

COMIDAS Y REFRIGERIOS SALUDABLES PARA LAS FIESTAS

Las vacaciones son una época especial del año, ¡especialmente para los niños! Las reuniones durante las vacaciones son un momento para disfrutar con amigos y familiares y, por supuesto, participar en tradiciones y, por supuesto, ¡comer comida deliciosa!

Desafortunadamente, muchas comidas y botanas populares de las fiestas tienen grandes cantidades de grasas saturadas, colesterol, sodio y/o azúcar agregada, que no son beneficiosas para la salud de los niños. Para apoyar la salud de los niños durante las reuniones de las vacaciones:

QUÉ NO HACER

- No restrinja a los niños de consumir comidas y botanas durante las fiestas
- Evite etiquetar los alimentos como “malos” o “buenos”, ya que esto puede generar hábitos alimentarios poco saludables

QUE SÍ HACER

- Ofrezca opciones saludables además de comidas y botanas festivas indulgentes.
- Permita que los niños decidan cuánto quieren comer de su plato.
- Comprenda que los niños pueden estar emocionados y abrumados, lo que a veces afecta lo que comen y la cantidad que comen.

Las opciones saludables incluyen nutrientes como **fibra, proteínas y grasas insaturadas** (grasas “saludables”), que los niños necesitan para crecer y desarrollarse.

| Opción Indulgente | Opción saludable para ofrecer además |
|----------------------------------|--|
| Jamón glaseado con miel | Pollo o pescado  |
| Macarrones con queso | Arroz o quinúa  |
| Latkes | Papa al horno con la cáscara |
| Roles de pan | Panecillos y galletas integrales para la cena |
| Tartas | Charola de frutas con salsa de yogur  |
| Ponche de huevo (sin alcohol) | Chocolate caliente (bajo en azúcar) |
| Ponche (sin alcohol) | 100% jugo y agua |
| Ensalada de gelatina | Gelatina en moldes pequeños sin azúcar  |
| Charolas de carnes frías & queso | Vegetales cortados y hummus |
| Galletas dulces & caramelos | Nueces cubiertas de miel de abeja*  |

*Los cacahuates y los frutos secos son uno de los principales alérgenos para los niños.

§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.