

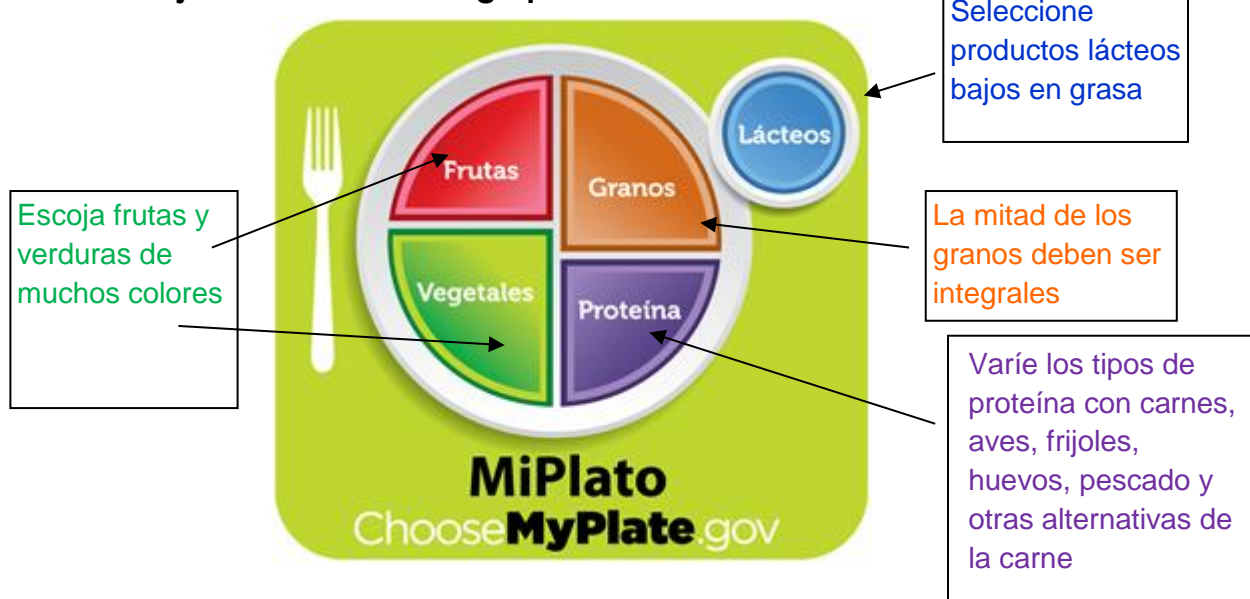
Los refrigerios saludables son parte importante de una buena nutrición y les proporcionan a los niños y adolescentes activos la energía que necesitan durante el día. Los refrigerios son una opción para satisfacer las necesidades nutricionales de los grupos alimenticios que faltan durante el día. Escoger un refrigerio con fibra o proteína ayudará a evitar que el niño tenga hambre entre comidas.

Consejos para los refrigerios

- Piense cuáles son los grupos alimenticios que faltan en las comidas regulares. Por ejemplo, ¿ya comió algo de cada uno de los cinco grupos alimenticios? Si no, piense en añadirlos al refrigerio.
- Cuando se trata de refrigerios nutritivos, sea creativo. Los refrigerios no necesitan estar empacados para que sean fáciles.
- Sirva los refrigerios en la mesa con todos los aparatos electrónicos apagados. Trate de servirlos a la misma hora todos los días. Por ejemplo, sirva un refrigerio después de la escuela a las 3:30 p.m. diariamente. Es importante una rutina para evitar picar por aburrimiento.
- Si su familia está muy ocupada, planee con tiempo de anticipación y trate de preparar los refrigerios antes. Por ejemplo, corte una sandía o piña y divídala en varios contenedores para la semana.
- Los jugos no son una buena opción de refrigerio. Los jugos de frutas pueden dañar los dientes. Es posible que su hijo no crezca bien si toma mucho jugo. Escoja frutas enteras en lugar de jugos.
- Lea las etiquetas de los alimentos empacados antes de comprarlos. Tenga como objetivo refrigerios que tengan poca azúcar o sin azúcar añadida, con algo de fibra y proteína.

Use MiPlato

- Use MiPlato para ayudarle a elegir refrigerios balanceados. **Para los refrigerios, tenga como objetivo ofrecer 1 a 2 grupos alimenticios diferentes**



Para obtener más información sobre MiPlato, vaya a www.ChooseMyPlate.gov.

Nota: Los alimentos marcados con asterisco (*) representan un posible peligro de asfixia y no se deben ofrecer a niños menores de 3 años.

Granos

<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral • Muffin inglés integral • Mini-waffles integrales • Pretzels integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas Graham o integrales como Triscuits • Barra de granola* • Triángulos de pita integrales • Palomitas de maíz
--	--

Fruta

<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier fruta fresca • Ensalada de frutas • Taza de fruta sin azúcar añadida 	<ul style="list-style-type: none"> • Brochetas de fruta* • Fruta deshidratada sin azúcar* • Puré de manzana
--	--

Productos lácteos

<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • Yogurt bajo en azúcar • Queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitos, rebanadas o cubitos de queso • Kefir o bebidas de yogurt bajas en azúcar • Licuados: yogurt, leche y fruta congelada
--	---

Proteínas

<ul style="list-style-type: none"> • Carnes frías en rebanadas delgadas • Huevos duros • Hummus o dip de otro tipo de frijol • Tasajos (jerky) o palitos de pavo o res * 	<ul style="list-style-type: none"> • Nueces* y semillas* • Mantequilla de cacahuete (maní) • Mantequilla de semillas de girasol, almendras o nuez de la India
--	--

Verduras

<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier verdura cruda: zanahorias, pepino, brócoli, coliflor, pimientos, tomates cherry, chícharos (arvejas) dulces 	<ul style="list-style-type: none"> • Combine las verduras con algún dip. Vea abajo la receta de "dip de eneldo para untar"
---	---

Dip de eneldo para untar		
<ul style="list-style-type: none"> • 2/3 de taza de yogurt natural • 1 cucharadita de eneldo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 de taza de crema agria • 1 cucharadita de cebolla deshidratada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de jugo de limón
<p>Indicaciones: Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y mezcle bien. Enfríelo en el refrigerador.</p>		

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.