

SNACKS INTELIGENTES

Para niños de 2-5 años



CON LECHE

- Leche + moras
- Leche + cereal de grano entero + plátano en rodajas
- Leche + galletas graham
- Leche espumada (fria o caliente) + galletas de animalitos

CON QUESO

- Queso + verduras al vapor
- Cubitos de queso + rodajas de manzana
- Queso rallado + huevos revueltos + tomates cortados
- Queso rallado + tortilla + salsa
(añadelo a la tortilla para hacer una quesadilla)



CON YOGURT

- Yogurt + moras
- Yogurt + crema de cacahuete + plátano en rodajas
- Yogurt + avena + fruta picada
- Yogurt + fruta congelada
(mezcla para hacer un batido)



QUESO COTTAGE

- Queso cottage + duraznos enlatados
- Queso cottage batido + pan tostado integral + fruta picada
- Queso cottage + verduras picadas (pimientos, tomates, pepinos)

SUGERENCIAS:

- Los niños necesitan realizar 3 comidas y al menos 2 snacks al día.
- Elige alimentos con diferentes texturas y de diferentes grupos de alimentos.
- Ofrece el mismo tipo de alimentos que consume a la hora de comer o sobras de comidas anteriores.
- Incluye alimentos ricos en proteínas como lácteos o proteínas y alimentos ricos en fibra como frutas, verduras o cereales de granos enteros para ayudar a saciar hasta la hora de comer.
- Sirve alimentos frescos, congelados o enlatados; todos pueden ser opciones saludables.