

## Consejos para meriendas

### Los niños necesitan meriendas

- Para estar saludables
- Para evitar el hambre
- Para crecer bien

### Debe planificar las meriendas

- Bajas en sal
- Bajas en grasa
- Bajas en azúcar

### Más consejos

- Ofrezca meriendas hasta tres veces al día.
- Ofrezca frutas frescas o enlatadas en lugar de “dulces”.
- Cepíllese los dientes o enjuague con agua después de la merienda.



## Salsa de frutas con nachos de canela

Rinde 2½ tazas de salsa y 80 nachos

### Salsa de frutas

- 1 taza de fresas frescas picadas
- 1 naranja mediana, pelada y picada
- 3 kiwis, pelados y picados
- 1 lata (8 oz.) de piña triturada, colada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- En un tazón, combine todos los ingredientes.
- Cubra y refrigere hasta que lo sirva.

1. Deje que los niños usen un cuchillo plástico para cortar la fruta.
2. A los niños les gusta revolver y mezclar ingredientes.
3. Asegúrese de que ayuden a limpiar.



### Tostadas de canela

- 10 tortillas de trigo integral
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- Aerosol para cocinar con sabor a mantequilla
- Caliente el horno a 350 °F
- Rocíe las tortillas ligeramente con aerosol para cocinar.
- Corte cada tortilla en ocho pedazos.
- Combine el azúcar y la canela y espolvoree sobre las tortillas.
- Colóquelas sobre una bandeja para hornear sin grasa.
- Hornee de 5 a 10 minutos o hasta que estén crujientes.



[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)

ML-009120 5/17

# Meriendas para súper niños



# Ofrezca una variedad de:



Recuerde: El tamaño de la porción para niños: de 1 a 3 años es hasta ¼ de taza y de 4 a 5 años es hasta ½ taza. Ofrezca meriendas hasta tres veces al día.

## Textures

### Suave y cremoso:

- yogur bajo en grasa
- queso cottage bajo en grasa

### Tostados y crujientes:

- pedazos de manzana
- cereal deshidratado
- galletas integrales

### Jugosos:

- durazno
- tomate
- naranja



### Líquidos:

- leche 1% o sin grasa,
- sopa
- agua
- jugo de vegetales

## Shapes

### Palitos:

- zanahoria
- apio
- pepino (sin pelar)

### Gajos:

- cítricos
- huevos hervidos

### Rodajas:

- pepino
- tomate

### Cubos:

- queso bajo en grasa,
- melón

### Aros:

- piña



## Temperaturas

### Tibio:

- cocoa
- sopa
- sándwich de queso a la parrilla

### Temperatura ambiente:

- frutas enlatadas empacadas en jugo



### Frío:

- leche 1% o sin grasa
- vegetales
- queso cottage bajo en grasa

### Congelado:

- pudín
- yogur bajo en grasa
- helados de jugo 100% hechos en casa

## Colores

### Anaranjado:

- mandarina
- melón
- mango
- zanahorias

### Verde:

- kiwi
- honeydew
- apio



### Blanco:

- bananos
- leche 1% o sin grasa

### Rojo:

- sandía
- fresas
- pimiento rojo



### Amarillo:

- peras enlatadas empacadas en jugo
- piña

### Azul/púrpura:

- arándanos
- zarzamora
- uvas

**Precaución** Los niños menores de 2 años de edad pueden ahogarse con:

### Alimentos redondos:

- salchichas en rodajas
- dulces duros
- uvas
- pasas



### Alimentos duros o pegajosos:

- palomitas de maíz
- nueces
- goma de mascar
- mantequilla de maní
- malvaviscos



### Vegetales crudos:

- zanahorias
- brócoli
- coliflor
- apio

