

# El plan para bocadillos sanos

Niños Sanos  
Peso Sano



Los niños en crecimiento necesitan a veces comer más a menudo que los adultos - especialmente cuando los niveles de actividad son altos. Los bocadillos son importantes para estimular energía y prevenir el hambre entre las comidas. Los bocadillos saludables agregan variedad y los nutrientes necesarios en las dietas de los niños.

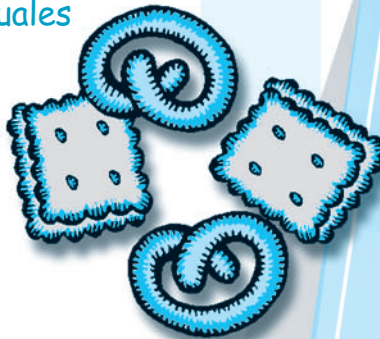
- **Planee** bocadillos para después de la escuela para evitar el comer excesivamente en la cena debido al hambre extrema.
- En el verano y los fines de semana, ofrezca un bocadillo a **media mañana** si es necesario.
- **¡Mantenga los bocadillos pequeños y saludables!** Los bocadillos son solo para "sostenerlo" hasta la siguiente comida

## Planear bocadillos para "sostenerte"

- Palomitas de maíz bajas en grasa
- Emparedado de pan integral con mantequilla de cacahuete y jalea
- Requesón bajo en grasa con fruta
- Fruta fresca y yogur bajo en grasa
- Fruta enlatada en su jugo
- Pudín en tamaño individual, bajo en grasa
- Atún en lata mezclado con mayonesa baja en grasa y tostada de pan integral
- Vegetales frescos, como zanahorias con aderezo bajo en grasas
- Cereal sin dulce con tajadas de frutas
- Emparedado de pan integral con carne baja en grasa y queso bajo en grasa
- Hojuelas horneadas, con salsa

## ¡Lleve un refrigerio cuando viaje!

- ◇ Puré de manzana en envases individuales
- ◇ Galletas "graham" o de animales
- ◇ Fruta entera
- ◇ Caja de pasas
- ◇ Mezcla de cereal con fruta seca
- ◇ Barras de higo
- ◇ Pretzels tortas de arroz
- ◇ Galletas de grano integral



## ¿Es esto de grano integral?

Lea los ingredientes en la etiqueta para estar seguro. La mayoría de los alimentos tendrán "grano integral" escrito antes del nombre del ingrediente de grano (trigo, avena, maíz, o centeno). El grano integral debe ser el primer ingrediente escrito. Algunas excepciones que aún son granos integrales son: arroz café, avena, palomillas de maíz, arroz silvestre, y bulgur.

¡Los refrigerios son una gran forma de introducir más frutas y vegetales!