



## ¿Qué es un Bocadillo Saludable?

### *Alimentando a Su Niño Preescolar*

### *(What Makes a Healthy Snack? Feeding Your Preschool Child)*

- ❖ Es nutritivo
- ❖ Es más divertido a comer
- ❖ Está rico y tiene buena apariencia
- ❖ Es rápido, conveniente y fácil a preparar
- ❖ Es más pequeño que una comida entera

Los niños no pueden funcionar por tanto tiempo como los adultos. Desde que los niños no comen mucho de cualquiera comida, muchas veces ellos necesitan algún alimento entre las horas de comer. Un bocadillo nutritivo entre las horas de comer puede ayudar a satisfacer su necesidad de comer.

Bocadillos no deben tener mucho azúcar ni grasa. Los niños les gustan alimentos dulces, pero demasiado azúcar puede causar las caries en los dientes. Comiendo muchos alimentos altos en azúcar y grasa puede causar el aumento demasiado de peso. Trate de establecer limites en la cantidad de alimentos dulces y grasosos que comen.

Ellos no deben comer los bocadillos cerca de la comida siguiente, o no tendrán hambre para los alimentos servidos durante la hora de comer.

<b>Sugerencias para bocadillos para los niños:</b>		
Edad:	9 meses- 1 1/2 años	2-5 años
	Guisantes o zanahorias cocidos Galletas de Graham Bagels Fruit juice Cereales secos	Frutas frescas Jugos de fruta Cubitos y rebanadas de queso Huevos cocidos, duros Muffins, bagels, galletas, Vegetales con aderezo

No se deben servir estos alimentos a los niños que tienen menos de 2 años porque pueden causar el ahogar:

- ❖ Perros calientes enteros
- ❖ Nueces
- ❖ Palomitas
- ❖ Zanahorias y apio crudos

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.  
November, 2000

Publication Number: FDNS-NE SP 1503