

Guía de Bocadillos Saludables

Mezcle y combine las ideas de bocadillos de cada recuadro a continuación

Elija 2 o 3 alimentos de diferentes grupos

Grupos de frutas y verduras

- Cualquier fruta entera
- 1/2 taza fruta enlatada o congelada
- 1/4 taza de frutas secas
- 1/2 taza de vegetales picados
- 1/2 taza de salsa
- 2 cdas. de guacamole

*Elija frutas y verduras congeladas o enlatadas sin salsa, sin azúcar agregada y no con jarabe o jarabe pesado.

Rodajas de melocotón
Pasas de uva
Manzana
Ajés dulces
Tiras de zanahorias
Floretes de brócoli



Grupo de proteínas

- 1 oz de queso (1 rebanada o 1 tira)
- 1 taza (8 oz) de yogurt común
- 1/2 taza de queso Cottage
- 2 cdas. de hummus
- 1/4 taza de nueces y/o semillas sin sal
- 2 cdas. de manteca de maní
- 1 huevo duro

*Elija opciones de lácteos bajos en grasa

Tiras de queso
Huevo
Hummus
Queso Cottage
Frutos secas y semillas



Grupo de granos (enteros)

- Galletas integrales, pretzels, Goldfish, pan, bagel, tortillas, cereales, etc.
- Tortas de arroz
- Palomitas (opción "liviana" con menos sal y grasas)
- Chips de tortilla

*Elija productos con al menos de 2 g de fibra por porción.

WG Triscuits
WG Wheat Thins
Cheerios
Tortillas de maíz
Tostadas de trigo entero



Cambridge
Public Health
Department



¡Ideas de bocadillos saludables para la familia!

Sugerencias para hacer bocadillos saludables

1

¡Los grupo de alimentos son mejor juntos!

Pruebe estas deliciosas combinaciones:

- Frutos secos + tira de queso
- Fruta + galletas WG
- Verduras rebanadas + hummus
- Piña + queso Cottage
- Manzana + mantequilla de maní
- Rebanada de queso + pan WG
- Nueces/semillas + pera

2

¡Los granos enteros son mejores!

Busque el sello de grano entero O revise la lista de ingredientes para asegurarse de que "grano entero" o "harina de trigo entero" sea el primer ingrediente.



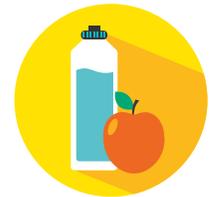
*Elija productos con al menos 2 g de gramos de fibra por porción.

3

¡Enfóquese en el agua!

Mantenga a sus niños hidratados con agua corriente.

- Evite jugos y bebidas endulzadas.
- Estimule/recuerde a sus niños que beban agua durante el día y deles una botella de agua reutilizable.



4

¡Las cantidades suman!

Los niños pequeños necesitan menos, mucha comida en el plato puede ser abrumador. Pruebe de ofrecerles una cantidad menor y deles más si aún tienen hambre.

- ¡Ofrézcales 1/2 sándwich o 1/2 barra de cereal!
- Si compra a granel, verifique el tamaño de la porción y sírvales una porción a la vez.

5

¡Menos procesados, mejor!

Busque productos con menos ingredientes (cuanto menos, mejor).

- Elija el azúcar natural de las frutas en lugar los azúcares agregados que tienen los dulces, los refrescos, los productos horneados, etc.
- Vaya por opciones bajas en sodio (bajo en sodio es menos de 140 mg por porción)..
- Opte por grasas saludables como las del aguacate, las nueces y las semillas en lugar de las menos saludables que se encuentran en las patatas fritas, alimentos grasos, etc.

La seguridad de los alimentos es clave:

- * Revise siempre las alergias a alimentos
- * Envíe los bocadillos con una bolsa de frío



Cambridge
Public Health
Department

