

Aperitivos saludables para los niños

Los niños deben comer aperitivos saludables entre comidas si tienen hambre. He aquí algunos buenos ejemplos.

- Leche o queso bajos en grasas
- Licuados de fruta con leche o yogurt bajos en grasas
- Galletas saladas de grano entero
- Frijoles, tomates cherry, zanahorias
- Pretzels de trigo entero, palomitas sin mantequilla
- Vegetales con aderezo ranch o hummus bajos en grasas
- Fruta cortada, fruta seca o uvas
- Rebanadas de manzana con mantequilla de maní



Formas de alentar a sus hijos para que coman vegetales:

Los hijos aprenden al observarlo a usted. Ponga el ejemplo y coma usted sus propios vegetales. Al comer sus vegetales, usted les enseña a sus hijos una lección valiosa.

Ayude a que los hijos se interesen en los vegetales. Puede plantar un pequeño jardín con vegetales, o explicarles los diferentes tipos de vegetales en la tienda. “¿Sabías que las zanahorias crecen debajo de la tierra?”

Los niños están más dispuestos a comer lo que escogen. Déjelos escoger los vegetales que quieren probar. Pregúnteles “¿Llevamos zanahorias o brócoli?” Tomarlos en cuenta les ayudará a hacer mejores elecciones de alimentos cuando crezcan.



Consejos importantes de salud

Estos aperitivos se conservan bien en pequeñas bolsas de plástico para la escuela y cuando uno sale de casa.

Elimine de su despensa alimentos como: papas fritas, galletas, dulces y panes dulces.

Sólo porque el paquete tenga una imagen de una fruta no significa que sea saludable.

Tenga siempre agua a la mano durante todo el día.

Recuerde: ¡No compre comida chatarra ni aperitivos procesados! Si no están en la casa, los hijos no lo comerán.