



# ¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

6



# Ingredientes



## Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
3 tazas de avena pasada de moda	365 Organic Old Fashioned Rolled Oats	\$4.27/42 oz.	Whole Foods
1/2 taza de almendras en rodajas	Market Pantry Sliced Almonds	\$4.99/6 oz.	Target
1/2 taza de nueces picadas	Market Pantry Chopped Walnuts	\$3.39/8 oz.	Target
1/2 taza de coco rallado	Bob's Red Mill Shredded Unsweetened Coconut	\$5.50/24 oz.	Ralphs
1 taza de fruta seca	Natierra Organic Freeze-Dried Pineapple	\$5.99/15 oz.	Whole Foods
1/4 taza de mantequilla sin sal	Good and Gather Unsalted Butter	\$3.19/libra (4 palitos)	Target

## Ingredientes probables en casa

1/2 cucharadita de sal	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
3 cucharadas de miel	Vitacost US Grade A Certified Organic Honey	\$4.20/16 oz.	Ralphs

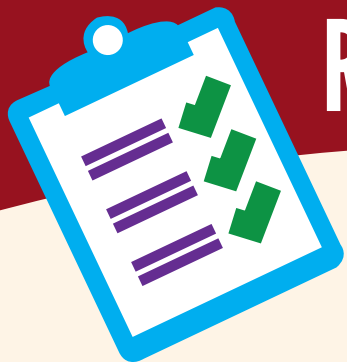
Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

**\$27.33 (El total; \$2.28 (por porción))**

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

**\$32.40 (El total); \$2.70 (por porción)**

# Receta



**Tiempo de preparación:**  
10 min  
**Tiempo de cocción:**  
20 min

1.

- Precalentar el horno a 325 grados Fahrenheit
- En un tazón grande, mezcle la avena, las nueces, el coco y la sal

2.

- En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla con miel a fuego lento, revolviendo constantemente
- Pour mezcla de mantequilla sobre la mezcla de avena y revuelva hasta que esté bien combinado

3.

- En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla con miel a fuego lento, revolviendo constantemente
- En una gran envergadura que ha sido rociada o frota-da con aceite, esparza la granola uniformemente
- Bake en el medio del horno durante unos 20 minutos, revolviendo a mitad de camino

4.

- Dejar enfriar la granola y remover los frutos secos.
- \* se puede conservar en la nevera durante un máximo de 2 semanas

\*Esta receta se hizo con nueces y almendras; sin embargo, tenga en cuenta que algunos niños pueden tener alergias severas a las nueces.

\*Esta receta se hizo con piñas secas, pero esto se puede intercambiar con cualquier fruta seca.



## Datos de Nutrición

12 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 porción

Cantidad por Porción

**Calorías**

**373.9**

% Valor diario \*

**Grasa Total** 16.3g 25%

Grasa Saturada 7.8g 39%

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 10.1mg 3%

**Sodio** 103.5mg 4%

**Carbohidrato Total** 52.4g 17%

Fibra Dietética 8.5g 34%

Azúcares Totales 22g

Incluye 0.17g Azúcares Añadidos 0.3%

**Proteína** 5.7g 11%

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 34.11mg 3.4%

Hierro 2.65mg 14.7%

Potasio 90.02mg 2.6%

\* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



# Foco de Nutrición

## Colesterol

Aunque esto no es una comida, los refrigerios conforman una parte importante de nuestra ingesta calórica, ¡así que debemos asegurarnos de que estén lo más saludables posible! Esta receta de granola incluso se puede utilizar para añadir encima de otras recetas como ensaladas, batidos, etc. La mejor parte de este tratamiento es que puede ayudar a reducir nuestros niveles de colesterol! El colesterol es un esteroide, un tipo de grasa o lípido, que se encuentra en las carnes rojas, aves de corral, queso, y mantequilla. Aunque se necesita algo de colesterol para hacer hormonas en nuestro cuerpo, tendemos a consumir demasiado de esto en nuestra dieta. Los niños de 4 a 13 años necesitan menos de 300mg de colesterol todos los días. Demasiado colesterol puede bloquear nuestros vasos sanguíneos y conducir a problemas en el futuro como enfermedad cardiovascular, accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.

Algunos alimentos que pueden reducir los niveles de colesterol son avena, cereales integrales, frijoles, berenjena, okra, nueces de árbol, soja, pescado, y alimentos con esteroides vegetales y estandas. Hay dos tipos principales de colesterol: LDL (lipoproteína de baja densidad) y HDL (lipoproteína de alta densidad). LDL es comúnmente conocido como el colesterol “malo” y tiene el potencial de acumularse en las paredes de las arterias, creando placa. Con el tiempo, esto puede bloquear los pasadizos, evitando que la sangre y el oxígeno sean entregados a partes de nuestro cuerpo. Por otro lado, HDL puede absorber el colesterol y llevarlo de vuelta al hígado para que pueda ser eliminado del cuerpo, por lo que queremos tanto HDL como sea posible! La mejor manera de aumentar nuestro HDL y bajar nuestros niveles de LDL es comer los alimentos mencionados anteriormente, así como obtener al menos 30 minutos de ejercicio todos los días!

## ¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de Jellyqueen, que se encuentra aquí:

<https://www.food.com/recipe/almond-walnut-coco-nut-granola-63947>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre el colesterol se recuperó de:

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/11-foods-that-lower-cholesterol>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26561616/>

[https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl\\_hdl.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl_hdl.htm)

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/dietary-recommendations-for-healthy-children>

*\*La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

*\*\*No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

*\*\*\*Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*\*\*\*\*Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*