

# Bocadillos Saludables para la Casa y la Escuela

Los bocadillos elegidos inteligentemente son una magnífica forma de cumplir con los requerimientos nutricionales que pueden faltar en las comidas.

Los niños pueden necesitar los bocadillos para obtener suficientes calorías (energía) durante el día. De allí la importancia de elegir alimentos saludables que añadan nutrientes como vitaminas y minerales a su dieta.



## Lácteos

- Queso para deshebrar y fruta
- Licuados de leche o de yogur con jugo y pedazos de plátano o fresas
- Albaricoque o yogur con fruta (fresca o de lata)
- Helado, yogur congelado o regular con fruta fresca
- Leche sin grasa o con 1% de grasa
- Leche de sabor sin grasa o con 1% de grasa (chocolate o fresa)

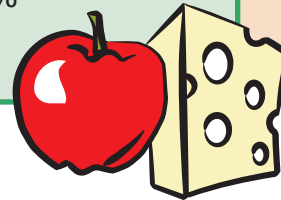


Si se eligen con cuidado, los bocadillos pueden promover la buena salud al proporcionar nutrientes sin añadir calorías de más.

## Ideas de bocadillos rápidos y nutritivos:

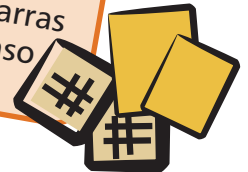
### Frutas y Verduras

- Verduras crudas con yogur bajo en grasa, albaricoque o humus  
Zanahorias, pequeñas  
Apio  
Pepino en rebanadas
- Manzanas y queso, peras y otro tipo de fruta fresca
- Puré de manzana en porción de bocadillo
- Paleta de hielo hecha con fruta
- Nueces y fruta seca
- Una cajita de 100% jugo de fruta



### Granos

- Galletas integrales con queso o crema de cacahuete
- Cereal integral con leche
- Hojuelas de arroz de sabores (como caramelo o manzana con canela), con crema de cacahuete
- Papitas horneadas o totopos con salsa
- Palomitas—infladas con aire o bajas en grasa, hechas en el microondas
- Palitos de pretzel y un vaso con leche
- Galletas de vainilla, de jengibre, integrales, de animalitos, barras de higo o de pasitas y un vaso con leche



Visite [www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org) para obtener GRATIS consejos, herramientas interactivas para evaluar su nutrición, recetas fáciles de preparar, recomendación de comidas y más.

# Consejos para padres sobre los bocadillos

- Planee por adelantado y compre bocadillos saludables cuando vaya al supermercado. Ahorrará dinero y tomará decisiones más saludables que si compra bocadillos en el camino.
- Deje que su niño tenga opciones y haga que cada opción sea razonablemente nutritiva.
- Divida en porciones los bocadillos para su hijo en bolsitas de plástico, listas para llevarse o sirva en un plato una porción del tamaño de un bocadillo.
- Designe un área en su refrigerador o alacena para bocadillos nutritivos que usted seleccione con anticipación y que a su hijo le agraden. Deje que su hijo se sirva de estos bocadillos sin necesidad de pedirle permiso.
- Combine bocadillos de al menos dos grupos alimenticios para incluir más nutrientes en la dieta de su hijo, quedará más satisfecho y aguantará mejor hasta la siguiente comida fuerte. Por ejemplo, una manera sencilla de añadir calcio, proteína y otros importantes nutrientes a los bocadillos es poniéndole leche al cereal o dándole queso con una galleta de trigo o con fruta.

**Recuerde:**  
Deje suficiente tiempo entre la hora de los bocadillos y la hora de la comida para que no se le arruine el apetito a su hijo.



## Receta de Yogur Agrio para Acompañar Verduras

Ingredientes  
2-1/2 tazas  
1  
1 cucharadita  
1/4 cucharada  
Una pizca

Yogur sin sabor  
Paquete de sopa de cebolla en polvo  
Perejil picado  
Sal de ajo  
Pimienta negra

Preparación:  
Mezcle los ingredientes en un tazón. Use verduras a su gusto, ya sean zanahorias, apio, pimiento morrón, brócoli, calabaza, rábanos, etc. Es mejor si prepara el aderezo por adelantado y lo deja reposar en el refrigerador toda una noche para que se espese ligeramente y los sabores se mezclen más.

Información Nutritiva:  
38 Calorías / 1g Grasa / 5g Carbohidratos / 3g Proteína / 96mg Calcio



Visite [www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org) para obtener otras sencillas ideas de bocadillos y recetas.