

¡Conviértase en un Sabio de los Bocadillos!

¡Coma una Variedad de Alimentos y Disfrútelos!
Planéelos Usando la Guía Pirámide de Alimentos
Haga estas ideas en la casa o para una comida rápida

Bocadillos del Grupo de Panes

Galletas “crackers” una sobre otra (galletas de trigo con queso cremoso)
Cereales listos para comer
Panes de cualquier tipo como los de granos, de trigo, etc
Galletas integrales de tipo “Graham”
Galletas de jengibre



Bocadillos del Grupo de Vegetales

Trozitos de Vegetales como el pepino, calabaza, zanahorias*, o apio*
Tomates Cherry cortados en pedazos pequeños
Apio* relleno con crema de cacahuate/maní*
Brócoli cocido al vapor o ejotes/habichuelas verdes con aderezo bajo en grasa



Bocadillos del Grupo de Frutas

Pedazos de plátano/banano
Mandarina cortadas en secciones
Rodajas de manzana con crema de cacahuate/maní* en forma de emparedados
Frutas en conservas enlatadas en su jugo
Jugos (100% jugo)



Bocadillos del Grupo de la Leche

Malteadas hechas con fruta y leche
Rebanadas de queso con rodajas finas de manzana
Queso en hilachas o envuelto individualmente en rebanadas
Un mini yogurt



Bocadillos del Grupo de la Carne

Huevo entero cocido (en trozos o rebanadas)
Crema de cacahuate/maní* untado finamente en galletas “crackers”
“Bean Dip”, frijoles molidos untado finamente en galletas “crackers”



*Puede causar asfixia o atragantamiento en niños de 2 a 3 años de edad.

La mayoría de los niños pequeños necesitan los bocadillos más las tres comidas regulares todos los días.



IDEAS DIVERTIDAS PARA BOCADILLOS

MALTEADA DE PUDÍN

½ taza de leche fría

3 cucharadas de pudín instantáneo (tiene que ser instantáneo)

Ponga los ingredientes en un frasco pequeño, no lo llene, deje la mitad del frasco vacío para que pueda agitarlo. Cierre con la tapadera. Revuelva por unos minutos. (1 pequeña cajita de pudín hace 4 porciones.)

MONTAÑA RUSA DE JAMÓN Y QUESO

Use 1 rebanada de jamón y 1 rebanada de queso y enróllelo.

PALETAS DE FRUTA

Mezcle jugo de fruta con pedazos de fruta (plátano, durazno, etc.). Traslade la mezcla con una cuchara a tazas hechas de papel y meta una cuchara plástica o un palito de paleta y congélelo. Cúbralo con un pedazo pequeño de papel de aluminio en la parte superior de la taza para sostener la cuchara en su lugar.

CORTES DE QUESO

Queso en rebanadas

Galletas “crackers” o 1 rebanada de pan

Cortador de galleta en forma de figuras

Separe las rebanadas de queso, corte figuras con el cortador de galleta y póngalos encima de las galletas o el pan.

PALITOS DE ZANAHORIA DULCE

Corte la zanahoria en forma de palitos y remoje en jugo de piña por lo menos una hora.

LICUADO SUAVE DE FRUTA “SMOOTHIE”

½ taza de fruta, machucadas

¼ cucharadita de extracto de vainilla

8 onzas de leche

4 cubitos de hielo, picado

Combine todos los ingredientes en una licuadora o bata hasta que esté cremoso y sin grumos.

Adaptado del USDA, Southeast Region Office of Public Affairs.

