

**Las comidas y los refrigerios pueden ser deliciosos.**

# Danimals®

**Los batidos y las bolsitas de yogur bajo en grasa son una excelente adición a la hora de la comida y de los refrigerios.**

## Sabía que...

- Los lácteos se incluyen en un patrón dietético saludable. De acuerdo con las pautas dietéticas para los estadounidenses de 2020-2025, los patrones alimentarios establecidos en la infancia tienden a continuar en la adultez.<sup>1</sup>
- El calcio y la vitamina D ayudan a apoyar huesos fuertes.<sup>2,3</sup>

## Ideas de refrigerios

Los batidos de yogur y las bolsitas de yogur bajo en grasa Danimals® tienen una buena fuente de calcio y vitamina D en cada porción. Estos dos nutrientes no se consumen lo suficiente y se consideran nutrientes de interés para la salud pública en la dieta estadounidense, incluso durante la infancia.<sup>1</sup> Comer Danimals® a la hora del refrigerio puede ayudar a aumentar la ingesta dietética de estos dos nutrientes de interés para los niños.<sup>1</sup>

### PALETA DE YOGUR CONGELADO

- Prepare una deliciosa paleta de yogur helado mezclando 1 envase de yogur Danimals®\* + ½ taza de leche.
- Siéntase libre de agregar frutas en cubos a la mezcla para añadir algo adicional.
- Vierta la mezcla uniformemente en moldes para paletas y colóquelos en el congelador hasta que estén congelados, al menos 4 horas.

\*¡Los batidos Danimals® también funcionan bien! No se necesita leche adicional, solo vierta directamente en el molde de paletas y congélelo. Esta paleta estará un poco más congelada que las paletas de yogur.

### PUDÍN DE CHÍA

- Vierta una botella de batido Danimals® en una taza y agregue de 2 a 3 cucharaditas de semillas de chía.\*\* Mezcle bien hasta que todas las semillas estén mezcladas de manera uniforme. Cubra y refrigere durante 15 minutos.
- Después de 15 minutos, vuelva a revolver la mezcla hasta que todas las semillas se distribuyan de manera uniforme nuevamente. Ahora refrigere hasta que se enfríe y vuelva firme, al menos 2 horas.
- Agregue frutas en cubos, bayas, nueces u otros ingredientes favoritos, y a disfrutar.

\*\*Ajustar según la preferencia personal de consistencia y grosor.

### DIP DE YOGURT

- Exprima 1 bolsita de yogur Danimals® en un plato, espolvoree con un poco de canela o cubra con mantequillas de nueces, granola u otros ingredientes favoritos, y sirva junto con una brocheta de fruta o manzana, durazno o banana en rodajas para usar como dip.

**Intente servir batidos Danimals® o bolsitas de yogur bajo en grasa con frutas y verduras que gusten a los niños a la hora del refrigerio.**



o



Palitos de zanahoria y pepino



Pimiento morrón en rodajas



Guisantes al vapor o hervidos



Floretes de brócoli al vapor



Fresas en rodajas



Arándanos o frambuesas



Rodajas de manzana



Banana

#### REFERENCIAS:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. Diciembre de 2020. Disponible en DietaryGuidelines.gov.  
2. Gropper SAS, Smith JL. Advanced Nutrition and Human Metabolism. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, 2013. 3. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for calcium and vitamin D. Washington DC: National Academies Press, 2011.

# Ideas para La Lonchera

¡Haga que la hora del almuerzo sea divertida! Incluya un batido Danimals® o una bolsita de yogur bajo en grasa junto con cualquiera de las siguientes ideas para la lonchera de los niños.



## Ingenioso consejo para la lonchera

- Congele la bolsita de yogur bajo en grasa Danimals® durante la noche.
- Agregue a la lonchera por la mañana.
- Mantiene los artículos fríos mientras se descongela a tiempo para el almuerzo.

### SÁNDWICH DE GALLETAS CON PASAS Y CANELA

- Unte queso crema en dos rebanadas de pan integral para sándwich y agregue pasas y canela.
- Cierre el sándwich. *Opcional: use un cortador de galletas grande para obtener formas divertidas.*
- Sirva con rodajas de manzana y guisantes al vapor.

### A COMER QUESO (Y GALLETAS SALADAS)

- Comience con galletas integrales.
- Añada las rebanadas de queso. *Opcional: cree formas divertidas con pequeños cortadores de galletas.*
- Sirva con pimientos en rodajas.
- Agregue un acompañamiento de arándanos.

### HORA DE UN WRAP

- Unte el guacamole sobre un tortilla integral caliente.
- Agregue el pollo sobrante (desmenuzado o rebanado), zanahoria rallada y salsa.
- Doble un lado, meta los extremos y continúe doblando.
- Envuelva en papel pergamino (o encerado) y corte por la mitad.
- Sirva con frambuesas.

### DELICIOSO DIP DE HUMMUS

- Sirva el hummus con verduras como: zanahorias baby y floretes de brócoli al vapor, galletas saladas, pan, pretzels para usar como dip.
- *Opcional: agregue un poco de diversión con rodajas de pepino cortadas con cortadores de galletas.*
- Incluya un acompañamiento de fresas.

### SÁNDWICH RELLENO

- Coloque capas de círculos de pavo y queso sobre pan pita integral.
- Coloque rodajas de pepino encima. *Opcional: use cortadores de galletas para formar formas divertidas.*
- Sirva con manzanas o moras en rodajas.

## Transforme los almuerzos

Use cortadores de galletas de diferentes tamaños y formas para transformar verduras, frutas y sándwiches en divertidos bocadillos pequeños.

¡Busque más ideas para almuerzos y refrigerios en [Danimals.com](https://www.danimals.com)!

