Meriendas para niños súper

Consejos para meriendas

Los niños necesitan meriendas

- Para estar saludables
- Para evitar el hambre
- Para crecer bien

Debe planificar las meriendas

- Bajas en sal
- Bajas en grasa
- Bajas en azúcar

Más consejos

- Ofrezca meriendas hasta tres veces al día.
- Ofrezca frutas frescas o enlatadas en lugar de "dulces".
- Cepíllese los dientes o enjuague con agua después de la merienda.

Salsa de frutas con nachos de canela

Rinde 2½ tazas de salsa y 80 nachos

Salsa de frutas

1 taza de fresas frescas picadas
1 naranja mediana, pelada y picada
3 kiwis, pelados y picados
1 lata (8 oz.) de piña triturada, colada
1 cucharada de jugo de limón
1 ½ cucharadas de azúcar o endulzante artificial

- En un tazón, combine todos los ingredientes.
- Cubra y refrigere hasta que lo sirva.

Tostadas de canela

10 tortillas de trigo integral
1/3 de taza de azúcar o endulzantes artificiales
1 cucharadita de canela molida
Aerosol para cocinar con sabor a mantequilla

- Caliente el horno a 350 °F
- Rocíe las tortillas ligeramente con aerosol para cocinar.
- Corte cada tortilla en ocho pedazos.
- Combine el azúcar y la canela y espolvoree sobre las tortillas.
- Colóquelas sobre una bandeja para hornear sin grasa.
- Hornee de 5 a 10 minutos o hasta que estén crujientes.

1. Deje que los niños usen un cuchillo plástico para cortar la fruta.
2. A los niños les gusta revolver y mezclar ingredientes.
3. Asegúrese de que ayuden a limpiar.

WIC Women, Infants & Children | NUTRA SU FUTURO SOUTH CAROLINA

www.scdhec.gov/wic

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

Utilice su teléfono inteligente para escanear este código para obtener más información sobre WIC.

ML-009120 9/14

Ofrezca una variedad de:

Recuerde:
El tamaño de la porción para niños: de 1 a 3 años es hasta ¼ de taza y de 4 a 5 años es hasta ½ taza.
Ofrezca meriendas hasta tres veces al día.

Texturas

Suave y cremoso:
yogur bajo en grasa,
queso cottage bajo en grasa

Tostados y crujientes:
pedazos de manzana,
cereal deshidratado,
galletas integrales

Jugosos:
durazno, tomate,
naranja

Líquidos:
leche 1% o sin grasa,
sopa, agua, jugo de vegetales

Formas

Palitos:
zanahoria*, apio*,
pepino (sin pelar)

Cubos:
queso bajo
en grasa,
melón

Aros:
piña

Gajos:
cítricos,
huevos
hervidos

Rodajas:
pepino,
tomate

Colores

Anaranjado:
mandarina, melón, mango,
zanahorias*

Verde:
kiwi, honeydew,
apio*

Blanco:
bananos,
leche 1% o sin grasa

Rojo:
sandía,
fresas,
pimiento rojo

Amarillo:
peras enlatadas empacadas
en jugo, piña

Azul/púrpura:
arándanos,
zarzamora,
uvas*

Temperaturas

Tibio:
cocoa, sopa,
sándwich de queso
a la parrilla

Temperatura ambiente:
frutas enlatadas
empacadas en jugo

Frío:
leche 1% o sin grasa,
vegetales, queso cottage
bajo en grasa

Congelado:
pudín,
yogur bajo en grasa,
helados de jugo
100% hechos
en casa

Precaución

¡ALTO! Los niños menores de 2 años de edad pueden ahogarse con:

Alimentos redondos:
salchichas en
rodajas, dulces
duros, uvas, pasas

Vegetales crudos:
zanahorias,
brócoli, coliflor, apio

Alimentos duros o pegajosos:
palomitas de maíz, nueces, goma
de mascar,
mantequilla
de maní,
malvaviscos

*Estos alimentos pueden causar peligro de asfixia.