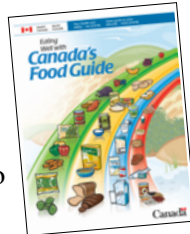




Refrigerios Saludables para Niños Preescolares (3 a 5 años de edad)

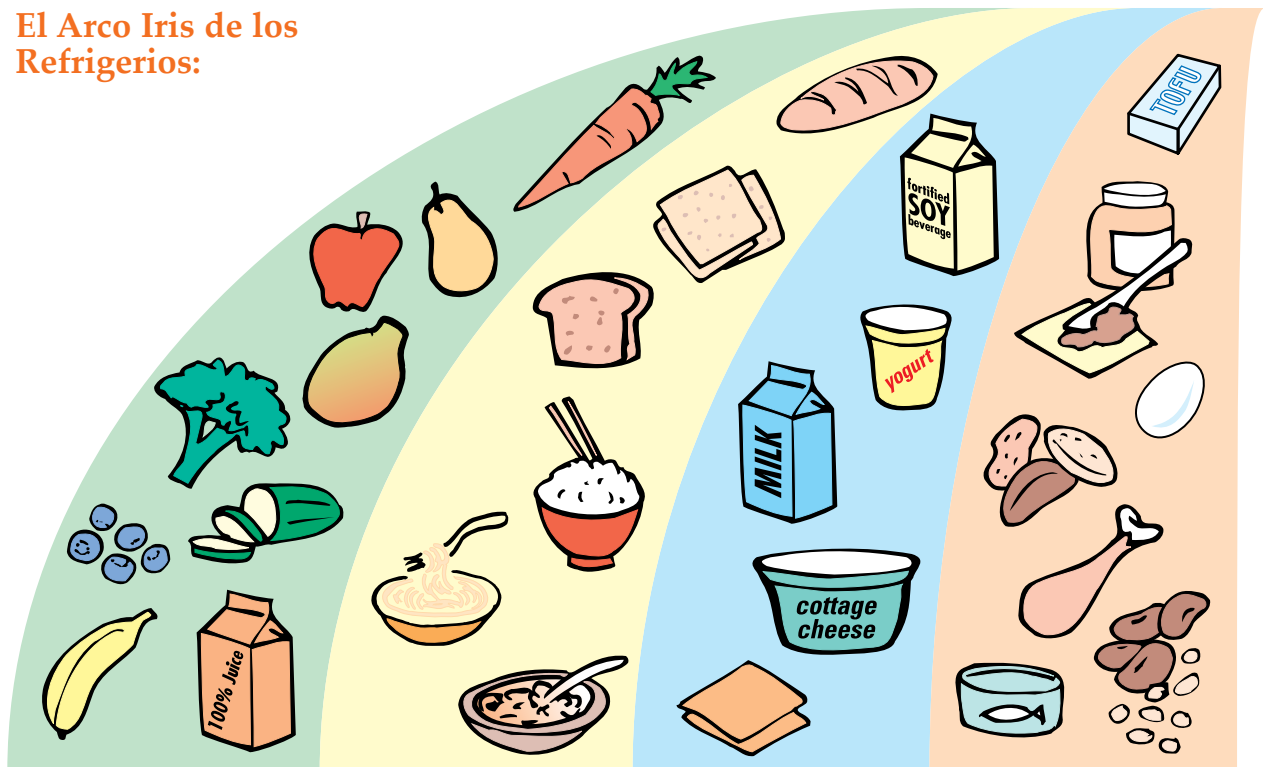
Healthy Snacks for Preschoolers (3 to 5 years)

Los refrigerios son una parte importante de la alimentación diaria de los niños. Esto les proporciona la energía necesaria para crecer, jugar y aprender. Considérelos como "minicomidas".



En los refrigerios de su niño, use no menos de 2 de los 4 grupos alimenticios recomendados en la Guía Canadiense de la Sana Alimentación (Canada's Food Guide). Se le debe ofrecer 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios todos los días.

El Arco Iris de los Refrigerios:



Verduras y Frutas

Verduras*, como zanahoria, pepino, brócoli, coliflor, ñames (camotes) tostados, remolachas, chirivías; o fruta* (fresca o descongelada o enlatada sin azúcar adicional), como por ej., peras, moras azules (*blueberries*), manzanas, duraznos, mangos, sandías, y bananas/plátanos.

Cereales y Granos

Pan o bollos de harina integral, *roti*, tortillas, pasta y fideos, arroz, *bannock*, cebada, quinoa, cereal o galletas de harina integral

Productos Lácteos y Sustitutos

Leche, yogur, requesón, queso (cortado en cubitos, rallado o derretido), bebida de soya fortificada, kefir

Carne y Sustitutos

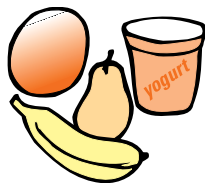
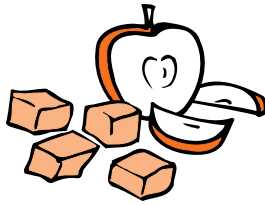
Carne cocida de res o pollo, pescado cocido, huevos cocidos, frijoles/porotos, lentejas o garbanzos cocidos, chícharos/arvejas, tofu en cubos, cocido, hummus o dip/puré de frijoles, crema* de cacahuate/maní, nueces o semillas (para untar), nueces* y semillas*

*Lea la información acerca del riesgo de atragantamiento, en la página 4.

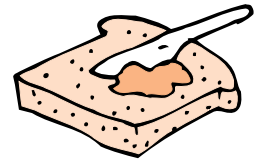
Ofrezca una variedad de refrigerios para asegurar que el niño reciba todos los alimentos que necesita para su crecimiento.

Refrigerios sugeridos

- Palitos de apio y pimiento rojo con dip/puré de frijoles o hummus
- Cubos de queso con rodajas de manzana
- Pan tostado con pasta de nueces o semillas (por ej., cremas de cacahuate/maní, almendra, semilla de girasol)
- Salmón enlatado enrollado en tortillas de harina
- Yogur y banana/plátano en rebanadas
- Sándwich de ensalada de huevo
- Galletas de harina integral con queso
- Pastel de carne, al baño María
- Edamame ligeramente cocido y rebanadas de naranja



- Frijoles/porotos y pan tostado integral
- Batido de fruta y yogur
- Roti y dal
- Piña/ananá enlatada en agua, con un muffin
- Minipizzas hechas con *English muffins* de harina integral
- Pollo sobrante, con arroz y verduras
- Brócoli, al baño María, acompañado con yogur
- Papa al horno con queso y salsa mexicana
- Quesadilla: frijoles y queso derretido, en una tortilla de harina
- Cereal* integral con leche y fresas, frambuesas, moras, etc.

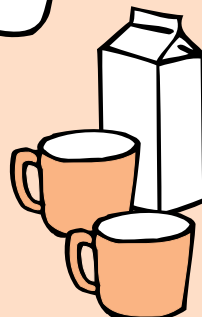


*Cereales

- Escoja cereales de harina integral con menos de 5 gramos de azúcar por porción si no contiene fruta. Procure 10 gramos o menos si contiene fruta. Evite los cereales con colorantes artificiales.

Bebidas

- Use una taza en vez de biberón
- Agua – déle agua al niño cuando tenga sed entre comidas
- Leche – los niños pequeños solo necesitan 500 mL (2 tazas) diarios de leche, en total. Otras bebidas dizque de “leche” (como las de arroz, almendra, coco y cáñamo) contienen menos proteína que la leche de vaca y no deben ser usadas como sustitutos.



- Jugo – los niños no necesitan jugo. Si decide darles, ofrezca jugo genuino (100%) en una taza como parte de una comida o refrigerio, y no más de 125 mL (½ taza) diarios.



- Los jugos y la leche no pasteurizados pueden contener microbios capaces de provocar enfermedades serias en adultos y niños. Ofrezca únicamente leche y jugos pasteurizados.

- Las bebidas gaseosas así como las de sabor de fruta y “de sport” no son alternativas saludables.



Preocupaciones Comunes

Si doy un refrigerio a mi hijo, ¿no le quitará el apetito para las comidas regulares?

- Los niños tienen estómagos pequeños y por lo tanto necesitan comer con mayor frecuencia que los adultos. Pueden comer porciones más pequeñas cuando se sienten a comer con la familia.
- Aproveche la oportunidad de ofrecerles como refrigerio una variedad de alimentos saludables que quizás no coman durante las comidas regulares, como verduras y aderezos.



Mi hijo come bocadillos todo el día mientras juega. ¿Está bien así?

- No. Comer y beber constantemente puede quitarles el hambre para las comidas regulares y beber sorbitos y comer refrigerios todo el día puede causar caries. Ofrezca refrigerios pequeños a horarios fijos entre las comidas.



Mi hija está tan malhumorada a la hora de comer que no come casi nada.

- Los niños pueden estar tan fatigados y hambrientos a la hora de la cena que no se sientan bien a comer. Planifique las comidas familiares más temprano u ofrézcale un refrigerio saludable alrededor de 2 ó 3 horas antes de la cena. Puede comer menos a la hora de cenar, lo cual está bien.



Mi hijo a veces tiene estreñimiento*; ¿qué debo darle para prevenir esto?

- Ofrezcale alimentos que sean buenas fuentes de fibra, como granos y cereales integrales (p. ej., pan integral y cereales de avena y salvado, quinua y arroz integral), legumbres (p. ej., frijoles negros, garbanzos, lentejas), verduras y frutas (p. ej., ciruelas pasas cocidas o en cubitos y otras frutas secas sin azúcar agregado, moras, manzanas, peras y arvejas/chícharos).
- Ofrezcale más agua a beber.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de sus preocupaciones.



*Estreñimiento: dificultad para defecar.

Recetas

Licuada de Fruta

250 ml (1 taza) de yogur o tofu blando
250 ml (1 taza) de duraznos, bananas u otra fruta madura (puede ser fresca, congelada o enlatada sin azúcar adicional)

Coloque todos los ingredientes en una licuadora eléctrica. Mezcle hasta que no tenga grumos. Agregue agua o leche si resulta demasiado espeso.



Muffins de Banana/Plátano y Puré de Manzanas (C.: Cucharada; c.: cucharadita)

500 ml (2 tazas) de harina de trigo integral

15 ml (1 C.) de polvo de hornear

5 ml (1 c.) de bicarbonato de sodio

2 ml (½ c.) de sal

3 (1 ½ tazas/325 ml) de bananas/plátanos maduros machacados

1 huevo, ligeramente batido

250 ml (1 taza) de puré de manzanas sin azúcar adicional

125 ml (½ taza) de azúcar granulado

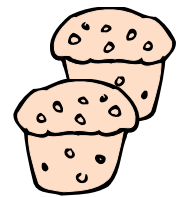
50 ml (¼ taza) de aceite vegetal

Precalente el horno a 400°F (200°C). Engrase un molde de 12 tazas para muffins o utilice moldecitos de papel.

En un tazón grande, combine la harina, el polvo de hornear, bicarbonato de sodio y sal.

En un tazón mediano, combine las bananas/plátanos, huevo, puré de manzanas, azúcar y aceite. Revuélvalo en la mezcla de harina hasta que quede apenas mezclado.

Divida la masa igualmente entre los recipientes. Hornee en el horno precalentado por 15 a 20 minutos o hasta que las superficies estén firmes al toque y un alfiler insertado en el centro de un muffin salga limpio. Deje enfriar en el molde por 10 minutos y sáquelos, colocándolos en una rejilla de metal hasta que se enfrien del todo.



Dip/puré de frijoles

(para untar en galletas o pan, o para complementar las verduras)

Mezcle:

1 lata pequeña (398 ml ó 14 onzas) de frijoles negros, enjuagados

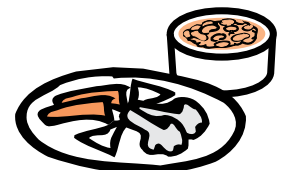
80 ml (⅓ taza) de yogur

2 cebollitas, picadas

30 ml (2 C.) de cilantro o perejil

5 ml (1 c.) (o menos) de comino o chile en polvo

1 diente de ajo, ó 1 ml (1/8 C.) de polvo de ajo (a elección)



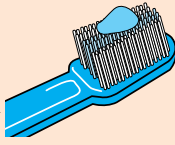
Seguridad Alimentaria

- Al empacar refrigerios para la guardería o excursiones, mantenga los alimentos a su temperatura normal, sean calientes o fríos. Use un termo o empaque congelado para prevenir que la comida se eche a perder.
- No ofrezca huevos, pescado, carne, pollo o brotes de soja crudos, ni sushi hecho de pescado crudo. Cerciórese de que todos estos alimentos estén totalmente cocidos.
- Limite las porciones de carnes procesadas como embutidos o salchichones
- Siempre debe lavarse las manos antes de manipular alimentos y antes de comer



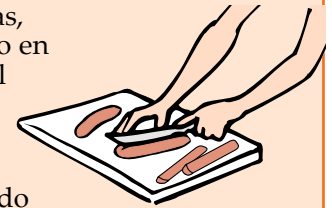
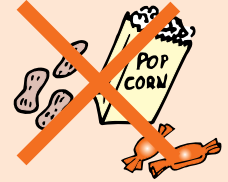
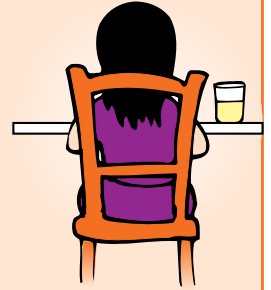
Caries Dentales

- Cepillar los dientes de su niño dos veces al día con pasta dental fluorizada debe mantenerle los dientes saludables si recibe 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios saludables regularmente cada día, y bebe agua entre las comidas y los refrigerios.
- Cepillar los dientes es la única manera de remover las bacterias que causan caries.
- Limite los alimentos pegajosos y azucarados y las bebidas dulces.
- Algunos refrigerios saludables contienen mucha azúcar natural y se adhieren a los dientes (p. ej., frutas secas y "cáscaras" y "gummies" de frutas al 100%). No ofrezca estos refrigerios muy a menudo.
- Comer queso duro (cheddar/suizo) después de un refrigerio azucarado puede ayudar a proteger los dientes.



Atragantamiento

- El comer muy deprisa puede causar que el niño se atragante. Haga que los niños se sienten para comer.
- Quédese siempre con el niño mientras come.
- No dé golosinas pequeñas duras, chicle, palomitas de maíz, nueces, uvas pasas, pescado con espinas o trocitos duros de comida a niños menores de 4 años.
- Las verduras duras, como por ej., las zanahorias, deben servirse cocidas.
- Corte las uvas, salchichas, etc., por la mitad y luego en trocitos, para prevenir el atragantamiento.
- La crema de cacahuate/maní por sí sola o en una cuchara es demasiado pegajosa para los niños pequeños. Untela en capas finas sobre pan tostado o galletas.



En lo posible, escoja alimentos cultivados o producidos en B.C.

En la Oficina o Centro Comunitario de Salud de su localidad o en línea, en <http://vch.eduhealth.ca>, hay otros folletos informativos para padres y madres sobre la alimentación y el cuidado de niños de esta edad.

Para obtener mayor información, llame a:

Dietitian Services en HealthLink BC..... Marque el 8-1-1 para hablar con un dietético
Servicios de interpretación disponibles en 130 idiomas www.healthlinkbc.ca/dietitian/
o un enfermero de Salud Pública en Vancouver Coastal Health www.vch.ca
Sitio Web VCH Parenting <http://parenting.vch.ca>

Receta de Muffins de Banana/Plátano y Puré de Manzanas:
Reproducida con permiso de Simply Great Food. Dietitians of Canada. 2007.
Publicado por Robert Rose Inc. Hay más recetas en www.cookspiration.com

Puede descargar ejemplares adicionales vía Internet, en <http://vch.eduhealth.ca>,
o solicitarlos por escrito a phe@vch.ca (pida: Catalogue No. **GK.260.H43.SP**)
Envíe sus comentarios sobre esta publicación a feedback@vch.ca
© Vancouver Coastal Health, Enero de 2017

La información presentada en este documento está dirigida únicamente
a la persona a quien le fue proporcionada por el equipo de salud.
www.vch.ca