

## Mantenimiento Control en el Horario de Comidas

Artículo escrito por Cami Wells, MS, RD, Extension Educator ([cwells2@unl.edu](mailto:cwells2@unl.edu)) en el condado de Hall

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.

### Fruity Smart Tarts



12 wonton wrappers (envolturas de harina, en cuadrillos 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 48 calorías, 0,2 g de grasa, 53 mg de sodio, 10,5 g de carbohidratos, 0,5 g de fibra y 1,3 g de proteína.

#### Comentarios del Cocinero:

Las envolturas wontons están hechas de harina, huevo, agua y sal. Tradicionalmente se usan para rellenar y prepararlas en el horno, al vapor, hervidas o fritas. Las envolturas se pueden encontrar en la sección de productos de la tienda y deben mantenerse en refrigeración. Para mantenerlas por más tiempo deben mantenerse en el congelador.

Para más información visite el sitio en internet Food Fun for Young Children: <http://go.unl.edu/chi> o en Pinterest: <http://pinterest.com/cwellsrd/food-fun-for-young-kids>