

# CONSEJOS PARA UN REFRIGERIO SALUDABLE

La hora del refrigerio es un gran momento para introducir alimentos saludables a su familia y estimular futuros hábitos saludables de alimentación. A continuación, le damos algunos consejos para hacer que la hora del refrigerio sea más saludable para usted y sus niños:

1. Ofrezca una variedad de diferentes frutas y vegetales. Corte y guarde productos con antelación para su futura comodidad.
2. Permita que los niños ayuden a elegir y preparar la comida. Trate de hacer algo simple y divertido; por ejemplo, corte queso y sándwiches con moldes para galletitas.
3. Limite la cantidad de comida chatarra en la casa y haga que las opciones de refrigerios saludables sean de fácil acceso.

## IDEAS PARA REFRIGERIOS SALUDABLES:

- > **Uvas congeladas**
- > **Surtido de frutos secos**
- > **Mantequilla de maní con apio o manzanas**
- > **Yogur con fruta y granola**
- > **Humus con vegetales o galletas integrales**
- > **Queso en tiras con galletas integrales**
- > **Quesadilla de queso y vegetales**



# TRES PASOS FÁCILES PARA HACER UN REFRIGERIO SALUDABLE

PERMITA QUE SUS NIÑOS ELIJAN SUS INGREDIENTES FAVORITOS!

1

ELIJA UN  
CEREAL



Pretzels, palomitas de maíz, granola, avena, cereales integrales bajos en azúcar

2

ELIJA UNA  
FRUTA



Pasas, arándanos secos, chips de banana, frutos secos (mangos, cerezas, piña)

3

ELIJA UNA  
PROTEÍNA



Almendras, anacardos, nueces, maní, nueces de soja, semillas de girasol, semillas de calabaza

Los chips de chocolate, las hojuelas de coco sin azúcar o el yogur seco se pueden agregar para obtener un dulzor adicional.



selecthealth.