Ideas para Refrigerios

Los refrigerios saludables son fundamentales para los niños.

Para ellos es difícil obtener los nutrientes que necesitan en tan solo tres comidas. Planifique los refrigerios como parte del menú diario y úselas para ayudar a que los niños cubran sus necesidades nutricionales.

Como regla general, prepare refrigerios que incluyan al menos dos grupos de alimentos. Por ejemplo, combine trozos de manzana con queso, o una rosca pequeña (mini bagel) con mantequilla de maní.

Ideas para Refrigerios con Cada Grupo de Alimentos

Granos	cereales para el desayuno, galletas de harina integral, minitortas de arroz, rebanadas de pan, roscas pequeñas (mini bagels), galletas integrales (graham) y tortillas con trigo integral
Vegetales	palillos de vegetales (matchsticks) hechos con zanahorias frescas o calabacines (zucchini), anillos de ajíes, tomates cherry, brócoli al vapor, judías verdes, guisantes o chícharos y aguacates
Frutas	Tajadas de manzana, gajos de mandarina, fresas en mitades, bananas, piña o ananá, kiwi, durazno o melocotón, mango, melón, uvas, bayas y albaricoques o damascos secos
Productos lácteos	trozos o tiras de queso bajo en calorías, yogur de tamaño pequeño, leche descremada o baja en grasas, requesón bajo en grasa
Alimentos con proteínas	trozos de huevo, mantequilla de maní, salsa de frijoles para untar, hummus, rebanadas de pavo o pollo desgrasado, semillas de calabaza sin cáscara

Más ideas para meriendas que combinan dos grupos de alimentos o más:

- yogur con durazno o melocotón en trozos, o bayas
- pan integral con mantequilla de maní y rodajas de banana
- yogur con galletas integrales (graham)
- una pequeña porción de las sobras de la cena anterior

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

MiPlato
ChooseMyPlate.gov