

Bocadillos

De los 5 grupos de comida

Fruta*

Manzanas en rodaja, plátanos, duraznos, uvas, naranjas, fresas, peras, 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, judías verdes, guisantes, tomate, apio, calabaza, pepino, calabacín, camote.

Calcio

Queso (rallado o cortado), yogur, queso fresco, salmón, almendras, tofu, leche de soja.

Batidos

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



Proteína

Proteína magra como el pollo, pavo, atún, soja, frijoles, 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.