

# Lista de bocadillos

¡Bocadillos saludables para que tu niño lleve a la escuela!

*Mantén la seguridad de tu niño y del aula:*

1. Habla con el maestro de tu niño sobre cualquier asunto de alergias
2. Mantén los bocadillos percederos en buen estado con un paquete de hielo o gel frío

## Frutas y verduras

*\*Elige frutas y verduras congeladas o enlatadas sin salsas y sin azúcar agregado o jarabes pesados*

- Cualquier fruta fresca
- Fruta enlatada ~ 1/2 taza
- Fruta seca ~ 1/4 taza
- Verduras cortadas ~ 1/2 taza
- Salsa ~ 1/2 taza
- Guacamole ~ 2 cdas.



### **Prueba:**

Manzanas, peras, chiles, zanahorias frescos, Wholly Guacamole, Puré de manzana, Dole Mandarin Oranges

## Alimentos con proteínas

*\*Al elegir lácteos, lo mejor es que sean reducidos en grasas*

- Queso ~ 1 oz= 1 rodaja, 1 tira
- Yogurt ~ 1 taza
- Queso Cottage ~ 1/2 taza
- Humus y otros frijoles untados ~ 2 cdas.
- Nueces sin sal ~ 1/4 taza
- Mantequilla de nueces ~ 2 cdas.
- Huevo duro ~ 1 unidad



### **Prueba:** Lácteos

Laughing Cow y Cabot, queso Mini Babybel, mantequilla de maní natural Teddie o Trader Joes

## Granos enteros

*\*Busca productos con al menos 2g de fibra por porción*

- Granos enteros: galletas, pretzels, Goldfish
- Tortas de arroz
- Palomitas de maíz ("light")
- Granos enteros: pan, bagels, tortillas, cereales
- Barra de granola
- Chips de tortilla



### **Prueba:** Triscuits

y barras, granola y cereales Cheerios, Nature Valley, Kashi, Kind, Belvita o Lara, chips de granos enteros GardenofEatin'



...making it easier for people to eat healthy and be physically active!



# Ten en CUENTA

¡Los alimentos y bebidas correctos favorecen el aprendizaje del niño!

## 5 consejos sobre bocadillos saludables que favorecen el aprendizaje:

1. Lo **mejor es combinar los alimentos**. Prueba estas deliciosas combinaciones:

- Frutas secas + cereal de granos enteros
- Frutas + galletas de granos enteros
- Verduras + humus
- Frutas + mantequilla de maní/nueces
- Frutas + queso Cottage
- Queso + pan de granos enteros

2. Al elegir **granos enteros**:

- Busca el sello de GRANOS ENTEROS o fíjate que los "granos enteros" o "harina integral" sea el PRIMER ingrediente
- Busca productos con al menos **2 gramos** de fibra por porción



3. Para calmar la **sed**:

- Elige agua potable en lugar de jugo para la hidratación de tu niño
- Fomenta que tu niño beba agua durante el día usando una botella o recipiente reutilizable



4. ¡La **cantidad** importa!

- Los niños más pequeños necesitan menos. Por ejemplo: ½ sándwich, ½ barra de cereal
- Recuerda que algunos alimentos están llenos de nutrientes, por lo tanto, necesitas menos. Por ejemplo: nueces y aguacates
- Si compras en cantidad/tamaño familiar, separa la porción correcta en bolsas de sándwich

5. Los bocadillos no saludables no ayudan en el aula. Menos procesamiento es mejor, es decir, ¡cuanto menos ingredientes, mejor!

**Evita** alimentos salados, azucarados o con grasas como chips, dulces, refrescos o bebidas azucaradas.



...making it easier for people to eat healthy and be physically active!