

Tentempié

(bocadillos)

De todos los

5

grupos
alimenticios

Frutas*

Manzanas cortadas, bananas (plátano dulce), melocotones (durazno), uvas, tajaditas de naranja, frutillas (fresas), peras, ciruelas, albaricoques, nectarinas, mandarinas, melones, kiwi, cerezas, arándanos, frambuesas, y piña.

Frutas desecadas

Pasas, manzanas, melocotones (durazno), albaricoques, peras, dátiles (damascos), ciruelas sin hueso (pepas) y cerezas.

* *Tenga cuidado cuando alimenta a los niños con estas comidas ya que hay la posibilidad de asfixia y atragantamiento.*

Vegetales*

Zanahorias, brócolis, coliflor, pimientos, ejote (vainitas, judías verdes), arveja china, tomates, apio, calabacín, pepino y calabacita.

Productos lácteos

Productos lácteos de bajo contenido graso (1%) o sin grasa (descremada), leche, queso (rallado o en cubitos), yogur, requesón, pudín.

Bebidas batidas

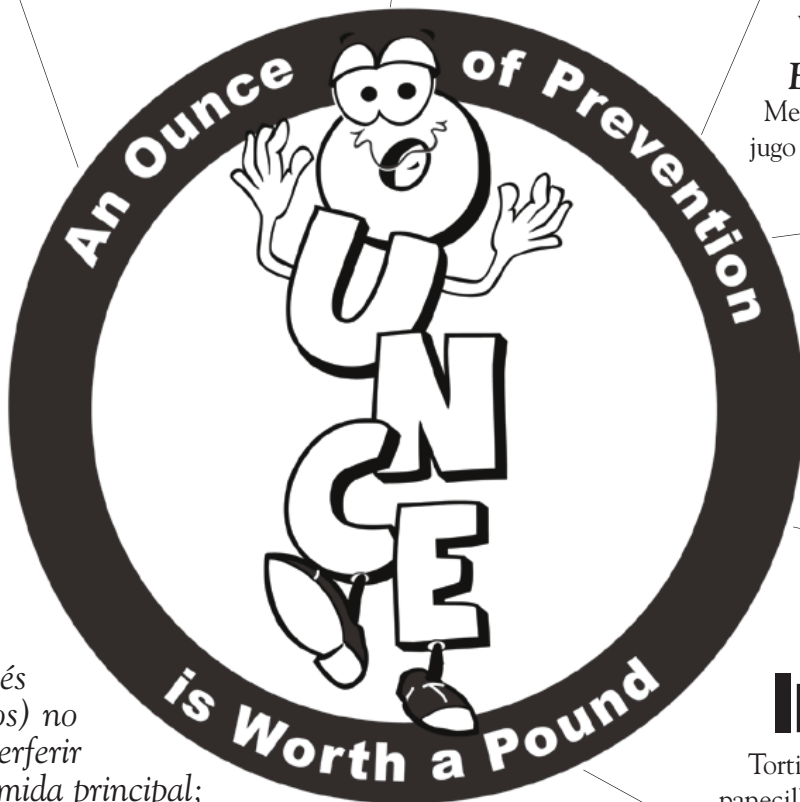
Mezcle yogur, fruta, leche y jugo puro de frutas al 100%.

Carnes y frijoles (habichuelas)

Proteína libre de grasa como pollo, pavo, tuna o ensalada de huevos, puré (dip) de frijoles, huevos duros, mantequilla de cacahuete (maní), humus y nueces.*

Granos Integrales

Tortilla, bagel, bolillos, pan o panecillo inglés y cereal sin azúcar.



Tentempiés (bocadillos) no deben interferir con la comida principal; ofrézcalos en porciones pequeñas.



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010