

Saludables Refrigerios Para la Casa y la Escuela

Comer refrigerios saludables es una manera maravillosa de consumir nutrientes necesarios que pudieron faltar en las comidas.

Experiencia en Cuestiones del Corazón

Los niños necesitan refrigerios para ayudarles a conseguir las calorías (energía) necesarias para todo el día. Por eso es esencial escoger alimentos saludables que agreguen nutrientes así como también vitaminas y minerales a sus dietas.

IDEAS SOBRE RÁPIDOS Y NUTRITIVOS REFRIGERIOS:

Frutas y Vegetales

Vegetales crudos con yogur bajos en grasa, Queso tipo "cottage" o pasta de garbanzos (hummus)

Zanahorias (baby carrots)

Apio

Rebanadas de Pepino

Manzanas con queso – peras y otras frutas frescas funcionan también

Puré de manzana tamaño bocadillo

Paletas de frutas congeladas

Granola/Muesli (mezcla de frutas secas y nueces)

Jugos 100% natural en caja



Productos Lácteos

Barritas de queso con frutas

Batidos de leche o yogur con jugos y rebanadas de plátano/ banano o fresas

Queso tipo "cottage" bajo en grasa o yogur con frutas (frescas o enlatadas)

Helado o yogur bajo en grasa con frutas frescas

Leche sin grasa al 1 %

Leche sin grasa o leche al 1% con sabor (chocolate o fresa)



Granos

Galletas de granos integrales con queso o mantequilla de maní



Cereal de granos integrales con leche

"Rice Cakes" con sabores (como caramelo o manzana con canela) con mantequilla de maní

Papas chips horneados o totopos con salsa

Palomitas de maíz (Hechas con aire caliente)

Palitos de Pretzel con leche

Galletas de barquillo, galletas de jengibre, galletas Graham., galletas de animalitos, barras de higos o pasas y un vaso de leche

Visite la página www.mealsmatter.org para recibir sugerencias gratis, herramientas interactivas de evaluación nutricional, recetas fáciles de preparar, sugerencias sobre comidas y más.

© Dairy Council of California 2006