

Un mes de ideas de bocadillos para niños en edad preescolar

Estas ideas son para los padres y proveedores de cuidado infantil que compran alimentos para niños que asisten a un centro de cuidado infantil con capacidad limitada para preparar frutas y verduras frescas. Consulte la seguridad de los alimentos y consejos de planificación en el otro lado. Los alimentos fríos están en **letras más oscuras**.

<p>Bagel integral</p> <p>Salsa de pizza</p> <p>Queso mozzarella</p>	<p>Plátano</p>  <p>Cereal integral*</p>	<p>Manzanas</p> <p>Rebanadas de queso cheddar</p>	<p>Piña</p>  <p>Yogur sin sabor</p>	<p>Albaricoques</p> <p>Galletas Graham</p>
<p>Rebanadas de queso</p> <p>"English Muffin" de grano</p>  <p>Chicharos (guisantes de azucar)</p>	<p>Naranjas clementinas sin semillas</p>  <p>Yogur sin sabor</p>	<p>Mantequilla de girasol</p> <p>Pan de trigo integral</p> <p>Puré de manzana sin endulzar</p>	<p>Zanahorias</p> <p>Queso en tiras</p>  <p>Triángulos de tortillas de maíz</p>	<p>Aderezo de puré de frijoles pintos y salsa con poco pique</p>
<p>Triángulos de pita integral</p>  <p>Hummus</p> <p>Mandarinas</p>	<p>Plátano</p> <p>Wow mantequilla de nuez de soya</p>  <p>Cereal integral</p>	<p>Brocoli y coliflor</p> 	<p>Pan de pasas</p> <p>Naranjas clementinas sin semillas</p> 	<p>Duraznos</p>  <p>Requesón (queso cotija)</p>
<p>Pan de trigo integral</p>  <p>Huevo hervido duro comercialmente preparado</p> <p>Zanahorias</p>	<p>Envoltura de tortilla integral hecha con frijoles pintos con salsa de poco pique</p> <p>Naranjas clementinas sin semillas</p>	<p>Panecillos integrales</p>  <p>Salsa marinara</p>	<p>Rebanadas de pepinos</p> <p>Galletas integral</p>  <p>Rebanadas de queso</p>	<p>Helado hecho con yogur sin sabor mezclado con variedad de bayas (berries) congeladas</p> <p>Cereal integral*</p>

Planificación de bocadillos para niños

Manejo higiénico de los alimentos

Recuerde lavarse las manos antes de comer y de mantener los alimentos fríos a una temperatura de 41° o menos. Los alimentos perecederos como: puré de garbanzos (hummus), queso, yogur, requesón y huevo cocido deben ser comprados por el personal del centro y mantenidos en el refrigerador del centro. Si usa productos frescos, estos deben ser lavados en su fregadero aprobado por el centro de cuidados de niños o ser lavados y empacados comercialmente, como rebanadas de manzanas, zanahorias, brócoli, coliflor o pepinos envueltos. En el caso de plátanos frescos, primero deben ser pelados y luego cortarse. Las naranjas clementinas necesitan ser peladas por los niños.



Tenga cuidado con las comidas que le pueden causar asfixia a los niños menores de cuatro años. Las comidas con las cual posiblemente se pueden ahogar incluyen los perros calientes (hot dogs), zanahorias crudas, pedazos de manzana, uvas enteras, frutas con huesos, y palomitas de maíz.



Consejos para planificar bocadillos saludables

Sirva bocadillos con agua.

Cuando planee un bocadillo saludable, tenga en cuenta que debería incluir al menos **dos** de los siguientes grupos de comida:

- Verduras
- Frutas
- Granos enteros como pan integral, cereales integrales*, tortillas de maíz o pita integral
- Una buena fuente de proteína magra como frijoles, huevos, mantequilla de nueces
- Una buena fuente de calcio, como la leche, queso o yogur



*Ejemplos de cereales integrales: Avena, Cheerios, Life (regular), Wheat Chex, Oatmeal Squares, Grape-nuts Flakes, Wheaties, Shredded Wheat.

Disfrute de sus opciones de comida y quizás estos alimentos deliciosos puedan ser buenos para sus bocadillos, también!