

¡Diga que sí a los bocadillos!



Los bocadillos o meriendas son una parte importante de la nutrición infantil de cada día, tanto en la guardería como en casa. Tenga en cuenta que un niño pequeño puede comer poco algún día y mucho al día siguiente. Al planear los bocadillos saludables, hay que tomar en cuenta la seguridad de la comida, las alergias conocidas y la apariencia de los mismos.



Ofrezca bocadillos de una variedad de grupos alimenticios.

Los granos y carbohidratos. A los niños les gustarán estos bocadillos como parte de las 3 ó 4 tazas (700–950 ml) que requieren cada día: galletas con queso para untar, cereal de caja, pastelitos de arroz y galletas de trigo entero.

Las verduras. Los bocadillos pueden representar una manera buena de acomodar las 2 tazas (470 ml) de verduras en la dieta cotidiana del niño. Experimente con tiras de vegetales, como pepinos o calabazas, tomates pequeños partidos en pedacitos, o brócoli, zanahorias, ejotes (habichuelas) o arvejas al vapor. Ofrezca un aderezo de poca grasa o *hummus* (salsa de garbanzos molidos con ajo y jugo de limón) para untar los vegetales.

La fruta. Las tajadas de frutas (manzanas, mandarinas, bananas o piña), las frutas enlatadas y los jugos son buenas opciones. Los niños necesitan entre 1 taza y 1 taza y ½ (240–355 ml) de fruta al día, pero tenga cuidado de no darles demasiado jugo. Una porción para niños de 4 a 6 años de edad es sólo ¾ de una taza (180 ml).

Los productos lácteos. Buenas alternativas incluyen batidos hechos con leche y fruta, tajadas de queso y tacitas de yogur. Media taza de leche (120 mL) o 1 onza (30 g) de queso representa 1 de las 4 ó 5 porciones que los niños pequeños deben comer cada día.

La carne y la proteína. Los niños pueden disfrutar de los huevos hervidos; la crema de maní/cacahuete untada ligeramente en galletas, frutas o verduras; o una salsa de frijoles untada ligeramente en galletas. Dos o 3 onzas (57–85 g) de carne, 1 huevo o 2 cucharadas (30 ml) de crema de cacahuete representan 1 de las 2 ó 3 porciones diarias de carne o proteína recomendadas para los niños de 2 a 6 años de edad.

Los dulces y los alimentos con mucha grasa. Todo el mundo disfruta un antojo de vez en cuando, y la dieta diaria de un niño debe incluir 2 ó 3 cucharaditas (10–15 ml) de aceite o grasa en el alimento. Pero hay que tratar de limitar el número de estos alimentos. Si un niño los come, esto puede impedir que coma los alimentos que necesita y puede llevarlo a comer demasiado.



Tome medidas de precaución al servir la comida.

Cuidado con los alimentos que podrían atragantar a los niños, como los hot dog, pedazos de carne, papitas y tostaditas, nueces y semillas, palomitas, pasitas, uvas y cerezas, bombones, bizcochitos salados (prétszeles), trozos grandes de fruta o de verduras crudas, la crema de maní/cacahuete (si se come en cucharadas) y dulces redondeados o duros. Algunos de estos alimentos (como las uvas y cerezas) se pueden servir cortados en pedacitos. La crema de cacahuete se puede untar ligeramente en el pan o las galletas. ¡A los niños les encanta comer con los dedos!

Conozca las alergias de sus hijos. Asegúrese que cualquier persona que cuide a sus hijos sabe de sus alergias y le informe de cualquier reacción alérgica que tengan. Las reacciones graves pueden poner en riesgo la vida y pueden ocasionar la necesidad de atención médica de emergencia.

English Title: Say Yes to Healthy Snacks!



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>