

# refrigerio

de todos los

# 5

grupos  
de comida

## Fruta\*

Manzanas cortadas, platanos, duraznos/melocotones, rebanadas de naranja, fresas, uvas, cerezas, peras, damascos/albaricoques, ciruelas, pelones, clementinas, melón, kiwi, arándanos, piña (preste atención a las cáscaras, piel y semillas)

**Fruta seca** Pasas de uva, manzanas, duraznos/melocotones, damascos/albaricoques, peras, dátiles, ciruelas desecadas, cerezas.

## Verduras\*

Zanahorias, brócoli, coliflor, pimientos verdes, chauchas, arvejas trituradas dulces, tomates, apio, calabaza, pepino.

\* *Tenga cuidado cuando sirva estas comidas, porque los niños se pueden atragantar.*

## Leche

Leche, queso (rallado o en cubos), yogur (fresco o congelado) budín.

Mezcle yogur, fruta, leche y jugo 100%, todo junto.

## Carne

Ensalada de pollo, atún o huevo, jamón, huevo duro pasado por agua, salsa de frijol, manteca de mani/cacahuete, requesón.

## Grano

Tortilla simple, rosquilla, bollo, plan o bollo de pan inglés, cereal sin endulzar, galletitas.



Ofrezca porciones pequeñas.  
Mejor no servir 1 – 2 horas antes de las comidas.