

Hábitos sanos para sonrisas felices



Dele a su niño refrigerios saludables

Los niños pequeños comen cantidades pequeñas de comida porque sus estómagos son pequeños. Además de dar a sus niños alimentos saludables, darles una variedad de refrigerios saludables en momentos programados durante el día es importante para mantenerlos saludables. Anime a su hijo a probar nuevos alimentos.



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Sugerencias para refrigerios saludables:

- Dé a sus niños una variedad de refrigerios saludables, como:
 - frutas como piña, bananas, naranjas o moras;
 - Dele a su niño frutas picadas o enteras en vez de jugo de frutas.
 - verduras como brócoli, zanahorias, apio, pepinos o pimientos;
 - alimentos hechos con granos enteros, como cereales, galletas, pan o rosquillas;
 - productos lácteos como leche de bajo contenido de grasa, queso, queso cottage y yogurt no endulzado.
- Evite alimentos que puedan causar ahogamiento como las palomitas de maíz, nueces, semillas, zanahorias crudas o uvas enteras. Corte la comida en trozos pequeños.
- Dé a sus niños agua o leche para beber con los refrigerios.
- No dé a sus niños caramelos como dulces, galletas y pastel a la hora del refrigerio. Tampoco dé a sus niños bebidas endulzadas como las bebidas con sabor a fruta, bebidas gaseosas o jugo de frutas en el momento del refrigerio.



Este folleto fue preparado por el National Center on Early Childhood Health and Wellness (Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2016. *Hábitos sanos para sonrisas felices: dele a su niño refrigerios saludables*. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Foto que requiere reconocimiento: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos / Flickr / CC BY (primera página, parte superior)



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood
National Centers
Early Childhood Health and Wellness