



Recursos sobre el aprendizaje temprano
Páginas de consejos

¡Diga que sí a los bocadillos!



Los bocadillos son una parte importante de la nutrición infantil de cada día, tanto en la guardería como en casa. Al planear los bocadillos saludables, hay que tomar en cuenta la seguridad de la comida, las alergias conocidas y la apariencia de los mismos.

★ Ofrezca bocadillos de una variedad de grupos alimenticios

- ▶ **Los granos y carbohidratos.** A los niños les gustarán estos bocadillos como parte de las 6 porciones que requieren cada día: galletas con queso para untar, cereal de caja, pastelitos de arroz y galletas de trigo entero. Los niños más grandes podrían disfrutar el trail mix (una mezcla de granos, frutas secas y nueces) o las palomitas (pero tenga cuidado—estos alimentos podrían asfixiar a niños menores de 3 años).
- ▶ **Las verduras.** Los bocadillos pueden representar una manera buena de acomodar las 3 porciones de verduras en la dieta cotidiana del niño. Experimente con tiras vegetales, como pepinos o calabazas, tomates pequeños partidos en pedacitos, o brócoli, zanahorias, ejotes (habichuelas) o arvejas al vapor y una salsa baja en grasa. A los niños más grandes les podría gustar también tiritas de zanahoria o de apio, tal vez con crema de cacahuete (maní).
- ▶ **La fruta.** Las tajadas de frutas (manzanas, mandarinas, plátanos o bananas o piña), las frutas enlatadas y los jugos son buenas opciones. Los niños necesitan 2 porciones de fruta al día, pero tenga cuidado de no darles demasiado jugo. Una porción para niños de 4 a 6 años de edad es sólo 3/4 de una taza.
- ▶ **Los productos lácteos.** Buenas alternativas incluyen batidos hechos con leche y fruta, rebanadas de queso y tacitas de yogurt. Una taza de leche o 2 onzas de queso representa 1 de las 2 porciones que los niños pequeños deben comer cada día.
- ▶ **La carne y la proteína.** Los niños pueden disfrutar de los huevos hervidos; la crema de maní untada ligeramente en las galletas, la fruta o las verduras; o, una salsa de frijoles untada ligeramente en galletas. Dos a 3 onzas de carne, 1 huevo o 2 cucharas de crema de cacahuete representan 1 de las 2 porciones diarias de carne o proteína recomendadas para los niños de 2 a 6 años de edad.
- ▶ **Los dulces y los alimentos con altos contenidos de grasa.** Todo el mundo disfruta un antojo de vez en cuando, pero hay que tratar de limitar el número de estos alimentos en las dietas de sus hijos. Comer estas cosas podría impedir comer los alimentos que los niños necesitan y podría llevarlos a comer demasiado.

★ Tome medidas de precaución al servir la comida

- ▶ **Cuidado con los alimentos que podrían atragantar a los niños,** como los hot dog, los pedazos de carne, las papitas y tostaditas, las nueces y semillas, las palomitas, las pasitas, las uvas y cerezas, los bombones, los bizcochitos salados, los trozos grandes de fruta o de verduras crudas, la crema de maní (si se come en cucharadas) y los dulces redondeados o duros. Algunos de estos alimentos (como las uvas y cerezas) se pueden servir si se cortan en pedacitos. La crema de cacahuete se puede untar ligeramente en el pan o las galletas. ¡A los niños les encanta comer con los dedos!
- ▶ **Conozca las alergias de sus hijos.** Esté seguro que cualquier persona que cuide a sus hijos sepa de sus alergias y le informe de cualquier reacción alérgica que tengan. Las reacciones graves pueden poner en riesgo la vida y pueden ocasionar la necesidad de atención médica de emergencia.

Las opiniones, recursos y referencias ofrecidos en esta Página de Consejos se presentan únicamente con el propósito

de informar. Nada en esta Página de Consejos debe considerarse ni utilizarse como sustituto del consejo médico, el diagnóstico o el tratamiento. Aconsejamos que los padres busquen el consejo de un médico u otro proveedor calificado de atención médica respecto a preguntas sobre la salud o las condiciones médicas de su hijo.

inglés: [Say Yes to Healthy Snacks!](#)

[Volver a las Páginas de consejos](#)

[Volver a IEL Recursos](#)

[Acerca de IEL](#) | [Recursos](#) | [Calendario](#) | [Preguntas](#) | [Pregunte a un perito](#)
[Contáctenos](#) | [Búsqueda](#)

[Home](#) | [About IEL](#) | [Resources](#) | [Calendar](#) | [Questions](#)
[Ask an Expert](#) | [Contact](#) | [Search](#)



Illinois State Board of Education

NOTE: There may be publications on this page that are available as PDF (portable document format) files. To be able to read these files, download the free [Adobe Reader](#).

Copyright © 2002-2007 [Illinois Early Learning](#) | [Disclaimer](#) | [Illinois Privacy Information](#) | [Kids Privacy](#) | [Web Accessibility](#) | [Contacts](#)