



Meriendas Sanas para Niños de entre 1 y 2 años y En Edad Preescolar



El crecimiento de los niños requiere más energía alimentaria de la que se puede consumir en una sola comida. Por esta razón, planear meriendas nutritivas en la dieta del niño es muy necesario e importante. Las meriendas pueden representar hasta un 20 por ciento de las necesidades de nutrientes de los niños y les ayuda a mantener la energía entre comidas. Tomar meriendas a ciertas horas entre las comidas facilita que los niños no se pasen todo el día comiendo cuando les apetezca y que no rechacen comidas a favor de meriendas. Es bueno pensar en las meriendas como unas mini-comidas planeadas y no como momentos de indulgencia espontáneos. Recuerde que las comidas no se deberían sustituir con meriendas, pero sí se pueden complementar.

Si se planea un poco es fácil elegir y preparar meriendas atractivas y nutritivas para los niños. La textura debería ser fácil de masticar, blanda o crujiente, pero no dura. El sabor debería ser suave y ni demasiado salado ni con demasiadas especias. La temperatura no debería ser ni demasiado fría ni demasiado caliente. El color debería ser brillante y, cuando sea posible, las formas deberían ser divertidas e interesantes. Las raciones deberían ajustarse a las necesidades del niño basándose en su edad y tamaño. Cuando se preparen meriendas para niños pequeños, es importante escoger alimentos sanos, y evitar los que produzcan alergias o intolerancias o los que pudieran convertirse en un peligro de asfixia.

Si usted participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil (Child Care Food Program, CCFP, por sus siglas en inglés), asegúrese que elige alimentos que se puedan reembolsar y que el tamaño de las raciones es el apropiado para la edad del niño. Si desea más recursos o información sobre el Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil, llame a su agencia local de recursos y referencias o al programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC, por sus siglas en inglés) de su zona.

Importante

- Peligro de Asfixia:** Los niños pequeños se pueden ahogar fácilmente con frutos secos, maíz tostado, vegetales crudos, uvas, mantequilla de cacahuete, palitos de carne y perritos calientes. *No* dé estos alimentos a los bebés. Corte los alimentos en trozos pequeños fáciles de comer con los dedos a los niños de entre 1 y 2 años de edad y a los niños en edad preescolar que todavía estén aprendiendo a morder y a masticar. Preste atención a los niños de cualquier edad cuando estén comiendo.
- Alergia Alimentaria:** Algunos alimentos podrían causar una reacción alérgica del sistema inmunológico. Los alimentos alergénicos más comunes son los cacahuetes, los frutos secos de árboles (nueces, pacanas, etc.), el marisco, el pescado, la leche, la soja, el trigo y los huevos. Si algún niño fuera alérgico a los frutos secos, debería haber una jeringuilla Epi-pen disponible en todo momento. También sería necesario tener un plan de cuidados preparado por el médico del niño y practicar el uso del Epi-pen con una enfermera de salud pública o con el médico o los padres del niño. Si desea más información sobre alergias, visite www.foodallergy.org o llame a la Línea de la Salud al (800) 333-3212 para obtener una muestra del plan de cuidados.
- Intolerancia Alimentaria:** Es una reacción física adversa a un alimento o a un aditivo que no afecta al sistema inmunológico.

Ideas de Meriendas Sanas

Meriendas con Fruta

Las frutas enlatadas en almíbar ligero o agua son aceptables.

- escoja frutas enteras y pequeñas de la temporada para reducir el costo y el desperdicio

- córtelas en trozos o por la mitad y sírvalas tal cual o con requesón, queso ricota o yogurt (lácteo o de soja)
- pasas y otras frutas secas
- bocadillos de aros de manzana (aros de manzana untados con mantequilla de cacahuete cremosa*)
- vasitos de fruta congelada (congele puré de fruta o fruta aplastada y permita que se ablande un poco en el frigorífico antes de servirla)
- helados caseros (congele cualquier jugo que sea 100 por ciento de fruta fresca, excepto el jugo de piña que no se congela bien, y póngalo en vasitos pequeños de papel o en bandejas de hielo; inserte un palito y métalos en el congelador hasta que se endurezcan; saque el helado del vasito o de la bandeja poniéndolo debajo del chorro de agua caliente durante 10 segundos. Otra opción es mezclar yogurt y el jugo de fruta)

Meriendas con Vegetales Frescos

(los vegetales congelados o enlatados sin sodio añadido son aceptables)

- vegetales cocidos y blandos—se pueden servir zanahorias, espárragos, judías verdes, vainas de guisantes, palitos de batatas, brécol o coliflor con una salsa de requesón, de humus de garbanzos o de yogurt (lácteo o de soja)
- se pueden servir trozos de pimientos verdes, de tomates o palitos de calabacín con mantequilla de cacahuete cremosa, queso cremoso o requesón
- bocadillos tostados de queso y tomate, o quesadillas de queso y vegetales.

* Evite la mantequilla de cacahuete “con trozos”, el apio crudo y las zanahorias porque representan un peligro de asfixia.

Meriendas con Productos Lácteos

- yogurt con compota de manzana o puré de fruta
- fruta con yogurt natural o yogurt de frutas (lácteo o de soja) o con requesón
- pudín
- rebanadas o “palitos” de queso (lácteo o de soja)
- “helados caseros” de jugos fortalecidos con calcio (mezcle yogurt—lácteo o de soja— con jugo 100 por ciento de frutas, y añada puré de fruta o fruta muy blanda)
- batido de fruta (mezcle en la licuadora leche de vaca o leche de soja / arroz con fruta y añada una pizca de canela y nuez moscada)

Nota: Use productos bajos en grasa únicamente para niños mayores de 5 años de edad.

Meriendas con Pan

- galletitas saladas de arroz o maíz
- panes de calabaza, calabacín, plátano o arándanos

- magdalenas integrales de maíz, manzana, plátano o arándano
- prézels caseros blandos o palitos de pan
- cereales sin azúcar
- galletas saladas, panes o bagels integrales untados con queso cremoso, mantequilla de cacahuete cremosa, mermelada, requesón o hummus de garbanzos

Meriendas con Carne

- huevos duros (en triángulos o trozos)
- pinchos con una combinación de queso, fruta, vegetales y trozos de carne cocinada o de tofu (*¡quite el pincho antes de servirlos!*)
- pan de pita relleno con carne en rebanadas, atún, hummus, tofu, queso (lácteo o de soja), lechuga y / o tomate
- salsa de tomate, queso rallado (lácteo o de soja) y rebanadas de carne o de tofu encima de pan inglés (English muffins) y cortado en cuartos
- pan de pita o tortillas de trigo o maíz con frijoles o chili enlatado, espolvoreado con queso rallado (lácteo o de soja) y, si se desea, con una capa superior de yogurt natural o de crema agria

Recuerde

- Antes de servir productos lácteos, de soja o cítricos, asegúrese que los niños no tengan alergias o intolerancias.
- Limite los líquidos de las meriendas. Evite las bebidas que contengan una pequeña cantidad de jugo y los refrescos, especialmente los que contengan cafeína. Use únicamente jugos que sean 100 por ciento de frutas. Y recuerde continuamente a los niños que beban agua.
- Evite las galletas con alto contenido de azúcar, los donuts, los brownies y otros productos de pastelería parecidos (como los Oreos, los productos Hostess, etc.). Evite los alimentos que se peguen a los dientes y al paladar de los niños ya que podrían producir arcadas y causar caries.
- No se deje llevar por la publicidad, pues muchos alimentos preparados (como Lunchables) que se comercializan como adecuados para los niños no son nutritivos.

Recursos

El Sistema de Recursos para la Nutrición en el Cuidado Infantil (The Child Care Nutrition Resource System). Ofrece recetas, recursos e información sobre la preparación de comidas nutritivas y las medidas de seguridad con los alimentos. www.nal.usda.gov/childcare

Consejo de Productos Lácteos de California (Dairy Council of California) en www.mealsmatter.org.

Por Vella Black-Roberts, RD, MPH (08/98); Revisado por Susan Jensen, RN, MSN, PNP y Mardi Lucich, MAEd 06/04)

California Childcare Health Program • 1950 Addison St., Suite 107 • Berkeley, CA 94704-1182

Telephone 510-204-0930 • Fax 510-204-0931 • Healthline 1-800-333-3212 • www.ucsfchildcarehealth.org