



Consejos para snacks saludables

1. Ofrezca snacks que incluyan vegetales, frutas y productos lácteos con bajo contenido de grasa.
2. Sirva snacks en horarios habituales, al menos 1 1/2 hora antes de las comidas. Durante el día, limite el acceso libre a la comida.
3. Ponga snacks en la mesa.
4. Ofrezca snacks para satisfacer el hambre, no para calmar a su hijo ni para premiar su conducta.
5. Ahorre dinero y ahorre en salud haciendo sus propios snacks saludables.
6. Hágalo divertido con sonrisas de naranja, ruedas de pepino, árboles de brócoli, dips de vegetales y sándwiches cortados en lindas figuras.
7. Sirva snacks con agua, leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1 %).

Hoy su hijo aprendió la importancia de comer snacks saludables.

Los niños pequeños tienen estómagos pequeños y necesitan comer cada dos o tres horas. Los snacks saludables los ayuda a tener la buena nutrición que necesitan y a obtener energía entre comidas. Su hijo aprende viéndolo. Tome decisiones saludables y ellos también lo harán.

Taza para conejos con dip ranch casero

Cantidad: 6 porciones

Ingredientes

1 1/2 taza de yogur natural con bajo contenido de grasa o sin grasa
1/2 cucharadita de cebollín seco
3/4 cucharadita de perejil seco
1/4 cucharadita de eneldo seco
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de cebolla en polvo
1/8 cucharadita de sal
Zanahorias, pimientos dulces, pepinos, apio, zucchini o jícama

Pasos

1. **Mezcle** todos los ingredientes juntos, excepto los vegetales, en un tazón.
2. Cubra el tazón y refrigere por al menos dos horas.
3. Corte los vegetales en trozos delgados, del largo de un cerillo.
4. **Ponga** una cucharada en el dip, en la parte inferior de una taza para niños, pequeña.
5. **Ponga** los vegetales de manera que estén parados en la taza.
6. **¡Disfruten!**

Pídale a su hijo que lo ayude con los pasos más interesantes.

Consejos: Pruebe hummus (dip de garbanzo) o queso cottage como dip.

¡Para la sed, primero agua!

Sirva bebidas más saludables para tener hijos más saludables.

AGUA:

- Cuando su hijo le diga, “Tengo sed”, ofrézcale agua antes que cualquier otra bebida.
- Sea un modelo para seguir. Beba agua frente a sus hijos.
- Tenga agua disponible en las comidas y snacks.

LECHE:

- La leche materna es mejor para los primeros 12 meses de vida.
- Elija leche entera para niños de 12 a 24 meses.
- Elija leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %) para niños mayores de 2 años.
- La leche sin sabor es mejor para los niños de todas las edades.

JUGO:

Los niños no necesitan jugo, y los bebés menores de 12 meses no deben tomar jugo.

Si les ofrece jugo, asegúrese de que sea jugo al 100 % y límitelo a:

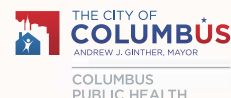
- 4 onzas (1/2 taza) o menos al día para niños de 12 meses a 3 años.
- 6 onzas (3/4 taza) o menos al día para niños mayores de 3 años.



HAGA QUE EL AGUA SEA DIVERTIDA

- Agregue rodajas de naranja, limón, lima, frutas del bosque, menta o albahaca fresca para darle una chispa de sabor.
- Mezcle una parte de agua y una parte de jugo al 100 % y congele en bandejas de hielo para tener hielo con más sabor.
- Pídales a sus hijos que decoren sus propios vasos de cartón.

COLUMBUS PUBLIC HEALTH
Healthy Children, Healthy Weights
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov



COLUMBUS
PUBLIC HEALTH

8/2017

Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.