

REFRIGERIOS

Consejos simples de nutrición para niños

Los refrigerios o meriendas son parte importante de una buena nutrición para los niños. Los refrigerios o meriendas saludables proporcionan energía para pasar el día. La mayoría de los niños activos necesitan más energía de la que pueden proporcionar tres comidas. Las comidas más pequeñas con refrigerios o meriendas entre comidas brindan a los niños la energía que ellos necesitan. Los adolescentes también necesitan refrigerios o meriendas saludables. Ellos por lo general eligen comidas rápidas o alimentos de preparación rápida para sus comidas. Unos cuantos refrigerios o meriendas saludables pueden ayudar a equilibrar su dieta.

¿Cómo elijo mis refrigerios o meriendas?

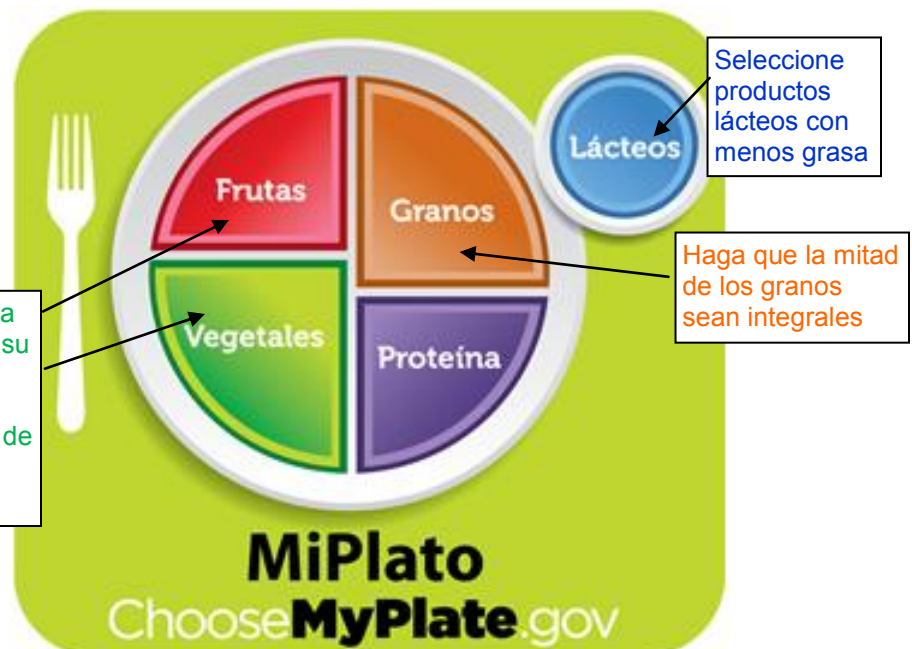
El tipo de alimentos podría atraerle más que el alimento en sí, cuando buscas un refrigerio. ¿Se te antoja algo suave o crujiente, caliente o frío? Es más fácil elegir sanamente tus refrigerios o meriendas cuando sabes lo que quieres.

No elijas refrescos o sodas, frituras saladas, caramelos ni cosas horneadas ya que estos alimentos no contienen los nutrientes esenciales que son buenos para tu cuerpo. En lugar de eso ellos contienen:

- Muchas calorías "vacías"
- Azúcar añadida
- Mucha sal
- Grasa saturada

Use los conceptos de MiPlato

- Use MiPlato para elegir los refrigerios o meriendas saludables. Si no se ofreció uno de los grupos alimenticios en la última comida, apúntelo ofrecerlo en un refrigerio merienda.
- Mantenga pequeñas las cantidades de las meriendas; aproximadamente 100 a 200 calorías. Siga las sugerencias de tamaños de las porciones según se indican a continuación.



Granos	Verduras	Frutas	Leche	Carne y legumbres
2 a 8 años = 3 a 5 oz 9 a 18 años = 5 a 7 oz	2 a 8 años = 1 a 1½ taza 9 a 18 años = 2 a 3 tazas	2 a 8 años = 1 a 1½ taza 9 a 18 años = -1½ a 2 tazas	2 a 8 años = 2 tazas 9 a 18 años = 3 tazas	2 a 8 años = 2 a 4 oz 9 a 18 años = 5 a 6 oz

1 oz. de granos = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco, ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal.

1 oz. de carne/legumbres = 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní), 1/8 taza de nueces, ¼ taza de frijoles secos cocidos.

Para obtener más información sobre MiPlato, visite www.ChooseMyPlate.gov.

Pan, granos y cereales

- Sándwiches: Medio (1/2) sándwich con mantequilla de cacahuate (maní) y jalea o banana; jamón o pavo; queso; hummus; pasta de garbanzos untada
- bagels o mini-bagels con queso crema o mermelada
- Mini-waffles con fruta; pan de fruta
- Muffin inglés tostado con queso, mantequilla de cacahuate (maní) o mermelada
- Galletas saladas o integrales con jugo o leche
- Galletas con leche o pasta para untar de queso
- Palomitas de maíz*
- Pretzels con mostaza, queso crema o yogurt
- Pretzels en bolsita*
- Granola o barras de cereal*
- Pastel de ángel con frutas frescas
- Papas al horno o tortillitas con salsa de untar de frijoles o yogurt
- Triángulos pita con hummus, queso o mantequilla de cacahuate

Fruta (fresca, congelada, enlatada y seca)

- Rebanadas de plátano o manzana con mantequilla de cacahuate o salsa de yogurt
- Taza de ensalada de frutas
- Taza de fruta enlatada
- Puré de manzana
- Brochetas de fruta (use piñas, plátanos, uvas y manzanas)
- Fruta deshidratada (pasas, chabacanos plátanos, manzanas)
- Fruta lista para llevar (¡excelente para adolescentes así la pueden tomar e irse!)

Productos lácteos

- Leche descremada, yogurt ligero o yogurt congelado
- Malteada de fruta: Mezcle helado o yogurt en una licuadora con fruta
- Palitos, rebanadas y cubitos de queso, “rollo de queso americano” (enrolle una rebanada de algún embutido (carnes frías) en una rebanada de queso americano)
- Queso cottage con frutas o verduras
- Chocolate caliente (con leche al 1 %) y malvaviscos
- Budín con bajo contenido de grasa

Verduras

- Verduras crudas*, tales como zanahorias miniatura, tallos de apio, rebanadas de pepino, aros de pimentón verde, rábanos, rodajas de jitomate, tomates de cóctel, brócoli, coliflor, rebanadas de calabacín, arvejas (chícharos)
- Verduras con salsa o aderezo (consulte la receta de “aderezo para untar de eneldo ” en la página siguiente)

Carne, huevos y proteínas

- Huevos duros
- Granos secos (nueces) y granos* (haga una mezcla de frutas secas)
- Carne, salsa de garbanzos o hummus
- Embutidos (carnes frías) en rebanadas delgadas
- Mantequilla de cacahuete

Nota: Los alimentos marcados con asterisco (*) representan un posible peligro de asfixia y no se deben ofrecer a niños menores de 3 años.

Más consejos para los refrigerios o meriendas

- Mantenga el consumo de jugo a 8 onzas al día o menos. Su hijo no crecerá bien si bebe demasiado jugo.
- Lea las etiquetas en los alimentos de preparación rápida antes de comprarlos. Busque alimentos para los refrigerios o meriendas con al menos el 3 gramos de fibra por porción.
- Prepare frutas y verduras con anticipación, de manera que sean fáciles de comer.
- Elija un área para que los niños se coman sus refrigerios o meriendas preferiblemente en la maesa y con todos los electrónicos apagados. La rutina es importante.
- No deje que anden comiendo sus meriendas desordenadamente todo el día. Es útil establecer una hora para los refrigerios durante el día. Por ejemplo, los refrigerios de la tarde se pueden ofrecer a las 3 p.m. y los de la noche a las 8 p.m. De esta manera, su hijo sabrá a qué hora esperar un refrigerio o merienda.
- Planifique con anticipación, de manera que los refrigerios o meriendas sean saludables.

Aderezo para untar de eneldo

2/3 de taza de requesón con bajo contenido de grasa	1 cucharadita de eneldo
1/3 de taza de yogurt con bajo contenido de grasa	1 cucharadita de cebolla seca picada
1 cucharadita de jugo de limón	

Mezcle el queso cottage, el yogurt, el jugo de limón, el eneldo y la cebolla en una licuadora hasta que se forme una crema. Coloque la salsa en un tazón pequeño y congélela en el refrigerador. Luego disfrútela con sus verduras favoritas.

¿Qué tal si sigo con hambre después de comer un refrigerio saludable?

Para ayudar a calmar tu apetito:

- Bebe un vaso grande con agua. Bebe lentamente. Esto te puede ayudar a sentirte más satisfecho.
- Se más activo. Camina 15 a 30 minutos después de tu refrigerio.
- Haz alguna actividad divertida después de tomar un refrigerio para mantener sin pensar en comer.



ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.