



KidCare

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

Consejos nutricionales e ideas para bocadillos saludables

Con su ayuda, los niños pueden disfrutar de comer verduras y frutas a lo largo del día. Los padres o tutores pueden suministrar ingredientes saludables y dejar que los niños ayuden con la preparación, según su edad y habilidades. Los niños tienen más probabilidades de probar alimentos que rechazaron en el pasado si ayudan a prepararlos. Trate de darle a su hijo 5 comidas más pequeñas distribuidas a lo largo del día para proporcionar un suministro constante de nutrientes y energía.

Solo identifique el metabolismo de su hijo y coma de acuerdo a:

Metabolismo RÁPIDO: Siga una dieta más alta en carbohidratos y grasas para niños hiperactivos. Estos niños necesitan más calorías de las grasas saludables, carbohidratos de bajo índice glicémico, proteínas saludables, y vegetales y frutas. **Plan de dieta recomendado: 30% proteínas, 55% carbohidratos, 15% grasas.**

Metabolismo LENTO: Siga una dieta baja en carbohidratos y en grasa. Los niños menos activos necesitan menos calorías. Una dieta nutricional incluye proteínas saludables, carbohidratos de bajo índice glucémico, frutas y verduras, así como grasas saludables. **Plan de dieta recomendado: 50% proteínas, 40% carbohidratos, 10% grasas.**

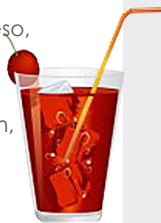
El azúcar aumenta el riesgo de caries

El azúcar puede ser delicioso para el estómago, pero malo para los dientes. El azúcar alimenta las bacterias en la boca, lo cual puede producir caries. Siempre enjuague su boca con agua después de comer alimentos o bebidas azucaradas.

Aquí algunas ideas divertidas de bocadillos para crear, hornear, beber, cortar, comer con cuchara o masticar:

- **Crear:** frijoles refritos en tortilla de trigo integral, apio relleno con mantequilla de cacahuete, brochetas de frutas y quesos, galletas de trigo entero con atún
- **Hornear:** magdalenas de fruta, pizza de verduras o queso, tortilla y queso
- **Beber:** agua, leche, jugo de fruta sin azúcar
- **Cortar:** zanahorias, melón, pepinos, plátanos, calabacín, piña
- **Comer con cuchara:** puré de manzana, yogur, queso cottage
- **Masticar:** manzanas, cerezas, uvas, naranjas, ciruelas, fresas

Consejo: ¡Sea creativo y diseñe bocadillos divertidos, como bastones de verduras, peras en forma de oso, uvas en forma de gusano, y tazas de ensalada de pimiento en forma de monstruos!



Paletas heladas de fruta

¿Está buscando una forma refrescante de mantenerse hidratado este verano? Aquí tiene una receta para hacer paletas de fruta personalizadas sin azúcares añadidos y preparada con agua de coco. El agua de coco es una buena fuente de vitaminas y minerales, y ofrece beneficios para la salud, tales como reponer electrolitos, reducir el colesterol, y reducir el estrés y la tensión muscular. ¡Estos bocadillos saludables son fáciles de preparar y deliciosos para comer!



Herramientas necesarias:

Licuada, molde y palitos para paletas o bandeja de cubitos de hielo, congelador

Ingredientes:

- 1 taza de fruta fresca de su elección cortada en trozos (por ejemplo, mango, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, fresas, frambuesas o una mezcla de bayas)
- ¾ taza de agua de coco
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 cucharadas de miel (opcional)

Instrucciones:

1. Mezcle la fruta, el agua de coco, el jugo de lima o limón y la miel en una licuadora. Licúe hasta que esté bien mezclado y suave.
2. Vierta la mezcla en sus moldes de paletas de helado. Deje aproximadamente ¼ pulgada en la parte superior para dejar espacio para el palito. Las paletas se expandirán a medida que se congelen.
3. Ponga la tapa en el molde y colóquelo en el congelador durante aproximadamente 15 a 20 minutos.
4. Retire del congelador y agregue los palitos a las paletas y congele hasta que estén sólidas.
5. Deje las paletas a temperatura ambiente durante unos minutos para que se puedan retirar fácilmente de los moldes.
6. ¡Coma y disfrute!