

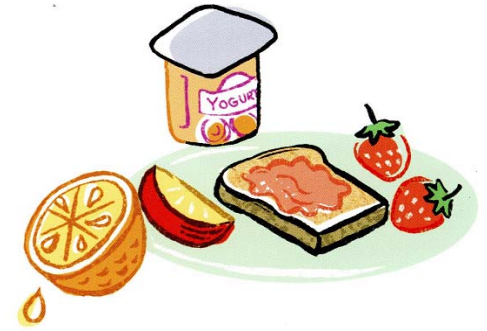


# Meriendas Saludables

## Folleto para Padres

### ¿Por qué Merendar Saludable?

A la mayoría de los niños les gusta merendar. Está bien. Piensa en las meriendas como pequeñas comidas que ayudan a proveer nutrientes y energía que su niño necesita para crecer, jugar y aprender.



### Mantenga las meriendas a la mano.

- Fruta (jícama, mango, papaya)
- Verduras (pepino, chayote, papas cocidas)
- Jugo 100% fruta, aguas frescas, licuados con fruta y sin azúcar.
- Arroz con leche, leche baja en grasa, yogur
- Pan integral (semas).

### Limite las meriendas azucaradas.

- Refrescos y bebidas con azúcar pueden hacer que su niño no coma lo que necesita para estar saludable. Ofrezca agua para la sed.
- Un dulcito de vez en cuando está bien, pero no deben ser una merienda frecuente.

### Planea las meriendas cuidadosamente.

- Intenta 2 a 3 horas antes de las comidas.
- Así tu niño tendrá hambre para el almuerzo o la cena.

### Merendea entre comidas.

- Si su niño no desayuna fruta, ofrece fruta como merienda.

### Ofrezca meriendas para satisfacer el hambre.

- No ofrezca meriendas para calmar el llanto, o para recompensar buena conducta.

### Mantenga las meriendas pequeñas.

- Si a su niño le queda hambre, el o ella le pedirá más.

### ¡Merendea saludable tu misma!

- ¿Merendea cuando te sientes estresada o aburrida –o sólo cuando tienes hambre? ¿Qué tipo de comidas merendea?
- Recuerde que su niño aprende buenos hábitos de comida observándolo a ud. ¡Sea un buen modelo de conducta!

#### Banana Dog

- Mantequilla de maní
- 1 pan de perro caliente
- 1 plátano

1. Unte mantequilla de maní en el pan.
2. Agregue un plátano pequeño en medio. Cada sándwich hace 2 porciones.

