

# MERIENDAS SALUDABLES PARA NIÑOS SALUDABLES

## 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 Ayuda 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)<br>Servings Per Container 2 |                       |
| Amount Per Serving                                    | % Daily Value*        |
| <b>Calories</b> 250                                   | Calories from Fat 110 |
| <b>Total Fat</b> 12g                                  | <b>18%</b>            |
| Saturated Fat 3g                                      | <b>15%</b>            |
| Trans Fat 3g  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 30mg                               | <b>10%</b>            |
| <b>Sodium</b> 470mg                                   | <b>20%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 31g                         | <b>10%</b>            |
| Dietary Fiber 0g                                      | <b>0%</b>             |
| Sugars 5g   |                       |
| <b>Protein</b> 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

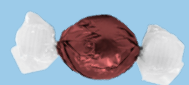
### Aquí Esta Una Manera De Poner Las Meriendas En Grupos...



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.