

40 Ideas de Snacks Saludables

Los snacks son una excelente manera de introducir alimentos más ricos en nutrientes en la dieta de su hijo. ¡A continuación se presentan algunos ejemplos de algunos bocadillos saludables y nutritivos perfectos para los niños!

LÁCTEOS

- Leche
- Barras de yogurt
- Bocados de queso
- Queso en tiras
- Kéfir (yogur bebible)

FRUTAS

- Plátanos, manzanas, uvas, naranjas
- Cerezas sin hueso, uvas, ciruelas
- Fresas picadas, arándanos
- Frutas secas como chabacanos, manzanas, dátiles, pasas, arándanos

VERDURAS

- Palitos de zanahoria/apio
- Coliflor/brócoli crudos o cocidos
- Tiras de pimientos
- Tomates cherry picados
- Pepino en rodajas
- Rodajas de aguacate

GRANOS

- Pan integral
- Galletas integrales
- Rice cakes de arroz integral
- Cereales secos integrales
- Palomitas de maíz infladas

PROTEÍNA

- Mantequilla de maní / mantequillas de nueces
- Atún o el salmón enlatado
- Frijoles como edamame, garbanzo, hummus para untar
- Huevos cocidos

Los lácteos contienen nutrientes importantes que ayudan a los niños a crecer y desarrollarse en adultos sanos

Los productos lácteos son versátiles y accesibles

La leche de vaca contiene más nutrientes naturales que la mayoría de las otras opciones de bebidas



¿SABÍAS QUE?

Esta información fue traída a ti por