



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:

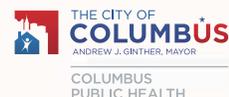
- 4 onzas (1/2 taza) o menos al día para niños de 12 meses a 3 años.
- 6 onzas (3/4 taza) o menos al día para niños mayores de 3 años.



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.