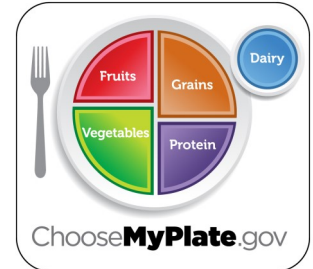




IDEAS PARA MERIENDAS SALUDABLES

Departamento de Servicios de Alimentos y Nutrición

Servir aperitivos saludables para los niños es importante para proporcionarles una buena nutrición, el apoyo a los hábitos alimenticios saludables, y ayudar a prevenir enfermedades costosas y potencialmente invalidantes. Los aperitivos juegan un papel importante en la dieta de los niños. Elija bocadillos de todos los grupos de alimentos para asegurar una dieta bien balanceada. Aquí están algunas ideas de bocadillos saludables del Departamento de Servicio de Alimentos y Nutrición.



FRUTAS

La fruta es naturalmente dulce, por lo que a la mayoría de los niños les encanta.

La fruta puede ser servida entera, rebanada, cortada por la mitad, en cubos, o en porciones. Las frutas en conserva, congeladas, secas con frecuencia necesitan poca preparación.

Peras y manzanas (puede ser útil usar un descorazonador de manzanas)

frutas con semilla: albaricoques, cerezas, nectarinas, melocotones, ciruelas

frutas sin semilla: moras, arándanos, uvas (rojas, verdes o púrpura), frambuesas, fresas

Frutas tropicales: plátanos, kiwis (cortar por la mitad y dar a cada niño una cuchara para comerlo), mangos, piña

Melones: melón, sandía

Las frutas cítricas: pomelo, mandarina, naranjas,

Para obtener más información acerca de los grupos de alimentos y MyPlate, visite Choose-MyPlate.gov

VEGETALES

Los vegetales se pueden servir crudos o cocidos al vapor con salsa o aderezo para ensaladas. ¿Sabías que cuando comes verduras estás comiendo diferentes partes de la planta? Elija verduras de los grupos.

Raíces: zanahoria, patatas dulces asadas

Tallos: apio, espárragos al vapor

Hojas: lechuga, espinaca, col rizada, acelga

Flores: brócoli, coliflor, zanahoria, patatas dulces asadas

Frutas: rodajas de pepino, rodajas de pimiento de colores, uva y tomates cherry, rodajas de calabaza de verano amarillo, palitos de calabacín

Semillas: guisantes, judías verdes, Soya verde, son divertidos para comer y fácil de servir. (Caliente los frijoles de soya en el microondas durante unos 2-3 minutos).

PRODUCTOS LÁCTEOS

Los productos lácteos son una excelente fuente de calcio, que puede ayudar a fortalecer los huesos. Elija alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Yogur: buscar marcas que son bajos en grasa o sin grasa y bajo contenido de azúcares.

Queso bajo en grasa: Requesón, mozzarella, queso feta, cabra

PROTEINAS

Huevos: duros son una excelente merienda.

Frutos secos: Un pequeño puñado de nueces es una porción de tamaño razonable. Incluye los cacahuetes, pistachos, almendras, nueces, anacardos, nueces de soya o busque frutos secos que son sin sal.

Frutas Secas: son fáciles de hacer y almacenar bien en un recipiente sellado. Los productos que incluyen: granola baja en grasa, cereales de grano entero, cacahuetes, anacardos, almendras, semillas de girasol, semillas de calabaza y frutos secos como pasas, albaricoques, manzanas, piña, o arándanos.

Embutidos: Elige baja en grasa, marcas reducida en sodio de pavo, jamón y carne asada.

AGUA

El agua debe ser la bebida principal servida a los niños en los refrigerios. El agua satisface la sed y no tiene azúcar o calorías.

ADEREZOS

Pruebe aderezos para ensaladas bajos en grasa, como ranch sin grasa o Thousand Island, salsas ligeras comprados en la tienda, salsas de soja, guacamole, hummus (que viene en sabores de docenas), salsa o mantequilla de nuez.

GRANOS INTEGRALES

Muffins, Pita, o Tortillas de Trigo Integral

Cereales para el desayuno: Ya sea en seco o con leche baja en grasa, cereales de grano entero, como Cheerios, Grape-Nuts, Raisin Bran, Frosted Mini Wheats, y Wheaties son buenos refrigerios. Busque los cereales con no más de 35% de azúcares añadidos en peso (o aproximadamente 8 gramos de azúcar por porción).

Galletas: galletas de grano entero como Triscuits, que vienen en diferentes sabores o patatas fritas finas (o galletas de trigo similares), galletas de Kalwi Rye o Matzos de trigo integral.

Pasteles de Arroz: Busque pasteles de arroz cafe(grano entero).

Chips de tortilla al horno: Chips de tortilla al horno suelen ser bajos en grasa. Buscar marcas con menos sodio Baked

Barras de Granola y Cereales: Busque barritas de cereales de grano entero que son bajos en grasas y azúcares.

Pretzels, Breadsticks, and Flatbreads: Estos artículos bajos en grasa pueden ser ofrecidos como bocadillos de vez en cuando. Sin embargo, la mayoría de estos bocadillos no son de grano entero y la mayoría de los pretzels son ricos en sal.

Como guía general, preparar aperitivos que incluyen al menos dos grupos de alimentos.

English Muffin, Pastel de Arroz o galletas con queso	Grains	Dairy	Tomates y pepinos con queso de cabra, feta o mozzarella .	Dairy	Vegetables	
Tortilla chips con guacamole o salsa.	Grains	Vegetables	Yogurt con frutas frescas o frizadas, agregue nueces o semillas.	Dairy	Fruits	Protein
Vegetales con guacamole, hummus, o salsa de frijoles.	Vegetables	Protein	Ensalada verde con , 1/2 taza de vegetales, cubra con semillas, frutos secos, carne o productos lácteos .	Vegetables	Protein	Dairy
Frutas secas— combinadas nueces, semillas, y frutas secas	Protein	Fruits	Cortar pan pita de trigo integral por la mitad y dejar que los niños añaden verduras con aderezo o humus.	Grains	Vegetables	Protein
Manzanas con mantequilla de nueces	Fruits	Protein				