

Home Page

Coma bien y juegue con ganas en las guarderías
Boletín informativo para la familia

Ayúdele a su hijo a elegir refrigerios saludables

El estómago de su hijo es pequeño. Por lo tanto, es probable que coma menos que usted durante las comidas. Los refrigerios saludables pueden ayudarle a su hijo a comer y beber lo suficiente durante el día. De hecho, la mayoría de los niños tienen un mejor rendimiento cuando comen entre cuatro y seis veces por día.

Consejos para elegir buenos refrigerios Mezcla de bocadillos

- **Elija los refrigerios de los grupos de alimentos.** Considere los refrigerios como minicomidas que ayudan a aportar los nutrientes que su hijo necesita para crecer, jugar y aprender.
- **Elija los horarios de los refrigerios con prudencia, de 2 a 3 horas antes de las comidas.** De esa manera, su hijo tendrá hambre a la hora del almuerzo o de la cena.
- **Ofrezca refrigerios para satisfacer el hambre.** Evite el impulso de ofrecer un refrigerio para que su hijo deje de llorar, se calme o premiarlo porque se portó bien. Eso puede hacer que coma en exceso más adelante en la vida.
- **Ofrezca agua como bebida en los refrigerios** o leche descremada o semidescremada.
- **¡Elija bien sus refrigerios!** ¿Toma sus refrigerios cuando se siente estresada o aburrida o sólo cuando tiene hambre? ¿Qué alimentos toma de refrigerio? Recuerde, su hijo aprende los hábitos para elegir refrigerios mirándola. ¡Sea un buen ejemplo a seguir!

Adaptado de [Nibbles for Health](#)

Rendimiento: 4 tazas Porciones: 8

Ingredientes

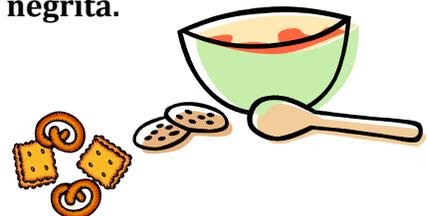
- 1 taza de cereal de avena tostada
- 1 taza de cereal de trigo en cuadraditos
- 1 taza de galletas de queso con contenido graso reducido
- 1 taza de mini pretzels con formas divertidas

Pasos

1. **Vierta los cereales, las galletas y los pretzels en un bol mediano.**
2. **Revuelva.**
3. **¡Buen provecho!**

Nota: Usted puede colocar este bocadillo en bolsas de plástico para llevar.

Haga participar a su hijo en la preparación de los pasos que aparecen en letra negrita.



Los refrigerios para su hijo y para usted

Use la siguiente lista para armar refrigerios que llenen la pancita. Tenga estos alimentos solos o combínelos. Trate de tener refrigerios pequeños. Si su hijo sigue con hambre, puede pedir más. Deje que su hijo decida lo que es suficiente.

→ Vegetales crudos cortados

😊 Los favoritos de su hijo: _____



→ Yogur descremado

😊 Los favoritos de su hijo: _____



→ Cereales integrales fríos

😊 Los favoritos de su hijo: _____



→ Fruta cortada en rodajas

😊 Las favoritas de su hijo: _____

→ Galletas integrales

😊 Las favoritas de su hijo: _____



→ Leche descremada o con 1% de grasa

→ Requesón descremado o con 1% de grasa

Consejos sobre crianza:

A veces los niños dicen que tienen hambre cuando lo que quieren en realidad es atención. Dedíquele un poco de tiempo a su hijo: hablele o haga algo divertido con él. Su hijo le hará saber si realmente tiene hambre.