

# Lista de refrigerios y consejos nutricionales para niños

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



## ¡Mejore los bocadillos!

### Consejos para ayudar a los niños a elegir opciones nutritivas:

1. ¡Hágalo divertido! Use moldes de galletas, vasos coloridos o trate de hacer brochetas.
2. Comience con porciones pequeñas para que los alimentos nuevos no causen miedo.
3. Prepare los bocadillos con anticipación y ofrezca opciones.



### Combinaciones apetitosas

- Uvas partidas y galletitas saladas
- Queso con fruta seca
- Pretzels con mantequilla de nueces (en la mayoría de las escuelas aceptan la mantequilla de girasol)
- Bayas y chispas de chocolate semiamargo
- Rebanadas de manzana y jamón de pavo
- Zanahorias con hummus
- Totopos integrales con salsa
- Galletitas saladas integrales con queso cottage



## Para llevar

Los bocadillos nutritivos pueden incluir alimentos como zanahorias, manzanas o queso en tiras. A veces los 'bocadillos' están llenos de azúcar o tienen muy pocos nutrientes. Esos 'bocadillos' pueden dejar a los niños con hambre y ganas de comer más.



### ¡Pruebe estos!

- Sobre de yogur
- Palomitas de maíz
- Pepinillos (¡sí, pepinillos!)
- Palitos de queso
- Mandarinas (¡fáciles de pelar!)
- Barras de granola (¡menos de 9 g de azúcar!)
- Sobre de salsa de manzana sin azúcar añadida
- Plátano
- Anacardos
- Guisantes dulces
- Cereal seco (¡menos de 9 g de azúcar!)



¡Escanee aquí para ver más recursos sobre nutrición!



# Lista de refrigerios y consejos nutricionales para niños

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



## Consejos para niños quisquillosos con la comida

Probar nuevos alimentos es muy importante para el crecimiento y el desarrollo, ¡pero puede causar miedo a los niños! Estos son algunos consejos para que sea más fácil.

### Jueguen con la comida

Deje que los niños muevan su comida en el plato y se familiaricen con su aspecto y textura. Eso les ayuda a conocer la comida de otras maneras antes de probarla.

**¡Use moldes de galleta para cortar los alimentos en formas divertidas!**

### Acepte que digan que no

Está bien si los niños no comen el alimento nuevo de inmediato. Pueden tomar algo de tiempo para acostumbrarse a ver y comer alimentos nuevos.

### Combine los alimentos nuevos con alimentos que a sus niños ya les gustan

Eso aumenta su nivel de confort y despierta su curiosidad.

**¡Escanee aquí para ver más consejos para niños quisquillosos con la comida!**



## Balance y presupuesto: Prepare comidas que encanten a los niños

### Balance

- **Tenga en cuenta a MiPlato de la USDA al armar un platillo.**
  - ¡Añada color! Las frutas y verduras coloridas aportan diferentes vitaminas.

**¡Hay más información en myplate.gov!**



- **Combine carbohidratos con proteínas para darles más sustancia.**
  - Galletitas saladas integrales con queso
  - Yogur griego con bayas
- **¡Puede añadir proteínas de muchas maneras!**
  - Pruebe con huevos, queso, hummus, yogur, nueces o leche.
- **Elija agua o leche.**

### Presupuesto

- **No tema comprar marcas genéricas.**
  - Los alimentos suelen tener el mismo sabor y nutrición.
- **Compre frutas y verduras "de estación", congeladas o enlatadas.**
- **¡Elija paquetes con descuento!**
  - En vez de refrigerios empaquetados, compre a granel y haga sus propios paquetes.
  - Compre paquetes de carne más grandes, a mejor precio, y congele los sobrantes.