanadas o uvas (cortadas en cuartos) a una ensalada.

Vegetales

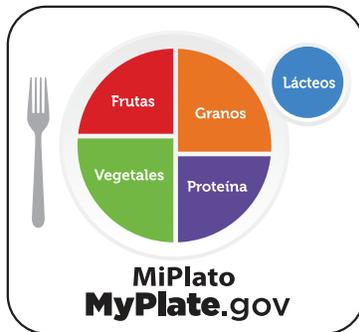
- Lave y corte los vegetales frescos y guárdelo por porciones en recipientes reutilizables para que estén listos cuando los necesite.

- Pruebe un salteado con vegetales frescos o congelados para una comida rápida o un acompañamiento fácil.

Cuando Viajan y Amamantan

Cuando viajan, a algunas mamás les resulta más fácil amamantar directamente, mientras que otras prefieren dar la leche materna en biberón. Elija la opción que le parezca adecuada. Si planea extraerse leche mientras viaja, asegúrese de tener bolsas y biberones para almacenarla. Traiga una hielera con bolsas de hielo y coloque la leche materna extraída en el refrigerador o congelador tan pronto como pueda.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Productos Lácteos

- Sirva yogur sobre fruta fresca o enlatada como snack.
- La leche o el queso se pueden incluir fácilmente en una comida o en un snack.

Granos Integrales

- Haga su propia mezcla de frutos secos con cereal de granos integrales.
- Disfrute de tortillas de trigo integral con pavo o pollo rebanado, aguacate, zanahorias ralladas y hummus.

Comidas con Proteínas

- Las comidas con proteínas vegetales como frijoles, guisantes y lentejas enlatados; tofu; mantequilla de maní; nueces; y las semillas, se pueden agregar a una comida o snack sin necesidad de cocinarlas.

- Guarde los huevos hervidos duros en el refrigerador como snack o para agregarlos a una ensalada.

- Para incluir mariscos en sus comidas cada semana, prepare un sándwich a la hora del almuerzo con atún light enlatado y haga unos tacos de pescado para la cena.

Prevenga el Ahogo

Cuando prepare comidas o snacks para niños menores de 4 años, evite los siguientes alimentos para evitar asfixia:

palomitas de maíz, nueces, semillas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas (frescas o secas), bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. La mantequilla de maní o cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
7/24

