

Departamento de Salud del Estado de Mississippi

Bocados Buenos



Bocados Buenos

La mayoría de los niños les gusta comer bocados y los bocados pueden ser buenos para usted. Piense en bocados como mini-comidas que puedan proporcionar los alimentos y la energía que necesita su niño para crecer, jugar y aprender.

Ayude a su niño a escoger bocados buenos.

Su niño tiene un pequeño estómago y come probablemente menos en las comidas que usted. La mayoría de los niños jóvenes hacen mejor cuando tienen 3 comidas y 2 - 3 bocados al día. Los bocados buenos entre las comidas pueden ayudar a llenar los espacios vacíos.

Mantenga disponibles los bocados sanos.

Ceróese de que los alimentos de bocado sanos sean disponibles y fáciles para que su niño pueda conseguirlos. Algunas ideas sanas para los bocados incluyen la fruta fresca o conservada, cereal, leche, palillos del queso, huevos hervidos, verduras* crudas, mantequilla de cacahuate*, galletas, y yogur o pudín.



Maneje bien el tiempo cuando se dan los bocados.

Los bocados servidos demasiado cerca a las comidas pueden afectar el apetito de su niño. Es mejor servir los bocados dos ó tres horas antes de las comidas.

Mantenga los bocados pequeños.

Ofrezca a su niño un pequeño bocado y déjelo pedir más si todavía tiene hambre.

Coma los bocados sabiamente.

Ofrezca los bocados para satisfacer el hambre. Evite dar el alimento para recompensar el comportamiento o para calmar a un niño que esté trastornado. Esto puede llevar a la consumición emocional más adelante en vida.

Tenga cuidado con los bocados altos en grasa y/o con azúcares agregados.

Los bocados altos en grasas y azúcares proporcionan calorías, pero ofrecen generalmente pocas o nada de vitaminas y minerales. Los refrescos, jugos de fruta, los pasteles, los caramelos y las papitas se deben limitar en la dieta. El comer demasiado de estos alimentos puede causar que su niño no coma las comidas necesarias para crecer y permanecer sano. Los alimentos altos en grasas y azúcares pueden hacer que su niño sea sobrepeso.

El Comer Bocados Buenos es Bueno Para Su Familia Entera

Ideas para bocados rápidos:

- Fruta entera, rebanada en pedazos pequeños
- La fruta conservada, enlatada en su propio jugo o agua
- Salsa de haba con las galletas
- Verduras* crudas cortadas con aderezo con poca grasa
- Galletas graham, galletas de animales o barras del higo
- Queso en tiras
- Galletas de trigo con queso bajo en grasa
- Mantequilla de cacahuete y panecillo
- Yogur
- Pudín hecho con leche con poca grasa
- Cereal con leche con poca grasa (o el cereal seco)



Bocados fáciles de hacer:

- Batida especial:** Vierta la leche, el jugo puro y el hielo en un envase cubierto. Sacude.
- Helado de jugo:** Congele el jugo puro en pequeñas tazas de papel o bandejas de hielo.
- Plátanos crujientes:** Quite las cascaras de los plátanos. Ruede en mantequilla de cacahuete o yogur y cereal machacado. Congele.
- Barras de mantequilla de cacahuete*:** Llene el apio con mantequilla de cacahuete. Agregue las pasas para hacer hormigas en un leño.
- Tostada de canela:** Unte un poco de margarina en el pan del trigo integral y rocíe la tapa con el azúcar de canela. Dore un poco en el horno..
- Pizza del mollete:** Cubra la mitad superior de un mollete inglés con la salsa de pizza y el queso con poca grasa. Caliente en el horno.
- Rollo de la mantequilla de cacahuete*:** Unte la tortilla suave con la capa aguada de la mantequilla de cacahuete y rodajas de plátano. Rolle y corte en pequeños pedazos del tamaño de la mordedura.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento del Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI
www.HealthyMS.com
1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)

Revised 12/6/17
Catalog #5075S