¿Por qué comer **refrigerios?**

A la mayoría de los niños les gustan los refrigerios. ¡Eso es muy bueno! Piense en los refrigerios como mini comidas que le brindan a su hijo los nutrientes y la energía provenientes de los alimentos que su hijo necesita para crecer, jugar y aprender.

Ayude a su hijo a elegir buenos refrigerios.

El estómago de su hijo es pequeño. Por eso probablemente coma menos que usted en las comidas. Los buenos refrigerios pueden ayudar a que su hijo coma y beba lo necesario durante el día. De hecho, lo mejor para la mayoría de los niños pequeños es comer de cuatro a seis veces al día.

Mantenga refrigerios de los diferentes grupos de alimentos a mano: por ejemplo, verduras crudas, frutas, jugo, leche, queso, yogurt, pan, crema de cacahuate y huevos duros.

Llene los espacios en blanco con refrigerios. Si su hijo no toma el jugo en el desayuno, ofrézcale fruta en el refrigerio.

Planifique los refrigerios cuidadosamente, dos a tres horas antes de las comidas. De esa manera su hijo estará hambriento para el almuerzo o la cena.

Ofrézcale refrigerios para satisfacer el hambre. Evite la tentación de ofrecer un refrigerio para calmar un niño que llora o que está molesto o para premiar un comportamiento. Eso puede llevar a que más tarde coma demasiado por razones emocionales.

Mantenga los refrigerios pequeños. Si su hijo sigue hambriento, puede pedir más. Deje que su hijo decida cuánto es suficiente.

Anímelo a que se lave los dientes después del refrigerio, especialmente después de comer pan, galletas saladas y alimentos dulces.

¡Dé un buen ejemplo! ¿Come refrigerios cuando se siente estresado o aburrido o solamente cuando tiene hambre? ¿Qué alimentos elige para los refrigerios? Recuerde, su hijo aprende los hábitos relacionados con los refrigerios observándolo. ¡Sea un buen modelo a seguir!

No abuse de los refrigerios con azúcar.

Ofrezca leche, jugo o agua como bebida con los refrigerios. Los refrescos y las bebidas de frutas pueden ocupar el lugar de los alimentos que su hijo necesita para crecer y mantenerse sano.

Haga que los alimentos de los principales grupos sean los refrigerios normales. Ofrecer un pequeño dulce de vez en cuando no es un problema.

Consejo para padres:

En ocasiones los niños dicen que tienen hambre cuando lo que en realidad necesitan es atención. Dedique algo de tiempo a su hijo, hablen o hagan algo divertido. Su hijo le dirá si realmente tiene hambre.

Adaptado de

NIBBLES FOR HEALTH Boletín de nutrición para padres con hijos pequeños, USDA, Servicio de Alimentación y Nutrición

¿Por qué comer **refrigerios?**

¡Comer buenos refrigerios es bueno para toda la familia!

¡Diversión para los niños!

Refrigerios rápidos:

- Fruta cortada para comer con la mano
- Moras
- Verduras crudas en trozos
- Galletas Graham
- Queso en bastones
- Queso con galletas saladas
- Bagel y crema de cacahuate
- Helado de Yogurt

Refrigerios fáciles de hacer:

- **Batidos de leche:** Vierta leche, jugo y hielo en un recipiente con tapa. ¡Bata!
- **Paletas de jugo de fruta:** Congele jugo de fruta en pequeños recipientes de papel o en charolas para cubos de hielo.
- **Plátanos crujientes:** Pele los plátanos. Cúbralos con crema de cacahuate o yogurt y luego con cereal molido. ¡Congele!
- **Troncos de crema de cacahuate:** Rellene tallos de apio con crema de cacahuate.
- **Pan tostado de canela:** Use pan integral para el pan tostado. Unte un poco de margarina o mantequilla. Coloque encima un poco de azúcar con canela.

El grupo de alimentos favorito de su hijo para refrigerios:

Ofrezca leche o jugo con los refrigerios

Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad
WIC y los servicios de nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

Spanish #1056 (07-07)