

¿POR QUÉ DANIMALS?

LOS BATIDOS Y LAS BOLSITAS DE YOGUR BAJO EN GRASA DANIMALS:

- ✓ Proporcionan una buena fuente de calcio, vitamina D y fibra dietética, nutrientes que la mayoría de los niños generalmente no consumen lo suficiente.
- ✓ Apoyan a la salud ósea con calcio y vitamina D, mientras que la fibra añadida —algo que por lo general no está presente en el yogur— ayuda a cubrir una carancia nutricional común.
- ✓ Son opciones lácteas aptas para niños que son convenientes y perfectas para los refrigerios para llevar y las loncheras. Las bolsitas se pueden congelar para ayudar a mantener fría la lonchera de tu hijo. Se descongelarán a tiempo para la hora del almuerzo.
- ✓ Se pueden servir solos como dip o con frutas y verduras para incluir alimentos más ricos en nutrientes en la dieta de tu hijo.



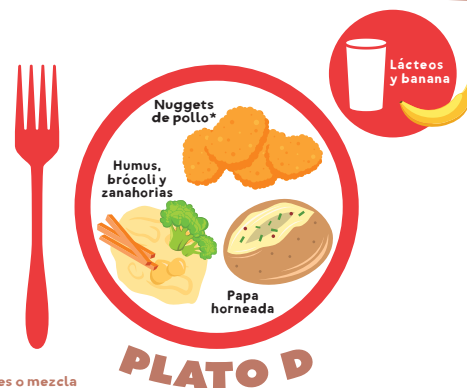
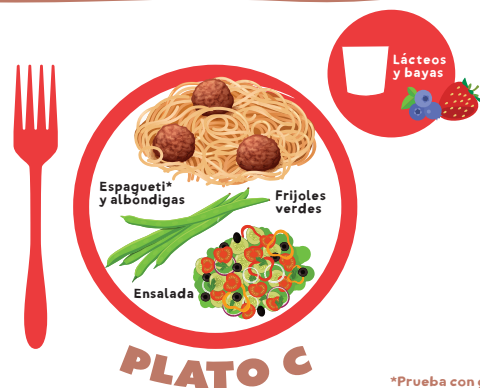
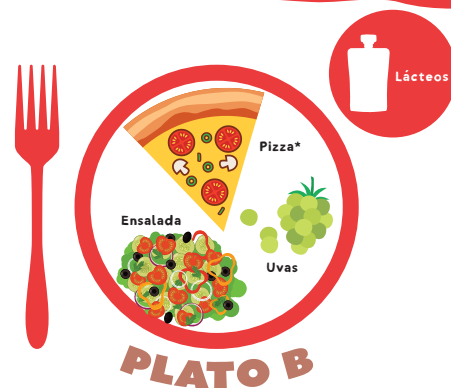
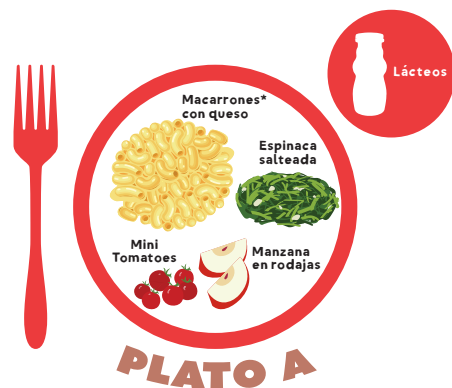
CREA UN PLATO EQUILIBRADO

Ver a nuestros hijos pedir el mismo alimento una y otra vez, especialmente los alimentos que quizás no consideramos los más nutritivos, a veces puede hacer que nos preguntemos: "¿Qué hice mal?". Sigue enorgulleciéndote de respetar las preferencias de tus hijos para ayudarlos a mantenerse nutridos. Al continuar ofreciendo una variedad de opciones de alimentos diferentes junto con los que más les gustan, harás que tus hijos aprendan a equilibrar sus comidas. Estas son algunas formas de hacerlo:

- 1 Intenta que la mitad del plato sean verduras.
- 2 Prueba la opción de grano integral.
- 3 Usa opciones de proteínas magras.
- 4 Combínalo con una porción de lácteos y frutas.



¿QUÉ PLATOS ESTÁN EQUILIBRADOS?



*Prueba con granos integrales o mezcla con una mitad de granos integrales

Respuesta: ¡Todos! Puedes ofrecer un plato equilibrado sin sentir que estás sacrificando algo.

APRENDE LO FÁCIL QUE ES

SEGUIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA TU FAMILIA, EL PLAN ETA Y TU BILLETERA



PROMUEVE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE LA VIDA CON ALGUNAS IDEAS SIMPLES:



- 1 Encuentra maneras divertidas de incluir a los niños en la cocina para ayudarlos a convertirse en comensales aventureros. Incluso el más pequeño de tu equipo puede ayudar con tareas simples como limpiar y clasificar frutas y vegetales.
- 2 Haz que la hora de comer sea más agradable comiendo en familia. Lidera con el ejemplo y apaga la televisión para que todos se enfoquen en estar juntos durante la comida.
- 3 Respeta las preferencias alimentarias de tus hijos. Ayúdalos a aprender a honrar su cuerpo al incorporar los alimentos que les encantan mientras encuentran formas de equilibrar las comidas. Prueba nuestra divertida actividad al otra lado.

LOS PATRONES ALIMENTICIOS ESTABLECIDOS EN LA INFANCIA TIENDEN A CONTINUAR HASTA LA ADULTEZ'

INCLUYE A TU HIJO EN LA COCINA CON ESTAS SENCILLAS IDEAS DE BOCADILLOS...



IDEAS DE REFRIGERIOS FÁCILES...

CRUJIDO DE YOGUR HELADO

- Cubre una bandeja para hornear con papel pergamino. Esparce el yogur Danimals de manera uniforme sobre el papel pergamino.
- Cubre con frutas en rodajas y una cucharadita de granas.
- Coloca la bandeja para hornear en el congelador durante al menos una hora.
- Retira después de una hora, corta en pedazos y disfruta.

REFRIGERIO DESPUÉS DE LA ESCUELA

- Acompaña un batido o una bolsita de yogur bajo en grasa Danimals con verduras en rodajas y galletas integrales.

BATIDO DE ÚLTIMA OPORTUNIDAD

- Mezcla un batido o una bolsita de yogur bajo en grasa Danimals con frutas y verduras que tengas en casa antes de que se echen a perder.
- Vierte en una taza con tapa y pajilla para un refrigerio fácil para llevar.

VASOS DE YOGUR

- Bate 1 bolsita de yogur bajo en grasa Danimals y ó taza de leche.
- Agrega pequeños trozos de fruta.
- Vierte hasta una profundidad de 0.5" en los moldes de silicona para cupcakes, decora con una rodaja de fruta y congela durante al menos 2 horas.

ANILLOS DE “DONA” DE FRUTAS CONGELADAS

- Remueve el centro de una manzana y córtala en anillos de 1/4". En una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, congela durante aproximadamente 20 a 30 minutos para ayudar a que el yogur se adhiera.
- Retira y sumerge en el yogur Danimals del sabor que más les guste y espolvorea con los condimentos deseados. Vuelve a colocarlo en el congelador durante otra hora.

EVITA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS PARA CUIDAR EL PLANETA (Y TU BILLETERA).

Enséñales a los niños a ser amigables con el planeta al incluirlos en decisiones sostenibles a la hora de comer.



REUTILIZA LAS SOBRAS PARA PREPARAR NUEVAS COMIDAS

Ensalada de pollo

Reinventa el pollo de la noche anterior al mezclarlo con frutas o verduras picadas y yogur natural para obtener una deliciosa ensalada de pollo para untar sobre el pan o para agregar a las verduras para ensalada.

Pasta boloñesa

Haz una cena muy fácil al mezclar carne de res/ave molida o desmenuzada sobrante con salsa de tomate y sirve sobre la pasta favorita de tu familia.

Frittata de huevo

Mezcla los huevos batidos con las verduras sobrantes y el queso y hornea hasta que estén bien cocidos.



...¡E IDEAS DE COMIDAS!

TOSTADA DE YOGUR

- Esparce una bolsita de yogur bajo en grasa Danimals sobre una rebanada de tostada multigrano y cubre con semillas y frutas.
- Combínalo con las frutas o verduras favoritas de tu hijo.

AVENA PARA EL DESAYUNO SIN COCCIÓN

- Combina 1 batido Danimals con 1/2 taza de avena tradicional y refrigera durante la noche.
- Por la mañana, sirve con bayas, junto con frutos secos, semillas o granola.

WRAP DE MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS Y YOGUR

- Cubre una tortilla tibia o fría con la mantequilla de frutos secos de tu elección.
- Coloca en capas sobre el yogur Danimals. Agrega las frutas cortadas en cubos. Dobra los lados y enrolla hasta formar un wrap.
- Combínalo con pepinos en rodajas o zanahorias baby.

TRUCO PARA LONCHERA:

Agrega una bolsita de yogur congelado para mantener los alimentos fríos. Se descongelará y estará listo para comer a la hora del almuerzo



Referencias: 1. Movassagh et al. *Nutrients* 2017; 9(9):900. 2. What We Eat in America, NHANES agosto de 2021-agosto de 2023, personas de 2 años o más (excluidos los niños amamantados), día 1. Disponible en: <https://www.ars.usda.gov/nea/bhnrc/fsrg>. 3. Lasekan et al. *Children (Basel)*. 17 de febrero de 2025; 12(2):238. 4. U.S. Food and Drug Administration. (2025). Key Nutrients and Your Family's Health (Nutrition Facts Label Continuing Medical Education Program for Pediatricians). <https://www.fda.gov/media/135619/download>. 5. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press; 2011. <https://doi.org/10.17226/13050>. 6. Fibre intake for optimal health: How can healthcare professionals support people to reach dietary recommendations? *BMJ*. 378, e054370. <https://doi.org/10.1136/bmj-2020-054370>.