



CREAR

Almuerzos y Meriendas Saludables

QUE SUS NIÑOS COMERÁN

- Usando las guías de Mi Plato, un **almuerzo saludable** debe ser 1/2 la mitad de las frutas y verduras, 1/4 de proteína baja en grasas y granos enteros. ¡Agregar una porción de productos lácteos para crear una comida completa y nutritiva!
- **¡Sea creativo!** Haga caritas sonrientes “mariposas”, y otras figuras con la comida para que se vean más emocionantes/antojables para sus niños. Puede usar cortadores de galletas en el pan, la sandía, el queso bajo en grasa, y otros más. Decore las bolsitas de los sándwiches o las tacitas de frutas con marcadores o calcomanías.
- **¡Mezclar!** Incluya una variedad de diferentes comidas y meriendas.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Henderson County, NC

IDEAS DE GOLOCINAS

- Mezcla de frutos secos
- Palomitas de maíz
- Yogur bajo en grasa
- Duros de tortillas con salsa
- Fruta fresca
- Pedazos de papa horneada
- Ensalada de fruta
- Tortilla con queso
- Verduras con salsa de frijoles
- Hummus (garbanzo) aderezo bajo en grasa o requesón
- Pan tostado con crema de cacahuete y leche
- Pan tostado con aguacate
- Fruta (usando la fruta como cuchara para el yogur o en crema de cacahuete)
- Apio con crema de cacahuete y pasas
- Brochetas de fruta y queso
- Queso y galletas de grano integral
- Malteadas de fruta



VERDURAS

- Brócoli
- Coliflor
- Palitos de zanahoria
- Palitos de apio
- Rueditas de pepino
- Tiritas o ruedas de chile verde, rojo o amarillo
- Jitomates
- Chicharos
- Elote/maíz
- Hongos

LACTEOS

- Leche baja en grasas
- Yogur bajo en grasas
- Cubitos, rebanadas, o tiritas de queso

PROTEINAS

- Huevos cocidos
- Atún
- Crema de cacahuete
- Pedazos pequeños de carne
- Requesón
- Nueces

GRANOS

- Palomitas
- Galletas Graham
- Cereal seco (Chex sin azúcar o Cheerios)
- Pretzels
- Granola baja en grasa y baja en azúcar
- Galletas de animalitos
- Galletas integrales

FRUTAS

- Rebanadas de manzana
- Trozos de plátanos
- Uvas
- Melón
- Durazno
- Peras
- Rebanadas de naranja
- Ciruela pasa
- Piña
- Fresas
- Arándanos



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Henderson County, NC