

# Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB:** **BOCADILLOS (Snacks)**

Algunas personas piensan que comer entre comidas no es nada saludable. De hecho, los bocadillos son una parte normal de los hábitos alimenticios. Y la mayoría de los niños necesitan comerlos.

Comer entre comidas no es malo para la salud. Pero son poco saludables muchos alimentos que comúnmente se comen como bocadillos (*snacks*).

En familia, identifiquen algunos bocadillos populares. En su mayor parte, ¿son saludables o no? Es probable que muchos de los alimentos que identificaron son alimentos procesados. Los alimentos procesados les proporcionan muchas calorías, azúcares agregadas, sal (sodio) y grasas sólidas no saludables (tales como grasa saturada) . . . sin proporcionar nutrientes como vitaminas y minerales.

Muchos bocadillos –por ejemplo, postres envasados– contienen el peor tipo de grasa: **grasa trans** (una grasa sólida). Consumir grasas *trans* en exceso puede ocasionar problemas de salud. Para saber si un alimento contiene una *grasa trans*, busquen “*trans fat*” en los Datos de Nutrición en el envase. Además, lean la lista de ingredientes para ver si el alimento contiene grasas o aceites hidrogenados (*hydrogenated*) o parcialmente hidrogenados (*partially hydrogenated*). Ésas son grasas *trans*.

En cuanto a las personas que consumen un exceso de calorías de bocadillos no saludables, es menos probable que ellas se mantengan en un equilibrio de energía. Y es más probable que aumenten de peso. (El cuerpo está en un equilibrio de energía cuando quema más o menos la misma cantidad de calorías que consume la persona.)

## TÉCNICAS DE PUBLICIDAD

En la televisión, Internet y en revistas, se publican muchísimo los alimentos poco saludables que se comen como bocadillos. Las empresas de alimentos quieren que todos compremos esos bocadillos sin pensar bien en realmente cómo son esos alimentos. Las empresas utilizan trucos –que se llaman *técnicas de publicidad*– para lograrlo.

En familia, lean la descripción de cada técnica de publicidad abajo. Luego, anoten por lo menos 1 anuncio de alimento en que se utilice esa técnica.

**Llamada a la salud:** La intención es convencerles a ustedes de que el producto sea bueno para la salud o que les haga más feliz.

---

**Bandwagon** (unirse a los demás): La intención es convencerles de que compren el producto porque todo el mundo lo está comprando –y si no quieren quedar fuera, tienen que comprarlo para “unirse a los demás”.

---

**Testimonio:** Se utilizan personas famosas que cuentan de lo maravilloso que es el producto y por qué ustedes tienen que comprarlo.

---

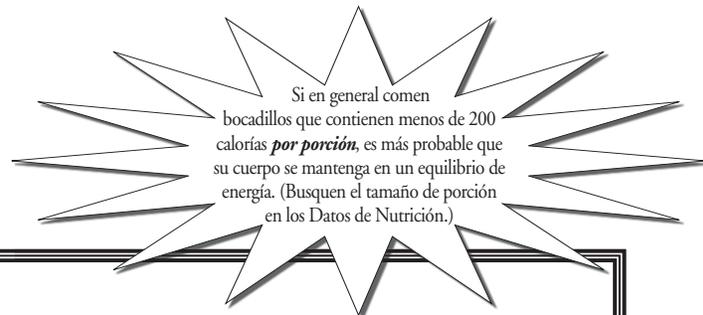
**Exageración:** Se utilizan varias palabras descriptivas con las que se exagera la calidad del producto, haciéndoles pensar que sin duda tienen que comprarlo.

---

### ***Instrucciones a la familia:***

En su hogar o en un supermercado, investiguen los alimentos que comen entre comidas.

1. Lean los Datos de Nutrición en los envases para descubrir las cantidades de sodio (*Sodium*), azúcares añadidos (*Added Sugars*), grasa *trans* (*Trans Fat*) y grasa saturada (*Saturated Fat*), que es otra grasa sólida no saludable.
2. Busquen grasas o aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.
3. Ordenen los alimentos del más saludable al menos saludable.



## **IDEAS PARA BOCADILLOS SALUDABLES**

- ❖ Frutas frescas
- ❖ Trozos de fruta congelada –como piña, duraznos, uvas, plátanos y fresas
- ❖ Verduras crudas, con una cantidad pequeña de una salsa para mojar, hecha con un aceite vegetal o con crema agria baja en grasa
- ❖ Bocadoillo tipo “mini-comida” (porción más pequeña que la de una comida regular)
- ❖ Bocadoillos crujientes: Palomitas reventadas por aire caliente (sin sal agregada), galletas tipo *graham*, zanahorias, *chips* de papitas horneadas, *pretzels* bajos en sal
- ❖ Mezcla de pepitas de calabaza y de girasol, nueces y pasas u otras frutas deshidratadas
- ❖ Tostaditas horneadas con salsa picante
- ❖ Queso tipo *string* bajo en grasa, con galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos integrales
- ❖ *Bagel* hecho con granos integrales, untado con queso crema bajo en grasa
- ❖ Pan de trigo integral, untado con crema de cacahaute (maní) natural, y leche descremada o del 1%
- ❖ Frijoles pintos bajos en sal, queso natural y tomate en una tortilla de maíz

### ***Instrucciones a la familia:***

En los espacios en blanco abajo, que cada persona escriba sus iniciales y un bocadoillo saludable que va a comer próximamente. (Obtengan ideas de la Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos “Mensajes Básicos de *CATCH*.”)

---

---