

# ¡Opciones Saludables Para Niños!

## ¿Cuáles son algunos bocadillos buenos para mi hijo?

El estómago de los niños es pequeño, por eso necesitan comer con frecuencia. Aquí hay algunos ejemplos de bocadillos saludables:

- yogur mezclado con fruta picada
- cereal con leche
- licuado de fruta y yogur hecho en casa

- galletas saladas con queso
- quesadilla: tortilla con queso derretido
- pan tostado de trigo integral con aguacate

- sándwich pequeño
- rebanadas de frutas y verduras con yogur o crema de cacahuete
- puré de manzana con galletas "graham"

Cuando sea hora de comer bocadillos, siéntese con su hijo para ser un ejemplo saludable a seguir, y para evitar que se ahogue. No dé trozos de verduras crudas, palomitas de maíz, uvas o nueces enteras a los niños menores de 4 años.

# ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que tenga un peso saludable?

**Juegue con su hijo todos los días.** El juego activo ayuda a que su hijo se mantenga saludable y crezca bien. Para los bebés y niños menores de 2 años, evite que pasen tiempo frente al televisor y otros tipos de pantallas, como los juegos de computadora y del teléfono. Para los niños mayores de 2 años, limite el tiempo que pasan frente al televisor y otros tipos de pantallas a 1 o 2 horas al día.

Aquí hay algunas ideas:

- Salgan a caminar.
- Jueguen a la pelota.
- Corran y salten.
- Imiten los movimientos de varios animales.
- Jueguen juntos en el parque.
- Pongan música y bailen.
- Brinquen y salten.
- Dediquen tiempo a jugar en familia.

## **Premie a su hijo con abrazos y atención, en lugar de comida.**

Ofrézcale dulces sólo de vez en cuando. Limite el consumo de galletas, pasteles, caramelos y refrescos. Algunos ejemplos de postres saludables son el yogur, el flan, la fruta y las paletas de jugo de fruta.





## ¿Qué hay de la comida rápida o comida chatarra?

### Opciones más saludables de comida rápida

Se puede consumir comida rápida de vez en cuando. Éstas son algunas opciones deliciosas:

- pizza con verduras
- sándwich de pollo asado o a la parrilla
- hamburguesa con lechuga y tomate (sin salsa o con cátsup o mostaza naturales)
- taco suave
- papas al horno
- fruta
- ensalada
- leche y jugo
- yogur congelado

***Limite el consumo de refrescos y bebidas dulces.***

### Comida chatarra

Es posible que la publicidad que su hijo ve en Internet o en la televisión haga que pida muchos alimentos, como cereales dulces, papas fritas, bolitas de queso de maíz inflado, caramelos, refrescos, pastelitos y galletas. Estos alimentos pueden ser caros y tener pocos nutrientes, y con frecuencia tienen un alto contenido de grasa, azúcar o sal.

Comer demasiados alimentos de este tipo puede hacer que su hijo desarrolle sobrepeso o que afecte su apetito para comidas saludables. Estos alimentos también pueden provocar caries dentales.

Asegúrese de leer las etiquetas y comprar bocadillos saludables para su familia.





**¡Las familias  
crecen sanas  
con WIC!**



## Postres de yogur congelado

### Ingredientes

- Yogur aprobado por WIC: sabor a vainilla o fresa
- Moras azules u otros pequeños pedazos de fruta congelados

### Instrucciones

1. Cubra una charola de hornear para galletas con papel para hornear o aluminio.
2. Esparza el yogur en la charola cubierta hasta formar una capa delgada (de alrededor de 1/2 pulgada de grueso).
3. Distribuya las moras azules encima.
4. Coloque la charola en el congelador y déjela ahí durante 5 horas.
5. Levante el papel o el aluminio de la charola y rompa el yogur congelado en pedazos del tamaño de un bocado.
6. Sírvalos o póngalos en una bolsa para congelar y guárdelos en el congelador.

.....  
*La receta y la fotografía son cortesía del San Diego State University Research Foundation WIC Program.*



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California  
*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770



#910040 Rev 01/17

