

Antojitos Saludables Para Preescolares

Tres comidas al día, por lo general, no lo son suficiente para los preescolares. Para poder consumir el número de calorías que necesitan diariamente, los preescolares deben de comer entre comidas.

¿Que Puede Hacer?

- Ofrézcales comidas y entre comidas al mismo horario todos los días.
- Asegúrese que lo que comen entre comidas no les quita el apetito. Deje que pasen dos horas entre cada comida o entre comida.
- Haga que los niños coman en la mesa y no mirando televisión.



- No exija que su hijo coma todo lo que se le sirve. Explíquele que es bueno dejar de comer al estar satisfecho.
- Permita que su hijo escoja antojitos saludables.
- Haga que las frutas, verduras y el queso se vean mas apetitosos cortándolos con moldes para galletas.
- Permita que su hijo ayude a preparar antojitos fáciles de hacer.

Ideas de Antojitos Saludables

- Ideas de Antojitos Saludables
- Cereales de grano integral, bagels y panecillos
- Rebanaditas de pan con crema de garbanzos (hummus)
- Galletas de canela
- Trozos de verduras con aderezo bajo en grasa
- Puré de manzana o ensalada de fruta
- Requesón con fruta
- Batidos o malteadas de fruta
- Yogur bajo en grasa con fruta



La Esquina de la Receta



**¡Diviértase preparando este
antojito saludable con su hijo!**

Paletas de yogur congelado

Fuente: Kids Health at
www.kidshealth.org

Ración: 3 ó 4 · Tamaño de la
porción: 1 paleta

Tiempo de preparación: de 1 a 2
horas

INGREDIENTES:

Un recipiente de yogur de 8 oz., de
su sabor favorito

UTENSILIOS:

Vasos de papel tamaño pequeño
Palitos de madera para paletas
(disponibles en tiendas de artes
manuales)
Plástico de envolver

PREPARACIÓN:

1. Ponga el yogur en vasos de papel.
Llénelas casi hasta arriba.
2. Cubra con plástico la parte superior de
cada vaso.
3. Usando un palito para paletas, haga un
hoyo en el envoltorio de plástico. Pon-
ga el palito verticalmente en el centro
del vaso.
4. Ponga los vasos en el congelador has-
ta que el yogur este bien congelado.
5. Quítele el plástico, remueva el vaso de
papel, ¡y, cómase su paleta!



Preescolares Saludables y Activos, Antojitos Saludables Para Preescolares– Pagina
7 de Consejos de Nutrición, suministrada por el Departamento de Educación de
California, División de Servicios de Nutrición, a través de un convenio entre
organismos con el Centro de Entrenamiento y Educación de Nutrición Profesional de
California (Cal-Pro-NET) de Fresno City College.

Visite la página Web en: <http://www.healthypreschoolers.com>