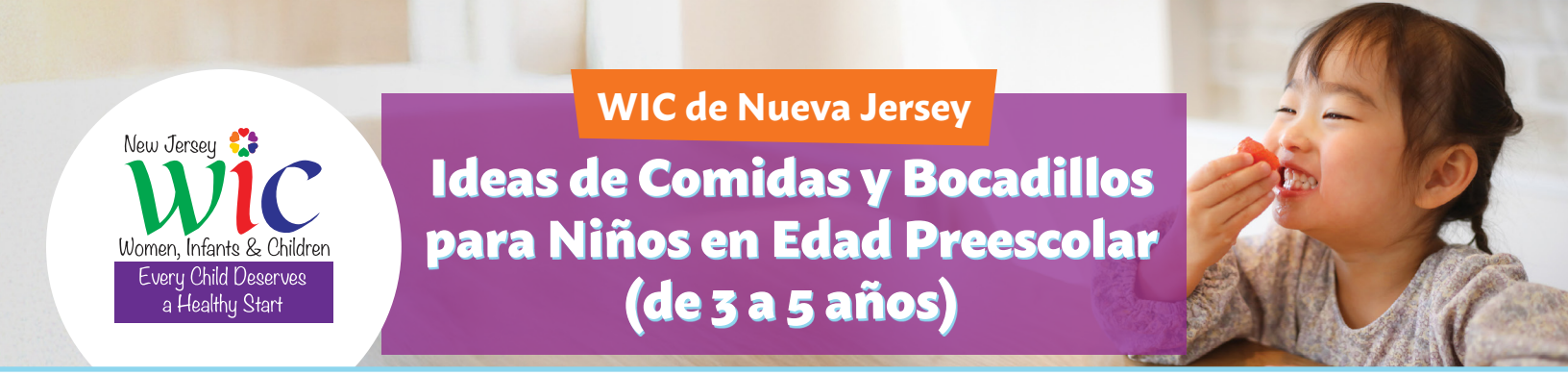


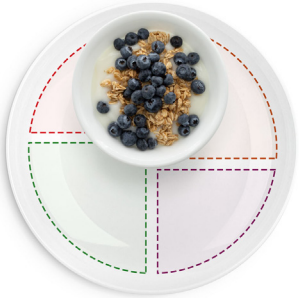
WIC de Nueva Jersey

Ideas de Comidas y Bocadillos para Niños en Edad Preescolar (de 3 a 5 años)

Los hábitos alimentarios saludables son importantes a cualquier edad. Intenta ofrecer una variedad de frutas, vegetales, granos integrales, alimentos con proteínas y lácteos (o alternativas fortificadas a los lácteos). Concéntrate en las bebidas y los alimentos ricos en nutrientes mientras limitas el consumo de azúcares agregadas, sodio y grasas saturadas. Compartir comidas familiares e incluir a los niños en la preparación de los alimentos puede aportarle diversión a la hora de comer. Visita MyPlate para obtener más consejos de alimentación saludable para niños en edad preescolar.

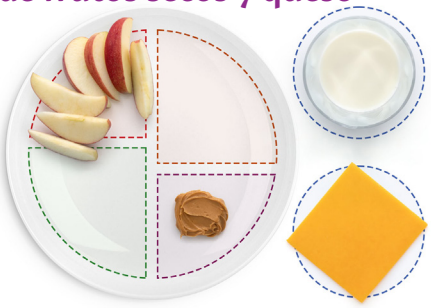
Ideas para el desayuno

Yogur con granola, moras azules y leche



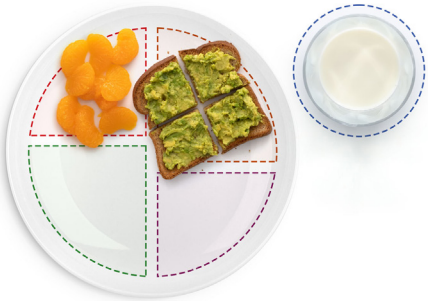
- ½ taza de yogur natural sin grasa
- ¼ de taza de moras azules
- 2 cucharadas de granola

Rebanadas de manzana con mantequilla de frutos secos y queso



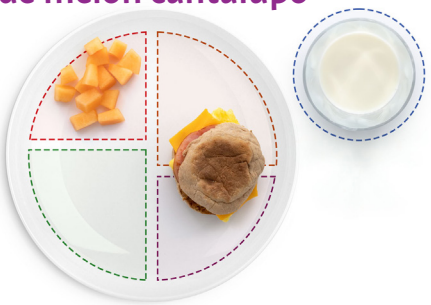
- ½ manzana en rebanadas
- 1 cucharada de mantequilla de frutos secos (como de maní o almendras)
- 1 rebanada de queso
- ½ taza de leche

Tostada de aguacate con mandarina



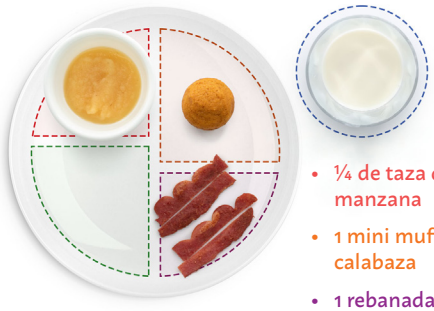
- ¼ de taza de mandarina o durazno
- ½ aguacate pelado y machacado
  1 rebanada de pan integral tostada
- ½ taza de leche

Sándwich de desayuno con tocino canadiense, huevo y queso, acompañado de una guarnición de melón cantalupo



- ¼ de taza de melón cantalupo, cortado en cubos
- 1 rebanada de pan integral o 1 muffin inglés integral, cortado a la mitad y tostado
  1 rebanada de tocino canadiense
  1 huevo cocido
  1 rebanada de queso chédar
- ½ taza de leche

Tocino de pavo, mini muffin de calabaza y puré de manzana



- ¼ de taza de puré de manzana
- 1 mini muffin de calabaza
- 1 rebanada de tocino de pavo, cocido y cortado en cuartos
- ½ taza de leche baja en grasa o sin grasa

Ingredientes para hacer muffins saludables de calabaza

- 3 bananas machacadas
- 1 taza de puré de calabaza
- 2 huevos
- 1½ tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de especia de tarta de calabaza; también puede ser de canela

Instrucciones para hacer muffins saludables de calabaza

Precalienta el horno a 350 °F. Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande. Vierte la mezcla en el molde para mini muffins con una cuchara hasta llenarlo por completo. Hornea la preparación en el horno precalentado entre 15 y 18 minutos. Deja que se enfríe y disfruta.

Instrucciones para conservar muffins saludables de calabaza

Guarda los muffins de calabaza en un contenedor hermético a temperatura ambiente por hasta 3 días. Para conservarlos por más tiempo, ponlos en una bolsa sellada y guárdalos en el congelador por hasta 3 meses. Cuando sientas ganas de disfrutarlos, simplemente descongélalos para que queden a temperatura ambiente o caliéntalos en el microondas.

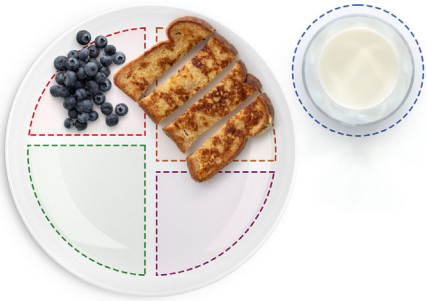
Texto adaptado a partir de Healthy Pumpkin Muffins – Real Little Meals

Ideas de desayuno (cont.)

Avena con frambuesas

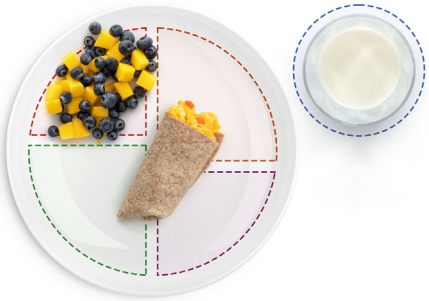
- ¼ de taza de frambuesas avena
- 1 cucharada de mantequilla de maní (opcional)
- ½ taza de leche

Tostada francesa de banana con moras azules



- ¼ de taza de moras azules
- 1 rebanada de tostada francesa cortada en tiras
  1 banana mezclada con la masa de tostada francesa
- ½ taza de leche

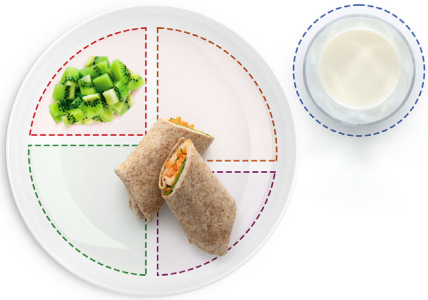
Mini burrito de desayuno con mango y moras azules



- ½ tortilla integral
  1 huevo revuelto
  ¼ de taza de queso chédar rallado
  ¼ de taza de pimiento rojo cortado en cubos
- ¼ de taza de mango o naranja
- ¼ de taza de moras azules
- ½ taza de leche

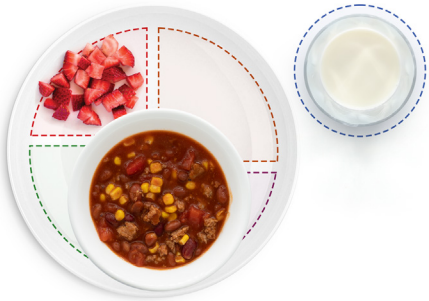
Ideas para el almuerzo

Rollo de almuerzo con kiwi



- 3 oz de carne para el almuerzo, magra (con un 5 % de grasa o menos)
  1 tortilla integral
  ½ taza de espinaca
  ¼ de taza de zanahoria rallada
  1 cucharada de aderezo ranchero sin grasa
- ¼ de taza de kiwi en cubos
- ½ taza de leche

Ají con fresas



- Ají con habichuelas, tomates y maíz
- ¼ de taza de fresas cortadas en cubos
- ½ taza de leche

Ingredientes para hacer chili apto para niños pequeños

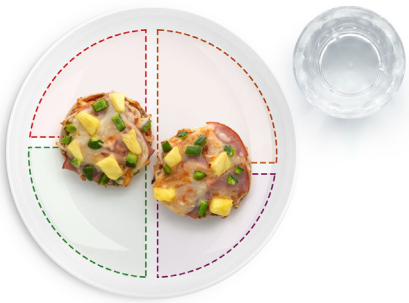
- 1 lb de carne molida magra
- ½ taza de cebolla cortada en cubos
- 1 lata de 14 oz de tomates cortados en cubos
- 1 lata de 14 oz de salsa de tomate
- 2 latas de 14 oz de habichuelas con ají suave (no escurrirlas ni enjuagarlas)
- 1 lata de 14 oz de habichuelas rojas oscuras, escurridas y enjuagadas
- 1 lata de 14 oz de maíz (no escurrirlo)
- 1 cucharada de ají en polvo
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: queso rallado, crema agria y totopos para decorar

Instrucciones para hacer chili apto para niños pequeños

Pon la carne molida en una olla grande y déjala a fuego medio alto hasta sellar la carne. Mientras tanto, prepara los otros ingredientes. Cuando se haya sellado la carne, agrega la cebolla y cocina la mezcla por cinco minutos más hasta que la cebolla quede suave.

Una vez que esto suceda, agrega el maíz, las habichuelas, los tomates cortados en cubos, la salsa de tomate, el ají en polvo, el comino, la sal y la pimienta. Calienta la mezcla hasta que hierva; luego, reduce el fuego al mínimo y cocina todo a fuego lento hasta que el ají se cocine de forma pareja dentro de la mezcla. Agrega encima queso rallado, crema agria y totopos si quieres.

Minipizzas hawaianas



- 1 muffin inglés integral cortado a la mitad
  ¼ de taza de salsa para pizza
  ½ taza de queso mozzarella rallado
  ¼ de taza de piña picada
  ¼ de taza de tocino canadiense rebanado y cortado en cuartos
  ¼ de taza de pimiento verde picado
- Agua

Ingredientes para hacer minipizzas hawaianas

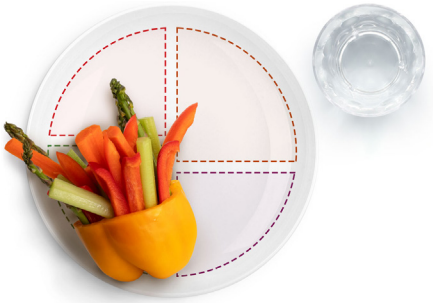
- 4 muffins ingleses integrales, cortados a la mitad
- 1 taza de salsa para pizza
- 1½ tazas de queso mozzarella rallado
- 1 lata con trocitos de piña (8 oz)
- ¼ de taza de tocino canadiense rebanado y cortado en cuartos (2 oz)
- ½ taza de pimiento verde picado

Instrucciones para hacer minipizzas hawaianas

Precalienta el horno a 400 °F. Usa una cuchara para aderezar cada muffin con salsa en la misma proporción. Pon encima el tocino canadiense, los trocitos de piña, el queso y 1 cucharada de pimiento. Coloca las minipizzas en una bandeja para hornear. Hornea la preparación de 12 a 15 minutos o hasta que se derrita el queso. Deja que se enfríe por unos minutos antes de servirla.

Ideas para bocadillos

Bocadillos de pimiento en vasos



- 1 pimiento anaranjado o verde
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en tiras gruesas
- 6 zanahorias baby o bastones de zanahoria
- 1 atado de apio, cortado en tiras gruesas
- 4 tallos de espárrago, cortado en trozos de 4 a 5 pulgadas
- 1 jícama, pelada y cortada en tiras gruesas
- ¼ de taza de aderezo ranchero, bajo en grasa
- Agua

Ingredientes para hacer vasitos de bocadillos con morrón

- 4 pimientos verdes
- ½ taza de aderezo ranchero, bajo en grasa
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en tiras gruesas
- 12 zanahorias baby
- 2 atados de apio, cortados en tiras gruesas
- 8 tallos de espárrago, cortados en trozos de 4 a 5 pulgadas
- 1 jícama, pelada y cortada en tiras gruesas

Instrucciones para hacer vasitos de bocadillos con morrón

Corta las partes superiores de los pimientos verdes y quítales las semillas. Coloca los pimientos en platos pequeños. Vacía 2 cucharadas de aderezo al fondo de cada vaso. En los mismos vasos, coloca vegetales en cantidades iguales. Toma uno de estos bocadillos aderezados y disfruta.

Salsa de vegetales frescos con papas fritas

- Salsa de vegetales frescos
- Totopos
- ½ taza de leche

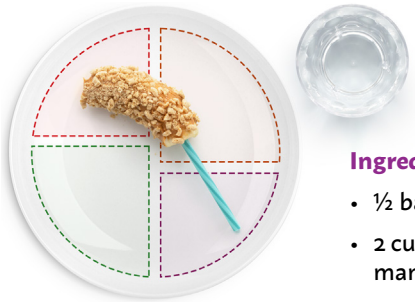
Ingredientes para preparer salsa fresca de vegetales

- ½ taza de calabacín cortado en cubos
- ½ taza de cebolla morada picada
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en cubos
- 1 pimiento verde sin semillas y cortado en cubos
- 2 tomates cortados en cubos
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de taza de cilantro fresco y picado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal

Instrucciones para hacer salsa fresca de vegetales

Pon todos los ingredientes en un tazón grande y revuelve la mezcla. Tapa el tazón y ponlo en el refrigerador hasta que esté listo para servirse.

Bananas en palitos



- ½ banana mediana
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ⅛ taza de cereal O's triturado
- 1 palito de madera
- Agua

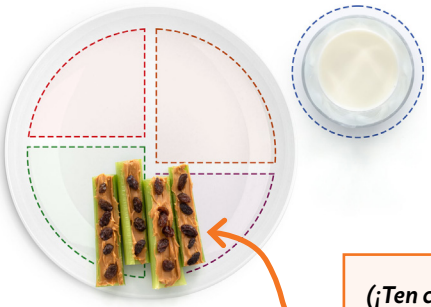
Ingredientes para hacer bananas bañadas

- ½ banana mediana
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ⅛ taza de cereal O's triturado
- 1 palito de madera

Instrucciones para hacer bananas bañadas

Corta la banana en trozos medianos. Inserta un trozo de banana en un palito de madera. Sumerge la banana en la mantequilla de maní y luego pásala por el cereal triturado.

Hormigas en un tronco

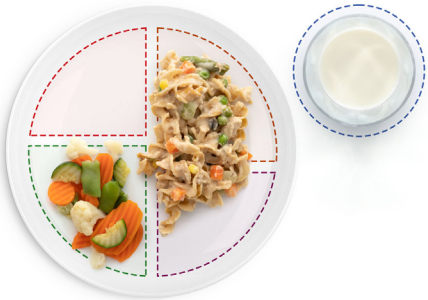


- 2 atados de apio
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de pasas de uva
- ½ taza de leche

(¡Ten cuidado! Los niños pequeños corren el riesgo de ahogarse con alimentos pequeños duros y pegajosos como las pasas de uva. Siempre controla a tus hijos cuando comen para evitar que se ahoguen.)

Ideas para la cena

Estofado de pollo o atún, y vegetales variados



- 1 taza de estofado de pollo o atún
- ½ taza de vegetales variados
- ½ taza de leche

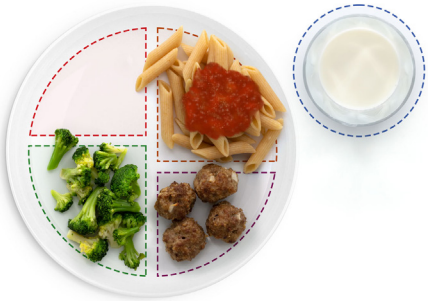
Ingredientes para hacer una cazuela de pollo o atún

- 1 paquete (8 oz) de pasta integral (de su elección)
- 1 o 2 cucharadas de harina
- 1 lata (10,5 oz) de crema de sopa de champiñones baja en sodio
- 1 lata vacía de sopa, llena con leche baja en grasa
- ¼ de lb de queso (de su elección), rallado
- 1 paquete de vegetales variados congelados
- 3 tazas de pollo cocido cortado en cubos (O 2 latas de atún ligero escurrido)
- Opcional: sal y pimienta

Instrucciones para hacer una cazuela de pollo o atún

Precalienta el horno a 350 grados. Coloca la pasta en una olla con agua y hiérvela hasta que quede cocida. En otra olla distinta, pon la harina, la sopa y la leche, y cocina la mezcla a fuego medio para preparar una salsa blanca liviana (agrega harina para lograr la consistencia deseada). Agrega queso a la salsa blanca y deja que se derrita. En una bandeja para hornear, combina el pollo cortado en cubos, la pasta y los vegetales. Sazona la comida con sal y pimienta si quieres. Ponle salsa de queso a la mezcla de pollo. Hornea la preparación durante 30 minutos.

Albóndigas, pasta con salsa para espaguetis y brócoli



- 1 taza de pasta integral con salsa de espagueti
- 4 albóndigas pequeñas
- ½ taza de brócoli cocido
- ½ taza de leche

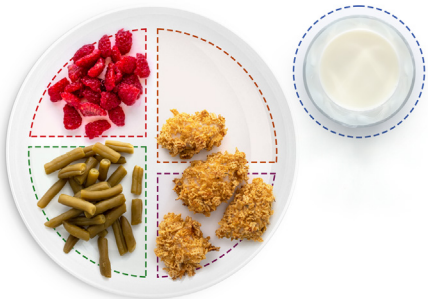
Ingredientes para hacer las mejores albóndigas

- 1 libra de carne molida magra
- ½ taza de pan molido (o galletas saladas molidas o avena instantánea)
- ¼ de taza de leche
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de salsa Worcestershire
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cebolla pequeña, picada (cantidad cercana a ¼ de taza)
- 1 huevo grande
- Opcional: para que la preparación sea más sabrosa y saludable, agrega ½ taza de calabacín rallado y ½ taza de zanahoria rallada a las albóndigas antes de hornearlas.

Instrucciones para hacer las mejores albóndigas

Precalienta el horno a 400 grados. En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes. Con la mezcla forma 20 albóndigas de 1,5 pulgadas. Coloca las albóndigas en una bandeja para hornear sin engrasar (de 13 x 9 pulgadas) o en una bandeja para asar. Cocina las albóndigas de 20 a 25 minutos, o hasta que su interior deje de verse rosado y el termómetro indique 160 grados Fahrenheit. Quedan muy bien con espaguetis, servidas sobre arroz o fideos, o en un sándwich submarino de albóndigas.

Nuggets de pollo, habichuelas verdes y frambuesas



- 3 o 4 nuggets de pollo caseros
- ½ taza de habichuelas verdes enlatadas
- ¼ de taza de frambuesas cortadas en cubos
- ½ taza de leche

Ingredientes para hacer nuggets de pollo caseros

- 1 libra de pechuga de pollo, sin piel ni huesos
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- 3 tazas de cereal Corn Chex, molido
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones para hacer nuggets de pollo caseros

Precalienta el horno a 375 grados. Unta un poco de aceite sobre una bandeja para hornear galletas. Corta el pollo en trozos de 1 pulgada y ½ pulgada. Coloca los trozos de pollo en un tazón y baña cada uno en yogur. Mezcla el cereal, el tomillo y la pimienta en otro tazón. Haz rodar cada pieza de pollo encima del cereal y vierte una capa de este último en la bandeja para hornear. Hornea la preparación durante 25 minutos, o hasta que el termómetro insertado en el centro de los nuggets marque 180 grados.

Texto adaptado a partir de TexasWIC.org

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

New Jersey WIC Women, Infants & Children Every Child Deserves a Healthy Start