

Bocadillos Nutritivos

Las frutas y verduras son el bocadillo perfecto. Si planeas de antemano, ¡puedes hacer que los bocadillos sean **saludables, rápidos y fáciles!**

¿SABÍAS QUE?

- Las frutas y verduras son ricas en nutrientes, llenas de vitaminas y minerales que tu hijo necesita para crecer.
- Los bocadillos saludables, como frutas y verduras, dan a los niños la nutrición y energía de larga duración que necesitan para mantenerse enfocados durante todo el día.

PREPARACIÓN PARA LOS PADRES

- ¡Sé un modelo a seguir! Come los bocadillos saludables con tus hijos.
- Dale al niño diferentes opciones saludables y permíteles elegir.
- Fomenta en los niños el hábito de comer en la mesa. Si comen mientras que ven la televisión o juegan video juegos, puede ser que coman sin pensar, y coman más de lo apropiado.

IDEA PARA BOCADILLOS: Frutas y verduras pre cortadas son aperitivos perfectos para después de la escuela. Utiliza bolsas o contenedores pequeños para llevarlos en el camino.

¡ÚNTALO! Combina yogur sin grasa con condimento italiano para hacer **UN DIP O SALSA DE VEGETALES SABROSA Y NUTRITIVA**. O, haz un puré de frijoles y agrega salsa picante para una salsa de frijoles deliciosa.

ALIMENTOS **WHOA** → ¡CÓMELOS RARAMENTE O NUNCA!

- Bocadillos salados y dulces, como paquetes de galletas, patatas fritas y gomitas con sabor a fruta, son alimentos **WHOA**. Proporcionan poca nutrición, son altos en calorías y dejan a sus hijos con hambre antes de la próxima comida.
- ¡No caigas en la tentación! Mantén los alimentos **WHOA** fuera de la casa. Llena la cocina con frutas y verduras saludables, y mantenlas visible sobre la mesa para facilitar el acceso.



¡JUEGA CON LA COMIDA! Los niños pueden crear sus propias **COMBINACIONES, DISEÑOS Y FORMAS** de bocadillos saludables: las rodajas de pimiento y pepino pueden ser ruedas de carro; el brócoli puede ser arbolitos. Los niños comen con los ojos, así que **¡HAZ DEL COMER UNA ACTIVIDAD ATRACTIVA Y DIVERTIDA!**