

# Meriendas saludables con sonrisas

En el cuidado infantil, ofrecemos una variedad de meriendas/snacks saludables a su niño. Piense que las meriendas son como mini-comidas. Estas ayudan a proveer la nutrición y energía que su niño necesita para crecer, jugar y aprender.

En cada merienda, se le ofrece a su niño al menos dos de los siguientes tipos de alimentos.

## Leche (½ taza)

**Ejemplos:** ½ taza de leche baja en grasa (1%), ½ taza de leche sin grasa (descremada)

## Carne o sustituto de carne (½ onza equivalente)

**Ejemplos:** ¼ de huevo grande, ½ onza de queso cheddar

## Vegetables (½ taza)

**Ejemplos:** ½ taza rodajas de pepino, ½ taza de tiras

de pimienta

## Frutas (½ taza)

**Ejemplos:** ½ taza de bayas, ½ de duraznos/melocotones

## Granos (½ porción)

**Ejemplos:** 4 galletas “crackers” integrales, ½ rebanada de pan integral

## Actividad para niños

Encuentra estos objetos en la foto grande:

- Zanahoria
- Huevo
- Pera
- Galleta “Cracker”
- Leche



## Meriendas divertidas

Existen muchas maneras fáciles para hacer meriendas saludables divertidas. Trate estas ideas en casa.

### Caras de frutas

Haga caras sonrientes con pedazos de fruta.

### Vegetales para untar

Tiras delgadas de pimientos con aderezo bajo en grasa o salsa de frijol (hummus) hacen una buena merienda.

### Bebidas inteligentes

Agua simple y leche baja en grasa son una excelente opción de bebida para las meriendas.

### Meriendas para el camino

Decore bolsa de sándwich o vasos de frutas con marcadores y calcomanías. Las meriendas saludables también pueden venir en paquetes divertidos.

### Súper figuras

Use moldes de galletas para cortar figuras divertidas de pan integral, sandía, queso bajo en grasa y más.

Ofrezca una variedad de alimentos saludables como meriendas para ayudar a que los niños consuman nutrientes y fibra que necesitan para una buena salud.

