



Arkansas
Children's
Hospital

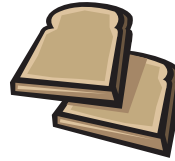
Meriendas Saludables para Niños

Las meriendas son parte importante de la nutrición diaria. Aquí encontrarás algunas ideas que puedes usar para preparar meriendas saludables para tus niños. Escoja algo de cada columna y ofresca en porciones pequeñas.



Vegetales/Frutas

Tiras de pimentón verde
Zanahorias pequeñas
Tiras de zanahorias
Pedazos de Pepinillo
Pedazos de Broccoli
Tiras de Apio
Pedazos de Calabazsa
Maíz
Zetas/asadas
Salsa
Clementines
Uvas
Fresas
Diferentes clases de Melón
Piña
Frutas en jugo
Puré de manzanas sin azúcar
Plátanos maduros
Jugos congelados
Barritas de frutas
Manzanas Completas o en pedazos
Naranjas
Sopas con caldo de vegetales
Peras
Cualquier clases de frutas secas
Pasas



Carbohidratos

Galletas de Grano
Galletas Saladas
Galletas/Goldfish
Galletas/Animales
Palomitas de Maiz
Galletas/Fig Newtons
Papitas asadas
Galletas/Graham
Galletas/Gengibre
Pastel de arroz
Pretzels
Pan pita relleno de vegetales
Tortilla
Trigo/wheat chex
Cereal (bajo en grasa,
y alto en fibras)
Pasteles pequeños de
grano
Pan de Grano
Granola/baja en grasa
Pasteles/Muffin bajo en grasa,
pequeño 1/2



Proteínas

Mantequilla de maní
Almendras
Maní
Refritos
(vegetariano)
Tiras de queso
(baja en grasa)
Rebanada de
Jamón
Leche sin grasa
Yogurt/bajo en grasa
Yogurt/congelado
Batidos de Leche
(añádale frutas)
(baja en grasa)
Nueces
Hummus

Prepare sus frutas empolvoreándolas con canela o (polvo de avellanas). Prepare los vegetales con mostaza, jugo de limón o dip sin grasa (ranch, bbq, etc.). Prepare las frutas y vegetales con una linda presentación y será mas interesante. (haga objetos, caritas, con motivos navideños)

Mantenga las calorías de los líquidos a lo mínimo. Tome agua, jugo de frutas, 8 oz de leche (esto cuenta como proteínas) baja en grasa. Las guías alimenticias del FDA para los niños son diferentes dependiendo de la edad, sexo y nivel de actividad. Visite a www.mypyramid.gov para mas información. Siempre consulte con su doctor antes de hacer cambios en su nutrición.

For more information regarding these handouts contact:

Wendy L. Ward-Begnoche, Ph.D.

Assistant Professor
UAMS College of Medicine
Department of Pediatrics
800 Marshall Street, Slot 512-21
501-364-1021