

# SNACKS INTELIGENTES

Para niños de 2-5 años



## CON LECHE

- Leche + moras
- Leche + cereal de grano entero + plátano en rodajas
- Leche + galletas graham
- Leche espumada (fría o caliente) + galletas de animalitos

## CON QUESO

- Queso + verduras al vapor
- Cubitos de queso + rodajas de manzana
- Queso rallado + huevos revueltos + tomates cortados
- Queso rallado + tortilla + salsa  
*(añadelo a la tortilla para hacer una quesadilla)*



## CON YOGURT

- Yogurt + moras
- Yogurt + crema de cacahuete + plátano en rodajas
- Yogurt + avena + fruta picada
- Yogurt + fruta congelada  
*(mezcla para hacer un batido)*



## QUESO COTTAGE

- Queso cottage + duraznos enlatados
- Queso cottage batido + pan tostado integral + fruta picada
- Queso cottage + verduras picadas (pimientos, tomates, pepinos)

## SUGERENCIAS:

- Los niños necesitan realizar 3 comidas y al menos 2 snacks al día.
- Elige alimentos con diferentes texturas y de diferentes grupos de alimentos.
- Ofrece el mismo tipo de alimentos que consume a la hora de comer o sobras de comidas anteriores.
- Incluye alimentos ricos en proteínas como lácteos o proteínas y alimentos ricos en fibra como frutas, verduras o cereales de granos enteros para ayudar a saciar hasta la hora de comer.
- Sirve alimentos frescos, congelados o enlatados; todos pueden ser opciones saludables.

# SNACKS INTELIGENTES

Para niños de 6-10 años



## WITH MILK

- Leche + moras + cereal de grano entero
- Leche caliente + polvo de cacao + canela
- Leche de chocolate + muffin de plátano
- Leche + crema de cacahuate + fruta

*(mezcla para hacer un batido)*

## WITH CHEESE

- Queso de hebra + uvas
- Queso rebanado + pepino rebanado
- Queso de hebra + tortilla + salsa *(Revuelve y usa salsa como dip)*
- Cubos de queso + tomate cherry + paltos de pretzel *(haz un kabob)*



## WITH YOGURT

- Yogurt + ranch + zanahorias
- yogurt + puré de calabaza + nuez moscada/canela + rebanas de manzana
- Yogurt + condimento de tacos + frijoles negros + totopos de tortilla integrales
- yogurt + crema de cacahuate + apio

*(mezcla para hacer un dip)*



## COTTAGE CHEESE

- Queso cottage + moras + granola
- Queso cottage + pan tostado + verduras cortadas
- Queso cottage + peras cortadas + canela
- Queso cottage batido + condimento "everything bagel" + galletas pita

## SUGERENCIAS:

- Los niños mayores necesitan comer 3 comidas más 1 o 2 snacks al día. (depende del crecimiento acelerado o de la actividad física).
- Ofrece 1 porción de 2-3 grupos de alimentos diferentes para crear un "snack inteligente" (cereales integrales, frutas, vegetales, lácteos bajos en grasa y proteínas).
- Designa una "zona para comer" en casa y apaga pantallas.
- Incluye a tu hijo en la elección y preparación de snaks.