

# Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue

Diciembre 2023

## Ten una Fiesta de Cumpleaños Divertida y Saludable

Sigue estos consejos para ofrecer una variedad de alimentos divertidos y deliciosos que también sean saludables.

1. **Hazlo divertido.** La presentación lo es todo cuando se sirven alimentos para fiestas. También es útil incluir una variedad de colores y hacer que comer sea una experiencia práctica. Corta los alimentos como mini sándwiches o melón en formas divertidas utilizando cortadores de galletas, sirviendo brochetas y proporcionando salsas y otros alimentos interactivos para mantener a los niños comprometidos.
2. **Elige alimentos nutritivos que ahorren tiempo.** Cuando se trata de opciones rápidas y fáciles, opta por palomitas de maíz preparadas al aire, totopos de tortilla de grano entero con salsa, dip de frijoles o guacamole, o pan pita de trigo integral con hummus. Mezcla un simple mix de cereales integrales, frutos secos y frutas deshidratadas para obtener una mezcla energizante de carbohidratos complejos y proteínas. Si estás sirviendo una comida en la fiesta de tu hijo, considera pedir comida de un restaurante local, ya que muchos ofrecen servicios de catering y pueden proporcionar un menú equilibrado. Algunas ideas: tacos, sándwiches estilo submarino o mini sándwiches y nuggets de pollo al horno.
3. **Prepara una bandeja de frutas y verduras colorida.** Apunta a una variedad de colores y texturas en las bandejas de frutas y verduras. Combinana rodajas de sandía, mandarinas, tomates cherry, zanahorias, ejotes cocidas y enfriadas y floretes de coliflor. Incluir una variedad de colores asegurando que los niños obtengan nutrientes. Sirve con hummus, aderezo, o yogur.
4. **Incluye un plato principal satisfactorio.** Para un alimento rico en proteínas



Stock Image by Pixabay.com

prepara mini albóndigas con carne de res o pavo. Sirvelas en palillos con una salsa a base de tomate para mojar. O haz una fiesta de pizza casera y

convierte la preparación de alimentos en una actividad festiva, a los niños les gusta comer lo que crean. Prueba pizzas personales usando muffins ingleses o pan de pita de trigo integral como base. Proporciona salsa marinara baja en sodio, queso bajo en grasa, pepperoni de pavo y muchas verduras frescas.

5. **Sirve una bebida hidratante.** En lugar de refrescos y otras



Stock Image by Pixabay.com

bebidas azucaradas, sirve jugo de fruta mezclado con agua con gas para obtener una bebida burbujeante con menos azúcar, o prueba infundar agua con frutas frescas, como fresas, naranjas o limones.

6. **Sé inteligente con los dulces.** Sirve mini cupcakes o sirve a cada niño individualmente, en lugar de dejar los dulces al alcance de todos. Opciones ricas en nutrientes incluyen paletas heladas a base de fruta o yogurt.
7. **Regalos después de la fiesta.** Las bolsas de regalitos son comunes en las fiestas de cumpleaños de los niños. Prueba algunos de los siguientes artículos para las divertidas bolsas de regalitos:
  - Vasitos de fruta en su propio jugo o puré de manzana sin azúcar.
  - Mandarinas.
  - Cajas de cereal integral ligeramente endulzado en tamaño individual.
  - Puré sin grasa y en tamaño para refrigerar.
  - Rollos de fruta 100%.
  - Artículos no alimenticios como lápices, útiles de arte y juegos al aire libre.

Con estos consejos, puedes hacer que la próxima fiesta de cumpleaños sea una oportunidad para enseñar a tu hijo que comer de manera saludable puede ser divertido y delicioso.

Source: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

# La Alegría de Cocinar con Niños Durante las Fiestas



Stock Image by Pixabay.com

De: Esther Ellis, MS, RDN, LDN—Septiembre 13, 2023

## Mira quién está cocinando!

Para mantener a tus hijos entusiasmados con la cocina, asigna pasos de una receta navideña que puedan hacer según sus habilidades.

Aquí tienes algunas ideas según la edad de tu hijo (sin embargo, la capacidad de cada niño para aprender una nueva tarea puede variar):"

- **Niños de 2 a 3 años:** lavar productos frescos, romper ejotes, desgarrar lechuga para una ensalada, presionar cortadores de galletas.
- **Niños de 3 a 5 años:** mezclar ingredientes sencillos, extender ingredientes como glaseado o mantequilla.
- **Niños de 5 a 7 años:** desgranar maíz, romper huevos, sumergir alimentos en mezclas.
- **Niños de 7 a 9 años:** medir ingredientes, usar un abrelatas, comprobar la temperatura de los alimentos con un termómetro, aplanar pollo en una tabla de cortar.
- **Niños de 10 años o mayores:** cortar o picar verduras, calentar alimentos en el microondas, hornear alimentos en el horno, cocinar ingredientes a fuego lento en la estufa.

Para una receta navideña apta para niños, consulta el ejemplo a continuación.

Para leer el artículo completo, visita la Academia de Nutrición y Dietética en [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

## Galletas de Reno

Estas galletas de renos son realmente adorables. A los niños les encanta hacerlas y comerlas.

### Ingredientes

- 1 taza de mantequilla ablandada
- 1 taza de azúcar blanca
- 1 taza de mantequilla de cacahuate suave
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de harina de todo uso
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 72 mini pretzels o la cantidad necesaria
- ½ taza de chispas de chocolate, o la cantidad necesaria



Stock Image by Pexels.com

### Instrucciones

*Antes de comenzar: Lávate las manos.*

1. Precalienta el horno a 375 grados F (190 grados C).
2. Bate la mantequilla, el azúcar, la mantequilla de cacahuate, los huevos, el extracto de vainilla y la sal en un tazón hasta que quede suave y cremoso. Agrega la harina y el bicarbonato a la mezcla de mantequilla cremada hasta que estén bien incorporados.
3. Forma la masa en 36 bolas. Aplana cada bola y dale forma de triángulo boca abajo. Presiona dos pretzels en las dos esquinas superiores de cada triángulo para los cuernos. Presiona dos chispas de chocolate en el centro de cada triángulo para los ojos y una chispa de chocolate o M&M en la parte inferior del triángulo para la nariz. Coloca las galletas en las bandejas para hornear.
4. Hornea en el horno precalentado hasta que las galletas estén cocidas, de 10 a 15 minutos.

Source: [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)

Vivi Guzman, *Educadora de Ciencias Humanas y Salud*

[www.extension.purdue.edu/LaGrange](http://www.extension.purdue.edu/LaGrange)

**Notas Para Padres** es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761 **Cuéntele a alguien sobre nosotros!**



Extension - Health and Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.