

Refrigerios inteligentes

A la mayoría de los niños les gusta consumir refrigerios, y los refrigerios pueden ser buenos para usted. Considere a los refrigerios como pequeñas comidas que pueden proporcionar los nutrientes y la energía que su hijo necesita para crecer, jugar y aprender. Sin comer refrigerios, podría ser difícil para niños pequeños y activos obtener suficientes nutrientes para satisfacer las necesidades de sus cuerpos en crecimiento.



¿Cuántos refrigerios inteligentes necesita mi hijo?

Su hijo tiene un estómago pequeño y probablemente come menos en las comidas que usted. Les va mejor a los niños más jóvenes cuando tienen tres comidas y de dos a tres refrigerios al día. Los refrigerios inteligentes entre comidas pueden ayudar a llenar los huecos.

¿Cuándo debe mi hijo comer refrigerios?

Los refrigerios que se sirven demasiado cerca de la hora de las comidas pueden afectar el apetito de su hijo. Lo mejor es servir refrigerios una hora y media o dos antes de la hora de las comidas para que su hijo tenga hambre y esté listo para comer. Mantenga vasos de agua disponibles, aunque evite vasos llenos de leche o jugo durante una hora antes de las comidas.



¿Qué tamaño de refrigerio necesita mi hijo?

Los refrigerios pequeños son los mejores. Ofrezca a su hijo un refrigerio pequeño y permítale pedir más si todavía tiene hambre. Según la Academia Estadounidense de Pediatría, una buena pauta es que el tamaño de una porción para niños pequeños debería equivaler aproximadamente a una cuarta parte del tamaño de una porción de adulto.

¿Deberían ofrecerse refrigerios como recompensa?

Ofrezca refrigerios para saciar el hambre. Evite dar alimentos para recompensar el comportamiento o para calmar a un niño que está alterado. Esto puede llevar a comer por causas emocionales más adelante en la vida. Dar dulces, papas fritas o refrescos como recompensa a menudo conduce a que los niños coman en exceso alimentos que tienen alto contenido de azúcar, grasas y calorías vacías. Peor aún, interfiere con la capacidad natural de los niños de regular su alimentación. También los anima a comer cuando no tienen hambre para recompensarse a sí mismos.

¿Se debe ofrecer comida chatarra como refrigerio?

Los refrigerios con alto contenido de grasa, sal y azúcar brindan calorías, pero por lo general ofrecen pocas o ninguna vitamina y minerales. Refrescos, ponches de fruta, jugos de fruta que no son jugo 100 % natural, pastelitos, dulces y papas fritas deben limitarse en la dieta. Consumir demasiado estos alimentos puede hacer que su hijo tenga sobrepeso o estropear su apetito para las comidas. Estos alimentos también pueden provocar caries dental.

Ideas de refrigerios rápidos

- Palomitas de maíz*
- Cereal seco de WIC (o con leche descremada o al uno por ciento)
- Yogur
- Queso en tiras
- Queso bajo en grasa y galletas saladas de trigo
- Pudín elaborado con leche descremada o al uno por ciento
- Frutas y verduras en trozos*
- Paletas elaboradas con jugo 100 % natural
- Fruta enlatada o vasos de fruta en jugo
- Mantequilla de maní* sobre pan o galletas salada de trigo

Refrigerios fáciles de preparar: haga que los niños

participen en la preparación de refrigerios

- **Chupetines de chocolate:** llene recipientes para paletas con leche chocolatada baja en grasa. Congele hasta que esté firme.
- **Mantequilla de maní*** y bocaditos de cereal: mezcle miel con mantequilla de maní y enrolle en bolitas. Haga rodar las bolitas en cereal triturado.
- **Bananas crujientes:** pele las bananas. Hágalas rodar en mantequilla de maní* o yogur. Hágalas rodar en cereal triturado. Congele.
- **Ensalada de frutas:** mezcle frutas cortadas* con miel y sirva. No se debe servir miel a niños menores de un año.
- **Mezcla de frutos secos:** mezcle cereal Chex, pretzels, nueces* y pasas*.
- **Brochetas arcoiris:** agregue trozos de fruta del tamaño de un bocado,* queso y verduras* en un pincho o pajita.
- **Minipizza:** agregue salsa de tomate o de pizza, queso y verduras en cubitos a la mitad de un panecillo inglés pan de hamburguesa o rebanada de pan. Ponga a tostar en horno.
- **Miniquesadillas de queso:** corte una tortilla de trigo integral por la mitad y luego doble la mitad a la mitad. Agregue tres cucharadas de queso bajo en grasa en el medio. Ponga a tostar en horno o caliente en microondas durante 30 segundos.
- **Prepare gelatina sin azúcar con frutas:** agregue frutas* (excepto piña); ponga a enfriar en el refrigerador hasta que se mueva y sirva.

**Los alimentos son un peligro común de asfixia. Muchos niños no mastican bien su alimento, por lo que tratan de tragarlo entero. Si su hijo tiene cuatro años de edad o menos, corte los siguientes alimentos en trozos no más grandes de ½ pulgada para alimentar a su hijo o no lo alimente con lo siguiente: perros calientes, nueces, semillas, trozos de carne o queso, uvas duras, palomitas de maíz, trozos de mantequilla de maní, verduras crudas o pasas. Esta receta contiene maní o frutos secos. Por favor, evite estos ingredientes o esta receta si su hijo es alérgico.



De acuerdo con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas en materia de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones participantes o administradoras de programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias debido a actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizado o financiado por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información de los programas (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Adicionalmente, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas distintos al inglés.

Para presentar una queja por discriminación en programas, diligencie el formulario de quejas por discriminación en programas del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y facilite allí toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame a (866) 632-9992. Envíe su formulario diligenciado o carta al USDA así:

- (1) Correspondencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW,
Washington, D.C. 20250-9410
- (2) Fax: 202-690-7442 o
- (3) Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH