

MERIENDAS SALUDABLES PARA NIÑOS ALUDABLES

Consejos para los padres que estén en casa



¿Por Qué Necesita Meriendas Mi Hijo?

Los niños tienen estómagos mucho más pequeños que los de los adultos. Un niño necesita cantidades pequeñas de comida muchas veces durante el día para consumir la cantidad de nutrientes necesarios para estar saludable.

¿Por Qué Son Importantes Las Meriendas?

Las meriendas son un tiempo importante para asegurar que su hijo esta recibiendo las cosas buenas en la comida que un niño necesita. Las meriendas saludables proveen a los niños con nutrientes que necesitan las cuales no son proveídas en las comidas que comen.

¿Cómo El Comer La Cantidad Correcta De Nutrientes Afecta Mi Hijo?

Un niño que recibe la cantidad correcta de nutrientes tiene un cuerpo y mente saludable. Un niño que no recibe la cantidad correcta de nutrientes puede ser relacionado con habilidades bajas de matemáticas, ausencia, tardanza, problemas de ansiedad, repetición de grado, agresión, y bajas habilidades sociales.

Como Leer Una Etiqueta De Comida

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 250	Calories from Fat 110
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Un guía rápido del % diario

- ✓ 5% o menos es bajo
- ✓ 20% o mas es alto

✓ Busque meriendas que tengan una porción por paquete.

✓ Límite estos nutrientes

✓ Obtenga bastante de estos nutrientes

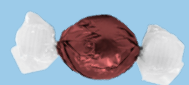
Aquí Esta Una Manera De Poner Las Meriendas En Grupos...



Frutas
Vegetales
Barras de granola (no sumergidas en dulce de chocolate)
Barras de cereal
Yogurt



Galletas de crema de cacahuete (maní)
Galletas en forma de rosquilla
Galletas de animalitos
Paquetes de contenidos de 100 calorías
Nueces y semillas



Papas fritas
Barras de dulce
Meriendas
Galletas
Barritas de cecina



South Central Public Health District
Prevent. Promote. Protect.



South Central Idaho
Action for Healthy Kids.