

Lista de bocadillos

¡Bocadillos saludables para que tu niño lleve a la escuela!

Mantén la seguridad de tu niño y del aula:

1. Habla con el maestro de tu niño sobre cualquier asunto de alergias
2. Mantén los bocadillos percederos en buen estado con un paquete de hielo o gel frío

Frutas y verduras

**Elige frutas y verduras congeladas o enlatadas sin salsas y sin azúcar agregado o jarabes pesados*

- Cualquier fruta fresca
- Fruta enlatada ~ 1/2 taza
- Fruta seca ~ 1/4 taza
- Verduras cortadas ~ 1/2 taza
- Salsa ~ 1/2 taza
- Guacamole ~ 2 cdas.



Prueba:

Manzanas, peras, chiles, zanahorias frescos, Wholly Guacamole, Puré de manzana, Dole Mandarin Oranges

Alimentos con proteínas

**Al elegir lácteos, lo mejor es que sean reducidos en grasas*

- Queso ~ 1 oz= 1 rodaja, 1 tira
- Yogurt ~ 1 taza
- Queso Cottage ~ 1/2 taza
- Humus y otros frijoles untados ~ 2 cdas.
- Nueces sin sal ~ 1/4 taza
- Mantequilla de nueces ~ 2 cdas.
- Huevo duro ~ 1 unidad



Prueba: Lácteos

Laughing Cow y Cabot, queso Mini Babybel, mantequilla de maní natural Teddie o Trader Joes

Granos enteros

**Busca productos con al menos 2g de fibra por porción*

- Granos enteros: galletas, pretzels, Goldfish
- Tortas de arroz
- Palomitas de maíz ("light")
- Granos enteros: pan, bagels, tortillas, cereales
- Barra de granola
- Chips de tortilla



Prueba: Triscuits

y barras, granola y cereales Cheerios, Nature Valley, Kashi, Kind, Belvita o Lara, chips de granos enteros GardenofEatin'



...making it easier for people to eat healthy and be physically active!



Ten en CUENTA

¡Los alimentos y bebidas correctos favorecen el aprendizaje del niño!

5 consejos sobre bocadillos saludables que favorecen el aprendizaje:

1. Lo **mejor es combinar los alimentos**. Prueba estas deliciosas combinaciones:

- Frutas secas + cereal de granos enteros
- Frutas + galletas de granos enteros
- Verduras + humus
- Frutas + mantequilla de maní/nueces
- Frutas + queso Cottage
- Queso + pan de granos enteros

2. Al elegir **granos enteros**:

- Busca el sello de GRANOS ENTEROS o fíjate que los "granos enteros" o "harina integral" sea el PRIMER ingrediente
- Busca productos con al menos **2 gramos** de fibra por porción



3. Para calmar la **sed**:

- Elige agua potable en lugar de jugo para la hidratación de tu niño
- Fomenta que tu niño beba agua durante el día usando una botella o recipiente reutilizable



4. ¡La **cantidad** importa!

- Los niños más pequeños necesitan menos. Por ejemplo: ½ sándwich, ½ barra de cereal
- Recuerda que algunos alimentos están llenos de nutrientes, por lo tanto, necesitas menos. Por ejemplo: nueces y aguacates
- Si compras en cantidad/tamaño familiar, separa la porción correcta en bolsas de sándwich

5. Los bocadillos no saludables no ayudan en el aula. Menos procesamiento es mejor, es decir, ¡cuanto menos ingredientes, mejor!

Evita alimentos salados, azucarados o con grasas como chips, dulces, refrescos o bebidas azucaradas.



...making it easier for people to eat healthy and be physically active!