

# IDEAS DE SNACKS PARA NIÑOS COMPATIBLES CON WIC NEVADA

## Con Queso

- Deditos de queso
- Queso en cubitos
- Huevos revueltos + queso rallado + aguacate
- Tortilla + queso rallado
- Queso + verduras al vapor
- Pasta integral + queso rallado + tomates picados
- Tostadas integrales + queso + fruta picada

## Con Leche

- Vaso de leche
- Cereal integral + plátanos en rodajas + leche

## Con Yogurt

- Yogurt + moras + cereal integral
- Yogurt licuado + fruta congelada
- Yogurt + plátano + mantequilla de maní
- Yogurt + puré de calabaza + rodajas de manzana

¿Por qué Elegir Lácteos?

Los productos lácteos proporciona hasta 13 nutrientes esenciales que ayudan a apoyar el crecimiento y desarrollo de los niños.

## ¡Compra solo marcas aprobadas por WIC!

Accede a la guía de compras de Nevada WIC y a la lista de alimentos aprobados en [NevadaWIC.org](http://NevadaWIC.org) para ahorrar tiempo y dinero en tu próximo viaje al supermercado.

## ¿Tu Familia es Intolerante a la Lactosa? ¡No Hay Problema!



El **yogurt** con cultivos vivos y activos y **los quesos duros naturales** como el suizo, el parmesano y el queso cheddar tienen **muy bajo contenido de lactosa**. Además, muchas marcas ahora **venden leche deslactosada**. A menos que tu hijo tenga alergia a la leche, es importante no perderse todos los nutrientes esenciales y el sabor que los lácteos pueden brindarte a ti y a tu familia.

*Esta información fue traída por*



**Nevada Chapter**

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

