

# Cómo ofrecer alimentos de verano saludables que los niños disfruten

Te presentamos las maneras en que tu programa de alimentos de verano puede ayudar a los niños a recargar energía, divertirse y obtener la nutrición que necesitan para crecer y tener una buena salud

El único objetivo de los alimentos de verano es ayudar a los niños a que obtengan la nutrición que necesitan para su salud y crecimiento. Existen muchas maneras en las que puedes elaborar tus menús y preparar tus sitios de alimentos de verano para marcar la mayor diferencia posible. Algunos pequeños cambios en tu programa pueden marcar una diferencia positiva en lo siguiente:

- ☀️ La cantidad de niños que asisten a tu programa de alimentos de verano
- ☀️ Cuán satisfechos están los niños después de comer la comida y/o merienda que se les proporcionó
- ☀️ La garantía de que los niños obtengan la nutrición que necesitan para mantenerse activos, saludables y listos para aprender



Si tu sitio de alimentos ofrece otras comidas además de las requeridas por el patrón alimentario, considera ofrecer otras adiciones saludables. **Servir a los niños ½ taza adicional de zanahorias bebés** en lugar de papitas les proporciona más vitamina A, un nutriente que ayuda a mantener los ojos y la piel saludables.



**¿Cómo puedo comenzar?** Elabora un plan y comienza a implementar los cambios que mejor funcionen en tu sitio de alimentos de verano. Algunas ideas con las que puedes empezar incluyen lo siguiente:

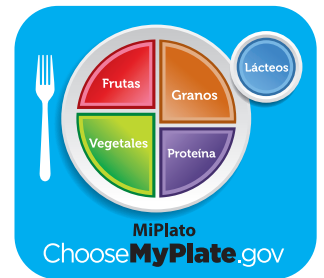
**Concéntrate en las frutas enteras.** Sirve frutas enteras o en trozos con mayor frecuencia que jugo. Ofrece frutas preferidas, como melón, manzanas y ciruelas, en lugar de alimentos dulces, como pastel, pastelillos de chocolate o galletas.

**Varía los vegetales.** Ofrece vegetales verdes oscuros, rojos y naranjas, así como también frijoles y guisantes durante la semana.

**Haz que la mitad de los granos sean granos integrales.** Busca que los granos integrales encabezaran la lista de ingredientes. Prueba utilizar pan de trigo integral, tortillas y pastas integrales, y arroz integral.

**Varía la rutina de proteínas.** Mezcla tus platos principales de manera que incluyan mariscos, frijoles y guisantes, mantequilla de frutos secos o semillas, huevos y carne magra vacuna y de ave. Limita el consumo de carnes procesadas, como perros calientes y salchichas de Bolonia, a no más de una vez por semana.

**Cambia a la leche baja en grasa (1%) o sin grasa.** Ofrece agua como bebida adicional.



## ¿Cómo puedo ofrecer alimentos más saludables?

- ☀️ Enfatiza las expectativas nutricionales en las especificaciones para el proveedor. Por ejemplo, especifica el contenido bajo en grasa para productos lácteos, como el queso, el yogur y la leche.
- ☀️ Comparte tus objetivos nutricionales con el personal, los socios y los patrocinadores. Conversa acerca de cómo estás trabajando para hacer que cada bocado cuente al ofrecer alimentos que proporcionen los nutrientes que los niños necesitan para crecer y estar saludables. Trabajen juntos para encontrar maneras de ofrecer artículos de comida saludable que los niños disfruten. Concéntrate en pocos cambios pequeños a la vez.
- ☀️ Cuando elabores tu menú de verano, asegúrate de hacer pruebas de sabor de recetas y artículos posibles para el menú con los niños que son parte del programa de alimentos del horario escolar o después de la escuela.



**Ofrecer ¾ de taza de manzana en rodajas** en lugar de ¾ de taza de jugo les brinda a los niños 2 gramos adicionales de fibra. La fibra ayuda a que los niños se sientan llenos durante más tiempo y es buena para la digestión.



## Leé la etiqueta

Ofrecer 2 onzas de pechuga de pollo sin piel a la parrilla en lugar de 2 onzas de salchicha de Bolonia de carne vacuna proporciona 7 gramos menos de grasa saturada y 534 miligramos menos de sodio (sal). Estos tipos de cambios simples ayudan a los niños a adoptar patrones alimentarios que mantienen sus corazones saludables.

### Nutrition Facts

Amount Per Serving		Calories from Fat 180	
		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 20g			31%
<b>Saturated Fat</b> 8g			40%
<i>Trans Fat</i> 0g			
<b>Cholesterol</b> 39mg			13%
<b>Sodium</b> 756mg			32%
<b>Total Carbohydrate</b> 3g			1%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 0g			
<b>Protein</b> 7g			

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Etiqueta de muestra de salchicha de Bolonia de carne vacuna

Utiliza la etiqueta con la información nutricional y la lista de ingredientes para comparar los artículos de comida y selecciona aquellos que tengan menos sodio (sal), grasas saturadas y azúcar adicional.

### Nutrition Facts

Amount Per Serving		Calories from Fat 18	
		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2g			1%
<b>Saturated Fat</b> 1g			1%
<i>Trans Fat</i> 0g			
<b>Cholesterol</b> 47mg			16%
<b>Sodium</b> 222mg			10%
<b>Total Carbohydrate</b> 0g			0%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 0g			
<b>Protein</b> 17g			

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Etiqueta de muestra de pechuga de pollo sin piel a la parrilla

CONSUME MENOS grasas saturadas  
CONSUME MENOS Sodio

## Consume menos azúcar adicional

Puedes encontrar el azúcar adicional en la lista de ingredientes. El azúcar adicional puede aparecer con los nombres: **high-fructose corn syrup, glucose, sucrose, dextrose, fructose, lactose, molasses, maltose, honey, brown sugar, invert sugar, mal syrup, trehalose, turbinado sugar, y corn syrup.**

## ¿Cómo puedo mejorar la apariencia de los alimentos?

La implementación de pequeños cambios puede marcar una gran diferencia en lo que piensan las personas sobre los alimentos que ofreces.

- Utiliza los alimentos saludables y de alta calidad provenientes de USDA conocidos como "USDA Foods" como componentes principales de tu menú de verano. Comunícate con tu agencia estatal para obtener más información.
- Utiliza frutas y vegetales frescos que estén en su punto óptimo de maduración y en buenas condiciones.
- Si puedes, incluye artículos de comida caliente. Las hamburguesas y el pollo asado al horno son ejemplos de alimentos calientes populares que se ofrecen en algunos sitios.
- Considera ofrecer porciones adicionales de frutas y vegetales, más allá de lo que los patrones alimentarios requieren. De ser posible, ofrece un bufé de ensaladas.
- Apela a los gustos más aventureros al dejar que los niños agreguen hierbas y condimentos sin sodio a sus alimentos en una "estación del sabor".

Permite que los niños prueben los nuevos alimentos y te brinden comentarios usando esta divertida papeleta para votar.

## ¡Probé algo nuevo en alimentos de verano!

El alimento que probé fue:



Me encantó



Me gustó



Lo probé  
(pero no es para mí)

Una fruta o vegetal que me gustaría probar en alimentos de verano es:

## PEQUEÑOS CONSEJOS

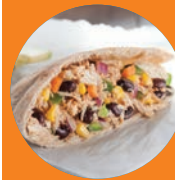
ADICIONALES = 😊



Servir diversos tipos de panes, tortillas, panecillos o panes de pita integrales durante la semana hace que los sándwiches diarios se vean más llamativos.



Incluir alimentos de diferentes colores, formas y texturas (crujientes, blandos, crocantes, etc.) hace que los alimentos sean más apetitosos.



Proporcionar rellenos de vegetales adicionales hace que los enrolladitos, las hamburguesas, los tazones de arroz y las papas horneadas sean más sustanciosos.

Usar un individual divertido hace que la vista sea más interesante. Consulta

<http://www.fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves>.



## ¿Cómo puedo usar comida local en alimentos de verano?

El verano es la época perfecta para usar alimentos locales en comidas, meriendas, pruebas de sabor o eventos especiales.

- ☀ Mientras planificas el menú, piensa sobre lo que ofrece esta estación y lo que está disponible en tu área.
- ☀ Cuando debas decidir dónde llevar a cabo un nuevo sitio de alimentos de verano, considera ubicaciones que estén cerca de escuelas, jardines comunitarios, o mercados de granjeros, para que puedas incorporar alimentos locales a los menús, actividades de jardín y pruebas de sabor.
- ☀ Invita a agricultores locales a que visiten tu sitio de alimentos de verano y conversa acerca de las frutas y vegetales que se ofrecen y acerca de cómo se cultivan.
- ☀ Obtén más ideas en la sección Farm to Summer del sitio web de USDA:  
<http://www.fns.usda.gov/farmtoschool/farm-summer>.



## SÉ UN MODELO POSITIVO

¡Es verdad! Los niños te seguirán los pasos. Cuando ven que tú y otros adultos comen alimentos más saludables, es más probable que lo hagan ellos también. Elegir alimentos saludables y mantenerse físicamente activo son buenos hábitos para cualquiera, no solo para los niños. La buena nutrición es una manera importante de reducir el riesgo de padecer cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas e hipertensión.



## Cómo generar entusiasmo en los voluntarios y el personal por los alimentos saludables

Obtén el apoyo y la colaboración de los adultos que trabajan o son voluntarios en el sitio de alimentos de verano al compartir algunos de los beneficios de elegir una alimentación saludable. Es posible que el personal y los voluntarios disfruten de establecer objetivos en conjunto o de enfrentarse a un desafío fácil. En grupo o individualmente, podrías establecer un objetivo de comer más vegetales o ser más activo físicamente y llevar un registro del progreso usando la aplicación gratuita SuperTracker en <http://www.choosemyplate.gov/tools-supertracker>.



## ¿Cómo puedo hacer para que los alimentos saludables sean divertidos?











- ☀ Utiliza anuncios brillantes y coloridos para destacar platos exclusivos, comidas especiales y alimentos locales.
- ☀ Considera ofrecer comidas que el padre/la madre o los cuidadores puedan comprar, para que se sientan bienvenidos y para que el lugar sea como un punto de encuentro familiar.
- ☀ Ofrece comidas temáticas como Parrillada campestre, Martes de tacos o Viernes de fajitas para despertar entusiasmo.
- ☀ Organiza una competencia para que los niños creen nombres ingeniosos para los alimentos y las meriendas saludables.
- ☀ Utiliza los recursos gratuitos de actividades, afiches, mantelitos individuales, folletos familiares y recetas en el kit **Alimentos de verano, pasos de verano** del Equipo de Nutrición para que tu sitio de alimentos de verano sea más saludable y divertido para los niños y las familias. Está disponible en <http://www.fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves>.



Ejemplos del kit **Alimentos de verano, pasos de verano** del Equipo de Nutrición



# Ejemplos de menús para almuerzos o cenas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ CALIENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burrito de frijoles con <b>Salsa de vegetales para el verano</b></li> <li>Ensalada de vegetales con vinagreta</li> <li>Fresas**</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bastones de pollo horneado</li> <li>Ensalada mediterránea de quínoa</li> <li>Tomates tipo cherry</li> <li>Duraznos (melocotones)</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taco de tilapia en tortilla integral** con repollo rallado y salsa</li> <li>Bastones de zanahoria con <b>Dip fresco de yogur con pepino</b></li> <li>Naranja (en rodajas)</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne vacuna o de cerdo a la parrilla** en panecillo integral</li> <li>Mazorcas de maíz</li> <li>Col silvestre</li> <li>Sandía</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetales de verano salteados con pollo** y arroz integral**</li> <li>Trozos de piña (enlatado en jugo 100% natural)</li> <li>Leche*</li> </ul> 
MENÚ FRÍO	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Enrolladito de hummus home run</b> en tortilla integral** (incluye pimienta verde, zanahoria rallada y espinaca)</li> <li>Rodajas de pepino</li> <li>Queso en hebras**</li> <li>Melón cantalupo</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pavo asado** y queso** sobre un panecillo integral con lechuga y tomate</li> <li>Bastones de zanahoria con <b>Dip fresco de yogur con pepino</b></li> <li>Rodajas de manzana</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pan de pita relleno de atún para fiestas</b> en pan de pita integral con ingredientes adicionales de vegetales a elección de los niños</li> <li>Queso en hebras**</li> <li>Salsa de manzana no azucarada**</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesadilla fría (incluye camote, frijoles negros y queso cheddar bajo en grasa** en una tortilla integral)</li> <li><b>Salsa de vegetales para el verano</b></li> <li>Ciruela</li> <li>Leche*</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bocadillos de fiesta con bayas</b> (incluye mantequilla de cacahuete (mani)** en muffin inglés integral y bayas frescas cortadas, 2 porciones)</li> <li>Queso en hebras**</li> <li>Apio</li> <li>Cerezas secas**</li> <li>Leche*</li> </ul> 

\*Sin sabor y sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%), o con sabor sin grasa. También se ofrece agua con las comidas.

\*\*Alimentos provenientes de USDA

Encuentra las recetas que aparecen en **negrita** en este menú y otras en ¿Qué se está cocinando? El tazón de mezclar de USDA:

<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/es>.

## ¿Cuáles son unos pequeños cambios que puedes implementar?

Todos los sitios de alimentos de verano son diferentes. ¿Qué funcionará en tu sitio?

---



---



---

¿De qué manera tu programa de alimentos de verano implementará un cambio para incluir alimentos más sanos?

---

¿De qué manera tu programa de alimentos de verano podría implementar un cambio para aumentar el interés por las comidas o por las actividades propuestas?

---