



Consejos de bocadillos de MyPlate para los padres y las madres

Los bocadillos pueden ayudar a los niños a obtener los nutrientes necesarios para crecer.

Prepare bocadillos que incluyan dos o más grupos de alimentos. Para los niños más pequeños, ayúdelos a obtener lo suficiente para satisfacer el hambre. Deje que los niños mayores hagan sus propios bocadillos teniendo alimentos saludables en la cocina. Visite ChooseMyPlate.gov para ayudarle a usted y a sus hijos a seleccionar un bocadillo sustancioso.

1 Ahorre tiempo cortando los vegetales

Guarde los vegetales cortados en el refrigerador y sívalos con hummus. Cubra la mitad de un English muffin de trigo integral con salsa de espagueti, vegetales picados y mozzarella rallada de bajo contenido de grasa y derrítala en el microondas.

2 Mézclelo

Para niños mayores en edad escolar, mezcle frutas deshidratadas, frutos secos sin sal y palomitas de maíz en una bolsa de tamaño bocadillo para un surtido rico rápido. Ponga yogur desnatado, jugo 100% de fruta y melocotones congelados en una licuadora para hacer un batido sabroso.



6 Vigile el tamaño

Los bocadillos no deben reemplazar una comida, así que busque maneras de ayudar a sus hijos a entender cuánto es suficiente. Guarde bolsas de tamaño de bocadillos en el armario de la cocina y úselas para controlar los tamaños de las porciones.

7 Las frutas son rápidas y fáciles

Las frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas, como la compota de manzana, las uvas congeladas o las pasas, pueden ser opciones fáciles "listas para llevar" que necesitan poca preparación. Ofrezca fruta entera y limite la cantidad de jugo 100% servido. Elija las frutas enlatadas que sean más bajas en azúcares añadidos.



3 Tome un vaso de leche

Una taza de leche baja en grasa o una bebida de soya fortificada es una manera fácil de tomar un bocadillo saludable.

4 Elija excelentes granos enteros

Ofrezca pan integral, palomitas de maíz y cereales integrales de avena que sean ricos en fibra y bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Limite los productos de grano refinado, tales como barritas, pasteles y cereales endulzados.



8 Considere la conveniencia

Un recipiente de una sola porción de yogur bajo en grasa o barritas de queso envueltas individualmente puede ser suficiente para un bocadillo después de la escuela.



5 Tome bocadillos de alimentos proteínicos

Elija alimentos ricos en proteínas como frutos secos y semillas sin sal, hummus u otras salsas de frijoles y huevos cocidos (hervidos) para un bocadillo saludable y fácil. Conserve los huevos cocidos en el refrigerador por hasta 1 semana para que los niños los disfruten en cualquier momento.

9 Cambie el azúcar

Tenga alimentos saludables a mano para que los niños eviten galletas, pasteles o caramelos entre las comidas. Agregue agua mineral a ½ taza de jugo de fruta 100% en vez de ofrecer refrescos.

10 Prepare dulces caseros

Para los dulces caseros, agregue frutas deshidratadas como albaricoques o pasas y reduzca la cantidad de azúcar de la receta. Ajuste las recetas que incluyen grasas como mantequilla o manteca mediante el uso de compota de manzana sin azúcar o puré de ciruela por la mitad de la cantidad de grasa.