



Bocadillos

De los 5 grupos de comida

Fruta*

Manzanas en rodaja, plátanos, duraznos, ciruelas, albaricoques, nectarinas, mandarinas, melón, frambuesas, piña.

Fruta Seca

Pasas, manzanas, duraznos, ciruelas, peras, higo, pasas de ciruela, cerezas.

Frutas y verduras congeladas y enlatadas son buenas opciones también. Pruebe barras de 100% fruta congelada, fresas o brócoli congeladas, fruta enlatada o en frasco que está en jugo (no en jarabe) y verduras enlatadas en caldo bajo en sal.

Verdura*

Zanahorias, brócoli, coliflor, pimientos, guisantes, tomate, apio, calabaza, pepino, calabacín, camote.

Leche

Leche bajo en grasa (1% o sin grasa (descremada), queso (rallado o cortado), yogur, queso fresco, pudín.

Batidos

Mezcla yogur, fruta, leche y jugo 100% natural junto.

Proteína

Proteína magra como el pollo, pavo, atún o ensalada de huevo, puré de frijol, huevo duro, mantequilla de maní, puré de garbanzo y nueces.*

Grano Entero

Tortilla, rosquilla, panecillo, galletas, pan o panecillo inglés y cereal sin azúcar.



Bocadillos no deben interferir con las comidas; mantenga las porciones pequeñas
*Use precaución cuando da de comer estas comidas a niños pequeños para prevenir la asfixia.

