



THE NATIONAL CENTER ON
Health



Brush Up on Oral Health



El rincón de la cocina: recetas para meriendas saludables

Recopiladas de *Brush Up on Oral Health*

Centro Nacional de Salud

Índice

Rollos de manzana	1
Puré de manzana	2
Quesadillas	3
Batidos de chocolate y plátano	4
Dip de confeti	5
Ensalada de maíz y frijoles negros	6
Serpientes de pepino	7
Plátanos congelados	8
Paletas de yogur y frutas	9
Humus	10
Mini pizzas	11
Galletas de muñecos de nieve	12
Corazones de fresa con dip de yogur	13
Tréboles tostados	14
Salsa de tomate	15
Parfaits de yogur	16
Consejos para tomar agua	17





Rollos de manzana

Ingredientes

- 1 manzana sin el corazón y cortada en rebanadas finas
- ½ libra de queso cheddar de dieta o de grasa reducida, en rebanadas finas
- ½ libra de carnes frías como jamón, pavo o *roast beef*, en rebanadas finas

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de queso sobre una rebanada de manzana.
2. Envuelva una rebanada de carne alrededor del queso y la manzana.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [octubre de 2013: Oral Health Providers](#)



Puré de manzana



Ingredientes

- 6 manzanas, peladas y cortadas en cubitos de 1 pulgada
- ¼ taza de agua
- ½ cucharadita de canela

Instrucciones

1. Ponga las manzanas en un recipiente que se pueda usar en el horno de microondas.
2. Agregue el agua.
3. Cubra el recipiente y cocínelo en *high* por 15 minutos.
4. Revuelva las manzanas.
5. Destape el recipiente y siga cocinando en el microondas hasta que las manzanas estén bien suaves, aproximadamente unos 5 minutos más.
6. Aplaste las manzanas con un tenedor o machacador de papas.
7. Agregue canela y mezcle bien con las manzanas.

Consejo de seguridad: si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión.

Publicada en el ejemplar de [septiembre de 2013: Finding Oral Health Care](#)

Foto por: Stacy Spensley | Foter.com





Quesadillas

Ingredientes

- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- ½ taza de frijoles refritos sin grasa (opcional)
- 2 tortillas de maíz o de harina de trigo integral

Instrucciones

1. Ponga 1 tortilla sobre un plato grande que se pueda usar en el microondas. Unte una capa de frijoles refritos sobre la tortilla, y esparza el queso rallado sobre los frijoles (nota: si no va a usar frijoles, entonces esparza el queso sobre la tortilla).
2. Coloque la segunda tortilla encima del queso.
3. Cocine en el microondas hasta que el queso se derrita, entre 30 segundos y 1 minuto. Antes de servir, verifique que el queso no esté demasiado caliente.
4. Corte la quesadilla en rebanadas, como si fuera una pizza.

Consejo de seguridad: si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión.

Publicada en el ejemplar de [noviembre de 2012: Parents](#)

Foto por: Wikipedia

Batidos de chocolate y plátano



Ingredientes

- 1 plátano maduro de tamaño mediano (uno que tenga varias manchas color café es ideal)
- 1 cucharada de polvo de cocoa (cocoa powder)
- ¼ taza de yogur griego sin sabor
- ¼ taza de leche baja en grasa

Instrucciones

1. Ponga el plátano, el polvo de cocoa, el yogur y la leche en una licuadora.
2. Tape la licuadora y licue la mezcla hasta que esté suave.
3. Sirva el batido en vasos.

Publicada en el ejemplar de [junio de 2013: Drink Choices](#)





Dip de confeti

Ingredientes

½ taza de zanahorias en tiritas

½ taza de pepino en tiritas

½ taza de yogur griego

¼ cucharadita de ajo picado fino

⅛ cucharadita de sal

1 zanahoria, apio, pimiento morrón u otra verdura en rebanadas delgadas

Instrucciones

1. Ponga las zanahorias, el pepino, el yogur, el ajo y la sal en un recipiente y mézclelos bien con un tenedor.
2. Sirva el dip con las verduras.

Consejos de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes. Para niños menores de 3 años, evite alimentos que pudieran causar ahogo (por ejemplo, las zanahorias crudas). Para niños de 3 a 5 años, modifique estos ingredientes (por ejemplo, corte las zanahorias en tiras finas).

Publicada en el ejemplar de [enero de 2014: Oral Injuries](#)

Ensalada de maíz y frijoles negros



Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 1 lata de 15 onzas de frijoles negros | 3 cucharadas de aceite de oliva |
| 2 tazas de granos de maíz congelados (déjelo descongelar) | 2 cucharadas de jugo de limón |
| 1 pimiento rojo, picado | ¼ cucharadita de sal |
| 2 a 3 cucharadas de cebolla roja, bien picadita | ¼ cucharadita de pimienta molida |
| ¼ cucharadita de ajo, bien picadito | 2 cucharadas de cilantro, bien picadito |
| | ⅛ cucharadita de chile en polvo (chili powder) |

Instrucciones

1. Coloque los frijoles, el maíz, el pimiento rojo, la cebolla roja y el ajo en un recipiente grande.
2. En otro recipiente pequeño, agregue el aceite de oliva y el jugo de limón y mézclelos bien con un tenedor. Una vez mezclados, agréguelos sobre la mezcla de frijoles, maíz, pimiento rojo, cebolla roja y ajo.
3. Sazone con sal y pimienta. Agregue el cilantro y el chile en polvo.
4. Mezcle bien.

Consejo de seguridad: un adulto debe cortar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [noviembre de 2013: Case Management](#)

Foto por: colleengreene | Foter.com



Serpientes de pepino

Ingredientes

- 1 pepino, cortado por la mitad a lo largo y luego rebanado
- 3 aceitunas negras, cortadas en pedacitos
- ½ pimiento morrón rojo, cortado en pedacitos
- 2 tazas de aderezo *ranch* bajo en grasa (¼ taza por porción) como dip

Instrucciones

1. Coloque 10 pedazos de pepino en forma de serpiente.
2. Para el ojo, ponga 1 pedacito de pimiento morrón con 1 pedacito de aceituna encima de la primera rebanada de pepino.
3. La lengua se forma con un pedazo de pimiento morrón frente a la primera rebanada de pepino.

Consejo de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [agosto de 2013: Home Visits](#)

Plátanos congelados



Ingredientes

4 plátanos maduros de tamaño mediano

4 cucharadas de mantequilla de cacahuete baja en azúcar o yogur bajo en grasa

½ a 1 taza de cereal integral sin endulzar, triturado

Palitos de paletas

Instrucciones

1. Corte los plátanos por la mitad o en tres pedazos. Inserte un palito de paleta a lo largo por el centro de cada pedazo de plátano.
2. Envuelva los plátanos con palitos en plástico y póngalos en el congelador por aproximadamente 2 horas o hasta que se congelen.
3. Úntelos una capa fina de mantequilla de cacahuete o yogur a los plátanos y luego páselos por el cereal triturado.

Consejo de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [septiembre de 2012: School Readiness](#)





Paletas de yogur y frutas

Ingredientes

2 ¼ taza de yogur regular sin sabor

½ taza de frutas cortadas en trozos (fresas, arándanos o frambuesas)

2 cucharadas de jugo de limón

2 plátanos maduros de tamaño mediano, pelados y cortados en trozos

12 vasitos de papel de 3 onzas y 12 palitos de paleta, o 12 moldes de paletas con sujetadores

Instrucciones

1. En una licuadora, combine el yogur, el jugo de limón y los plátanos; tape la licuadora y procese todo por 45 segundos o hasta que esté suave. Revuelva la mezcla si es necesario.
2. Llene los moldes o vasitos con ¼ taza de la mezcla de yogur; tápelos con los sujetadores o insérteles palitos a los vasos.
3. Congélelos.

Publicada en el ejemplar de [julio de 2013: Children with Disabilities](#)

Foto por: Neighborhood Centers | Foter.com



Humus



Ingredientes

- 2 dientes de ajo, cortados en pedacitos bien pequeños
- 2 latas de garbanzos de 15 onzas, drenados y enjuagados
- $\frac{2}{3}$ taza de *tahini* (pasta de semillas de sésamo tostadas, no crudas)
- $\frac{1}{3}$ taza de jugo de limón recién exprimido o de botella
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Ponga lo siguiente en una licuadora o en el tazón de un procesador de alimentos: ajos, garbanzos, *tahini*, jugo de limón, agua y aceite de oliva. Procéselo todo hasta que esté suave.
2. Agregue la sal y mezcle bien.
3. Sirva el *humus* en un tazón.
4. Sírvalo con pan de pita, galletas saladas o verduras crudas como zanahorias o apio cortados en tiras.

Publicada en el ejemplar de [marzo de 2013: Cultural and Linguistic Competence](#)





Mini pizzas

Ingredientes

24 galletas de harina integral

3 cucharadas de salsa para pizza

Ingredientes para pizza, como verduras cortadas (champiñones, aceitunas o pimientos)
o carne, pollo o jamón cocinados y cortados en cubitos

1½ tazas de queso rallado bajo en grasa

Instrucciones

1. Unte ½ cucharadita de salsa de pizza sobre cada galleta salada.
2. Coloque los ingredientes deseados sobre la salsa.
3. Esparza el queso bajo en grasa sobre los ingredientes.
4. Ponga las galletas en un plato grande que se pueda usar en el microondas.
5. Cocine en *high* de 1 a 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Antes de servir, verifique que el queso no esté demasiado caliente.

Consejo de seguridad: un adulto debe cortar los ingredientes. Si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión.

Publicada en el ejemplar de [febrero de 2013: Oral Health Literacy](#)



Galletas de muñecos de nieve



Ingredientes

- 1 caja de galletas saladas redondas de harina integral o de arroz
- 1 paquete de queso crema bajo en grasa, suavizado
- 1 lata de frijoles negros, drenados y enjuagados
- 1 zanahoria cortada en tiras finas de aproximadamente ¼ de pulgada de largo
- 1 pimiento morrón rojo o naranja, cortado en tiras de aproximadamente ¼ de pulgada de ancho
- 1 a 2 tallos de apio cortados en tiras cortas y delgadas

Instrucciones

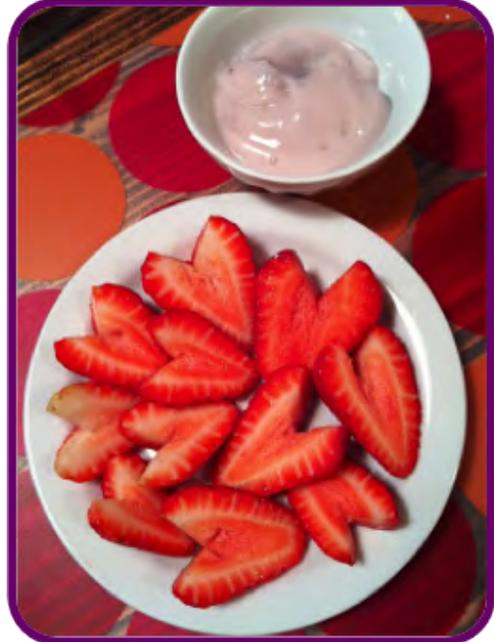
1. Unte una capa fina de queso crema sobre 3 galletas.
2. Forme un muñeco de nieve con las galletas.
3. Use frijoles negros para formar los ojos, la boca y los botones; forme la nariz con zanahoria; haga el sombrero con el pimiento morrón y forme los brazos con el apio.

Consejo de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [diciembre de 2013: Toothbrushing Tips](#)



Corazones de fresa con dip de yogur



Ingredientes

- 1 pinta de fresas frescas
- ½ taza de yogur griego bajo en grasa

Instrucciones

1. Lave y seque las fresas.
2. Corte cada fresa por la mitad.
3. Usando la punta del cuchillo, corte la parte superior de cada mitad de fresa en forma de V y elimine el tallo y las hojas.
4. Sirva el yogur en un tazón como dip.

Consejo de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [febrero de 2014: Promoting Oral Health](#)





Tréboles tostados

Ingredientes

- 1 pimiento morrón verde
- 6 mitades de panecillos tipo *English Muffin*
- 6 rebanadas finas de queso cheddar bajo en grasa

Instrucciones

1. Lave y seque el pimiento.
2. Corte la parte superior del pimiento y quítele las semillas de adentro.
3. Corte el pimiento en anillos finos cerca de la punta inferior de manera que parezcan 6 tréboles.
4. Corte el resto del pimiento en rebanadas finas.
5. Tueste las mitades de los panecillos tipo *English Muffin*.
6. Coloque una rebanada de queso y una rebanada de pimiento sobre cada mitad de panecillo.
7. Ponga los panecillos en una bandeja y colóquelos en el asador del horno hasta que el queso se derrita.

Consejo de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [marzo de 2014: Preparing for Dental Visits](#)



Salsa de tomate



Ingredientes

6 tomates tipo *plum*

½ cebolla blanca o amarilla

½ taza de cilantro fresco

1 cucharada de jugo de limón

Una pizca de polvo de ajo o 1 cucharadita de ajo finamente picado

Instrucciones

1. Corte los tomates, la cebolla y el cilantro en pedacitos y mézclelos bien en un recipiente.
2. Agregue el jugo de limón y el polvo de ajo o ajo picadito.
3. Mezcle bien todos los ingredientes.
4. Sirva con tortillas horneadas o tostadas de maíz.

Consejo de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes.

Publicada en el ejemplar de [mayo de 2013: Sugar](#)

Foto por: Muy Yum | Foter.com



Parfaits de yogur

Ingredientes

- 1 taza de yogur bajo en grasa o yogur descremado de vainilla o sin sabor
- ½ taza de granola baja en grasa (opcional)
- 1 taza de frutas frescas (como fresas, plátanos, arándanos o frambuesas)

Instrucciones

1. Lave y seque las frutas. Si es necesario, corte las frutas en pedacitos.
2. Ponga ¼ de taza de yogur en el fondo de dos vasos pequeños.
3. En cada vaso, esparza 1 cucharada de granola sobre el yogur.
4. En cada vaso, ponga ¼ de taza de frutas sobre la granola.
5. Repita estas capas.

Publicada en el ejemplar de [diciembre de 2012: Pregnant Women](#)



Consejos para tomar agua



Estos son algunos consejos para alentar a los niños a tomar agua fluorada durante el día.

Procure que sea divertido. Use pajillas (popotes, sorbetos) desechables que se puedan doblar o que tengan colores brillantes. Otra opción es que los niños escojan sus vasos o botellas de agua favoritas.

Llévela a donde vaya. Las botellas que se pueden llevar a cualquier lugar y rellenar con agua de la llave son excelentes.

Póngale sabor. Los niños están acostumbrados a tomar jugo, bebidas de frutas o refrescos (sodas), y es posible que el agua no les sepa a nada. Añádale al agua una rebanada de limón amarillo o verde, de naranja o unas pocas hojas de menta fresca. También puede agregarle arándanos, frambuesas o fresas.

Póngale hielo. Sirva el agua con cubos de hielo o hielo triturado. Busque bandejas para cubos de hielo con formas divertidas como dinosaurios, letras o animales.

Téngala siempre disponible. Prepare una estación donde los niños puedan tomar agua cuando tengan sed. Puede ser tan sencillo como mantener una jarra de agua irrompible en una mesa de poca altura o sobre una silla para que los niños más pequeños la alcancen.

Ponga el ejemplo. Los niños pequeños aprenden observando a los demás. Ponga el buen ejemplo tomando agua en vez de bebidas que contengan azúcar.

Publicada en el ejemplar de [abril de 2013: Understanding Tooth Decay](#)

