

Bocadillos Ricos en Nutrientes

Las botanas son parte de una dieta saludable, especialmente para los niños en crecimiento. Cuando las botanas son ricas en nutrientes, permiten que los niños crezcan, se desarrollen y se mantengan satisfechos hasta la próxima comida.

BUSQUE ESTOS NUTRIENTES EN UNA BOTANA:

FIBRA: ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre, proporciona saciedad y promueve un intestino sano.

Trate de consumir > 2 gramos de fibra por porción en una botana.



GRASA NO SATURADA: Contribuye al desarrollo del cerebro del niño, mejora el colesterol y combate la inflamación.

Trate de consumir < 10 % de las calorías provengan de grasas saturadas por porción en una botana.



PROTEINA: construye y repara tejido, mantiene el equilibrio de líquidos y apoya el sistema inmunológico.

Trate de consumir > 2 gramos de proteína por porción en una botana.



OTROS CONSEJOS PARA UNA BOTANA RICA EN NUTRIENTES:

Leche: Elija leche sin sabor para limitar el azúcar agregada.

Granos: Escoja productos integrales cuando sea posible.

Frutas & Vegetales: Evite aquellas que tengan azúcar o sodio añadidos.

Carne/Sustituto de Carne: Evite aquellos con alto contenido de grasa o sodio.



QUÉ EVITAR EN UNA BOTANA:

Muchos alimentos comercializados como “bocadillos” pueden tener un alto contenido de sodio o azúcar añadido y carecen de los nutrientes que mantienen a los niños satisfechos hasta la próxima comida.

Exceso de sodio: puede aumentar la presión arterial (hipertensión).

Trate de consumir < 200 mg de sodio por porción en una botana

Azúcar añadida: dificultad para mantener un peso saludable y puede aumentar la inflamación.

Niños menores de 2 años: trate de consumir 0 gramos de azúcar agregada

Niños de 2 a 19 años: intente consumir <10 % de las calorías provenientes del azúcar agregada por porción

Ejemplo de un panel de información nutricional para una botana:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

Image: <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/changes-nutrition-facts-label>

Grasas saturadas, Sodio, Fibra Dietética y Proteína: dentro de la cantidad recomendada

Azúcares Añadidas: duplique la cantidad recomendada.

§ 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.

