

TENTEMPIÉS PARA NIÑOS



Comer tentempiés entre comidas es importante para que los niños mantengan llenas sus pancitas. Ofrezca de 2 a 3 pequeños tentempiés cada día para ayudarles a crecer felices y sanos. Siga estas pautas SMART para tener tentempiés saludables.

S - SIÉNTESE Y ENFÓQUESE

Establezca una hora y un lugar habituales para los tentempiés. Esto permite que los niños se concentren en los alimentos y se den cuenta de sus sensaciones de hambre y saciedad.

M - HAGA QUE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS CUENTEN

Seleccione una variedad de alimentos de los grupos alimenticios para transformar los tentempiés en minicomidas para su hijo. El objetivo es que los tentempiés contengan 2 o 3 de los 5 grupos de alimentos.

A - BUSQUE PORCIONES APROPIADAS

Ofrezca tentempiés en porciones pequeñas y si su hijo aún tiene hambre, puede repetir.

R - RECONSIDERE LAS BEBIDAS QUE CONSUME

Si un niño toma leche, jugo o bebidas azucaradas durante el día, puede que no tenga hambre para las comidas. Anime a su hijo para que beba agua.

T - ESTABLEZCA UN HORARIO PARA LOS TENTEMPIÉS

Separe los tentempiés durante el día. Limitar los tentempiés cerca de dos horas antes de las comidas ayuda a crear un apetito saludable.



TENTEMPIÉS RÁPIDOS:

- Frutas frescas (servir trozos pequeños para los niños pequeños)
- Yogur
- Cereal
- Galletas en forma de animales
- Galletas Graham
- Queso
- Huevos cocidos
- Pan tostado
- Verduras crudas*
- Palomitas de maíz*
- Pasas*

**para niños mayores de 3 años*

TENTEMPIÉS EN COMBO:

- Apio con crema de cacahuete y pasas*
- Muffin inglés con salsa de espagueti y queso rallado
- Pan tostado cubierto con mantequilla de maní y plátanos en rodajas
- Yogur con bayas y pequeños trozos de granola
- La mitad de un sándwich con trozos de manzana
- Queso y galletas saladas integrales
- Zanahorias crudas con aderezo ranchero*

**para niños mayores de 3 años*

