

diversión para



familias saludables

## Niños golosos

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

Los niños tienen estómagos pequeños, y necesitan merendar. Tres comidas diarias no son suficientes.

Necesitan estas 3 comidas junto con 2 ó 3 meriendas entre ellas.

Algunos niños parecen merendar todo el día. ¿Puede ser un problema? ¡Sí!

- ☀ **Los niños pueden tener sobrepeso.** Comen no porque tengan hambre, sino porque la comida está disponible y tiene buen sabor. Algunos niños comen porque están aburridos. Ahora es muy fácil comer de más.
- ☀ **Los niños pueden padecer de mala nutrición.** Los niños que meriendan todo el día suelen no comer muy bien a la hora de comer. No tienen hambre. Sus dietas pueden carecer de proteína, hierro y calcio.



Febrero

## Meriendas planeadas

Ofrezca meriendas a horas planeadas. Las meriendas son importantes, pero su niño debe comer con su familia.

Trate de mantener 2 horas entre las comidas y meriendas.

\* Si almorzaron a las 12:00, no sirva la merienda hasta las 2:00.

\* Si van a cenar a las 5:00, no sirva la merienda después de las 3:00.



## Meriendas divertidas

- ☀ **Frutas en brocheta:** coloque trozos de fruta blanda en palitos de pretzel.
- ☀ **Bananas heladas:** pele una banana y pártala en dos. Úntela con crema de cacahuete y cereal aplastado, y envuélvala en papel de cera. Congélela.
- ☀ **Ponga fruta en el yogurt:** (rebanadas de fresa, arándanos, trozos de melocotón o piña) y granola.

¡Las meriendas deben estar planeadas y ser nutritivas!

- \* Ofrezca 1 merienda entre el desayuno y el almuerzo.
- \* Ofrezca 1 merienda entre el almuerzo y la cena.
- \* Ofrezca 1 merienda antes de que su niño se acueste.

## Mire menos televisión

Mueva más...observa menos

- \* Mantenga la televisión lejos durante comidas.
- \* No recompense a su niño con la televisión.
- \* saque la televisión de su dormitorio de niño.
- \* Mire menos de 2 horas de la televisión durante el día.



## Beba menos jugo comida fruta más entera!

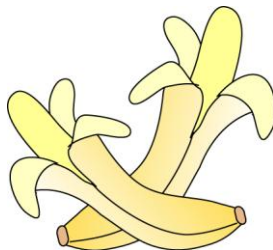
Haga cada sorbo contar...  
más bebidas saludables

Los niños preescolares no necesitan  
jugo cada día.  
Limite jugo a 6 onzas cada  
día o menos.

## Meriendas simples

¡Las meriendas pueden ser rápidas y fáciles!

naranja  
banana  
kiwi  
fresas  
arándanos  
melocotones  
mandarinas



## Frutas: la merienda ideal

- ♥ Las frutas son mejores para los dientes de su niño que los dulces, los chips y las galletas, que tienen mucho azúcar y causan caries.
- ♥ Es menos probable que las frutas causen problemas de sobrepeso.
- ♥ Las frutas no arruinarán el apetito de un niño en la próxima comida.

### Meriende frutas con su niño.

Los niños imitan lo que hacen sus padres y otros adultos.

Su niño no querrá comer  
fruta si Ud. merienda  
chips y dulces.

¡Dé un buen ejemplo a su niño!



### ¿Son los “rollitos de fruta” una buena elección?

No, estos rollitos son mayormente azúcar.  
Tienen muy poca fruta.

Algunos sólo tienen 10% de jugo de fruta.  
Es mejor ofrecer una merienda de 100% fruta,  
sin azúcar extra.

### ¡Coma fruta verdadera!

Esta institución es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidad. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para imprimir este material. SNAP provee ayuda con la nutrición a personas de ingresos bajos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, póngase en contacto con el Fit Families Project local.