

## Mantenimiento Control en el Horario de Comidas

Cami Wells MS, RD, ([cami.wells@unl.edu](mailto:cami.wells@unl.edu)) Extension Educator



Regularmente las comidas y las meriendas en los mismos horarios ayudan a su niño a aprender la rutina para comer. Los niños tienden a comer y probar nuevos bocadillos y alimentos saludables si estos son ofrecidos con tiempo de anterioridad a las horas de las comidas. Aquí hay algunos consejos para seguir un horario de comidas y bocadillos:

- Planee 3 comidas y 2 bocadillos al día. Los niños pequeños a menudo no comen lo suficiente en una comida para mantenerse lleno hasta la próxima comida.
- Asegúrese de que los alimentos que se ofrecen en las comidas y meriendas incluyen frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos y proteínas bajas en grasa.
- Establezca límites razonables para el inicio y el final de la comida. Cuando usted pueda ver que su hijo ya no está interesado en la comida, déjelo que se levante de la mesa.
- Es importante escuchar a su hijo. Por ejemplo, si su hijo le dice que tiene hambre, ofrézcale una merienda pequeña y saludable. Es importante dejar que los niños reconozcan cuando tienen hambre o cuando están llenos. *Source: Preschoolers, USDA's MyPlate: <https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>*

### Fruity Smart Tarts

- 12 wonton wrappers (envolturas de harina, en cuadritos pequeños)
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de canela
- Aceite en aerosol para cocinar
- ¾ de taza de yogur de vainilla bajo en grasa o yogur congelado
- 1 taza de fruta - fresca o enlatada - cortada en trozos pequeños



1. Lavarse las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 400°F. Ponga una envoltura de wonton en cada compartimiento de un molde para muffins. Rocíe cada envoltura de wonton con spray antiadherente.
2. En una taza pequeña mezcle el azúcar y la canela, mezcle bien. Espolvoree la mezcla sobre las envolturas. Hornee por 5 minutos o hasta que estén crujientes y dorados. Preste especial atención para evitar que se quemen. Deje enfriar.
3. Coloque aproximadamente 1 cucharada de yogur en cada uno y cubra con la fruta. Rinde 12 porciones. Cada porción contiene 45 calorías, 0 g de grasa, 50 mg de sodio, 10 g de carbohidratos, 0 g de fibra y 1 g de proteína.