



# KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Mayo 2006

## Meriendas para niños

**Los niños tienen estómagos pequeños y necesitan meriendas.**

**¡Tres comidas al día no es suficiente!**

Los niños necesitan 3 comidas y 2 ó 3 meriendas entre comidas.

Sin embargo, algunos niños parecen merendar durante todo el día.

¿Puede ser esto un problema? ¡Sí!

**Algunos niños pueden convertirse en obesos si meriendan todo el día.**

Puede que coman no porque tengan hambre, sino porque hay comida a mano y porque sabe bien.

Quizás también coman porque están aburridos.

Es muy fácil comer de más hoy en día.

**Algunos niños aprenden a comer alimentos con mucha grasa y azúcar.**

Muchas meriendas no son saludables: chips, galletas, dulces y refrescos.

Si los padres y los demás comen meriendas no saludables, los niños también querrán comer estos alimentos.

**¡Sirva meriendas saludables para su niño!**

**¡Coma meriendas saludables!**

**Los niños que meriendan todo el día suelen no comer bien en las comidas.**

Simplemente no tienen hambre.

Puede que sus dietas estén bajas en proteína, hierro o calcio.

**Las meriendas deben ser planeadas y nutritivas.**

Ofrezca 1 merienda entre el desayuno y el almuerzo, 1 merienda entre el almuerzo y la cena, y 1 merienda antes de ir a la cama.



**Trate de separar las comidas y las meriendas por 2 horas.**

Cuide la distribución de las meriendas.

Si almuerzan a mediodía, no sirva la merienda hasta las 2:00 de la tarde.

Si cenan a las 5:00, no sirva la merienda después de las 3:00.



## Hora de merienda

**Sirva meriendas nutritivas que ofrezcan lo que su niño tal vez no coma en las comidas:**

- ☺ Unte crema de cacahuete sobre una tortilla. Ponga encima rebanadas de banana o fresa. Enróllela y ¡a comer!
- ☺ Unte frijoles refritos en una tortilla. Esparza con queso cheddar rallado. Enróllela y caliente en el microondas.
- ☺ Unte queso crema y mermelada de fresa sobre galletas saladas.
- ☺ Haga un mini sándwich con galletas saladas y capas de queso y pavo o jamón.
- ☺ Hornee unos molletes de calabacín o arándano. Póngalos en bolsas de plástico y congélelos. Caliente uno en el microondas para una merienda rápida.
- ☺ Agregue fruta (arándanos o rebanadas de fresa, durazno o peras) y granola a su yogur.
- ☺ Sirva tiras de queso o requesón con galletas saladas.
- ☺ Bata fruta fresca o fruta en conserva con su propio jugo. Viértala en vasitos de plástico y congélelos. Sirva con una cuchara para un postre veraniego.
- ☺ Unte salsa de pizza en un pan inglés tostado. Esparza queso mozzarella rallado encima. Caliente en el microondas.

## ¡Lleve una merienda!

Los niños tienen hambre con frecuencia. La vida es muy ajetreada.

Puede ser difícil contentar a los niños mientras tenemos tantas citas y tantos quehaceres.

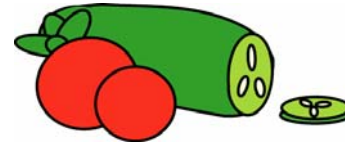
**Esté preparada: planee de antemano y lleve una merienda!**



Las galletas saladas son una merienda fácil. A los niños les encantan.

Y a las madres también. Son fáciles de llevar.

El mercado está lleno de galletas.



## ¡Vegetales para llevar!

Lleve vegetales crudos cuando vaya de compras.

Muchos vegetales son fáciles de llevar.

¡Sólo hay que meterlos en una bolsita de plástico u otro recipiente!

**¡Es una manera fácil de ayudar a su niño a aprender a comer una variedad de vegetales saludables!**

- ♥ Brócoli o coliflor
- ♥ Zanahorias pequeñas o palitos de zanahoria
- ♥ Tomates cereza
- ♥ Rodajas de pepino o calabacín
- ♥ Judías verdes o vainas de chícharo
- ♥ Palitos de colirrábano o rutabaga
- ♥ Tiras de pimiento verde, rojo o amarillo
- ♥ Rábanos
- ♥ Hongos

## ¡Lleve una merienda!

Si planea de antemano, Ud. y su niño serán más felices.

Será más fácil hacer los quehaceres.

Y comprará menos dulces a la tienda o a la gasolinera.

¡Lleve una merienda para su niño y para usted!

Las galletas saladas, el cereal seco, y las frutas y los vegetales son fáciles de llevar.

Ponga una merienda en una bolsita de plástico y métela en su bolso.

Estará lista para la próxima merienda.

- Galletas de grano integral: unte crema de cacahuete entre 2 galletas para hacer un mini sándwich.
- Cereales de desayuno
- Bayas: arándanos, fresas o frambuesas
- Pasas u otras frutas secas
- Palomitas o pretzels
- Bananas, manzanas o naranjas

**EVITE** los alimentos que pueden ahogar sus niños. Los niños menores de dos años pueden tener problemas en masticar y tragar los alimentos. No le dé a su niño(a) los siguientes alimentos:



### Alimentos redondos

- ♦ Hot dogs (a menos que los corte a lo largo)
- ♦ Uvas
- ♦ Maníes

### Alimentos con pepas

- ♦ Cerezas
- ♦ Aceitunas

### Alimentos duros

- ♦ Dulces duros
- ♦ Pedazos alargadas de vegetales crudos tales como zanahorias y apio

### Alimentos pegajosos

- ♦ Mantequilla de maní, a menos que la esparza sobre pan o galletas

Los niños deben estar siempre sentados y vigilados muy de cerca cuando están comiendo.



PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE  
 UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
 11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)  
 AUBURN, CA 95603

Para simplificar la información, los nombres comerciales de productos se han utilizado. No hay endoso de productos nombrados o ilustrados, ni hay crítica implicada de los productos que no se mencionan ni son ilustrados.

**Coalición de Nutrición**

Primer 5-El Condado de Placer  
 Respaldo por la  
 Comisión de Niños y Familias

**SHARON K. JUNGE**, County Director

**Nutrition Matters**

KidFood es publicada 12 veces al año.  
 Copyright 2006

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

**Universidad de California**  
**Extension Cooperativa**  
**11477 E Avenue**  
**Auburn, CA 95603**  
**Teléfono: 530-889-7350**  
**Fax: 530-889-7397**  
**Correo Electrónico: [ceplacer@ucdavis.edu](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**