

Elaboración de bocadillos balanceados para alimentar a niños pequeños

Por Jennifer Anderson, MSPH, RDN y Tanyaporn (Katie) Kaenkumchorn, MD, FAAP

Los niños pequeños necesitan nutrientes importantes para fortalecer el cuerpo y desarrollar el cerebro. A esta edad, los niños usan mucha energía para crecer y jugar, pero tienen estómagos pequeños. Es posible que no puedan ingerir lo suficiente a la hora del almuerzo para llegar hasta la cena.



Cada niño pequeño es diferente. Muchos niños necesitan un bocadillo por la tarde. Algunos niños también necesitan un bocadillo matutino.

Aquí podrá encontrar algunas ideas para preparar bocadillos que ofrecen un equilibrio saludable de los nutrientes que necesita su hijo.

¿Cómo preparar bocadillos balanceados?

Los niños a veces llegan a pensar en un "bocadillo" como un momento para comer alimentos altamente procesados (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Food-Additives.aspx>). Usted puede ayudar a prevenir esta trampa: sirva a sus hijos una variedad de alimentos saludables y recién preparados, incluso a la hora de los bocadillos.

Al elaborar un bocadillo balanceado para su hijo, podría incluir:

- un alimento proteico (puede ser un producto lácteo)
- una fruta o verdura y
- un grano o verdura con almidón



Kids Eat In Color

Tenga en cuenta que no todos los bocadillos deben ser como un plato de comida pequeño ya que la dieta equilibrada se consigue a lo largo de todo el día. Sin embargo, cuando sirve bocadillos con frutas y verduras, granos integrales, frijoles y proteínas, se asegura de que su niño está en el camino nutricional correcto.

Algunos refrigerios balanceados que podría preparar usando categorías clave de alimentos:

Frutas

- Manzanas, duraznos, ciruelas, peras (todo en rodajas finas)
- Uvas, tomates cherry, bayas (todo triturado o cortado a lo largo)
- Naranjas, gajos de pomelo (cortados en trozos)
- Bananas (rebanadas a lo largo)
- Fruta congelada (descongelada y cortada en trozos)
- Aguacate (en rodajas)
- Frutos secos, como albaricoques, duraznos, peras, dátiles, ciruelas pasas, pasas (descarozadas y cortadas en trozos pequeños)
- Frutas enlatadas enjuagadas

Ejemplos de combinaciones

- Yogur natural + **fruta congelada descongelada (en cubos)** + una tostada
- **Manzanas en rodajas finas** + una capa fina de mantequilla de semillas para untar + guisantes congelados cocidos

Verduras

- Zanahorias, frijoles verdes, coliflor, brócoli (al vapor hasta que estén blandos)
- Ñames o batatas (cocidas y cortadas en cubitos)
- Guisantes (cocidos y triturados)
- Espinacas o verduras al vapor (en puré)
- Verduras enlatadas enjuagadas

Ejemplos de combinaciones

- Maíz enlatado enjuagado + **batata cocida cortada en cubitos** + **frijoles negros triturados**
- **Coliflor al vapor** + arroz cocido + cubos de tofu cocido

Productos lácteos

- Yogur natural
- Leche de vaca o leche vegetal (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx>)
- Requesón
- Queso (rallado o en cubitos)

Ejemplos de combinaciones

Quesadilla de **queso** + tomates cherry en cuartos

Requesón + duraznos enlatados enjuagados + panecillo inglés

Granos

- Tortillas, pan pita, pan integral
- Arroz, maíz, quinoa, sémola (cocidos)
- Cereales calientes
- Cereales fríos para el desayuno sin azúcar o con bajo contenido de azúcar en un tazón de leche

Ejemplos de combinaciones

- **Avena** + mantequilla de maní y manzana rallada revuelta
- **Cereales O's** en un tazón de leche vegetal + huevos revueltos + arándanos triturados

Proteínas

- Salmón y sardinas
- El atún claro en trozos (como el listado) se puede servir una vez al mes. El atún podría tener un contenido más alto de mercurio, lo que no es bueno para los niños pequeños. (*Consulte "Opciones saludables de pescado para niños" (/Spanish/safety-prevention/all-around/Paginas/Protecting-Your-Children-From-Contaminated-Fish.aspx)*).
- Mantequilla de maní, mantequillas de nueces y de semillas (untadas finamente)
- Edamame, garbanzos, frijoles (cocidos y en puré)
- Lentejas
- Hummus
- Cubos de tofu cocidos
- Huevos (revueltos o duros y cortados)
- Pollo, pavo, cerdo, ternera, cordero (cocido y cortado en cubitos)
- Nueces y semillas molidas (mezcladas en los alimentos)

Ejemplos de combinaciones

- Quinoa cocida + **pollo en cubos** + brócoli al vapor
- Arroz cocido + **curry de lentejas** con verduras

Tamaños de las porciones para niños pequeños

Sirva a los niños porciones pequeñas para comenzar, como 3 fresas en cuartos y $\frac{1}{8}$ de una quesadilla.

Si su hijo lo come todo, decidirá si todavía tiene hambre y pedirá más. Si no lo come es porque ya está satisfecho. Permita que deje de comer.

Debido a que está sirviendo bocadillos con frutas y verduras, granos integrales, frijoles y proteínas, está bien dejar que queden satisfechos a la hora del bocadillo.

Alimentos a evitar con niños pequeños

Riesgos de asfixia

Los trozos grandes de comida y los alimentos duros, redondos y resbaladizos representan un riesgo de asfixia para los niños menores de 4 años. Cocine o corte estos alimentos para minimizar el riesgo de asfixia. Evite las nueces enteras, las cucharadas de mantequilla de maní y las palomitas de maíz hasta los 4 años.

Alimentos azucarados, salados y ultraprocesados

Los niños pequeños no necesitan sodio ni azúcar (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/How-to-Reduce-Added-Sugar-in-Your-Childs-Diet.aspx>) agregado. Por razones de salud, evite agregar sodio y azúcar hasta que tengan 2 años.

Los alimentos como las galletas saladas, las papas fritas, las galletas dulces, los pasteles y las tortas pueden ser divertidos a veces, pero su hijo los comerá cuando sea mayor. Sirva estos alimentos con menos frecuencia.

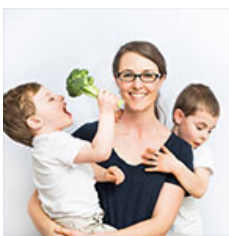
Las mejores bebidas para niños pequeños

Sirva los bocadillos con agua o leche (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Recommended-Drinks-for-Young-Children-Ages-0-5.aspx>). Evite el jugo hasta los 2 años para ayudar a proteger los dientes de su hijo y evitar que desarrolle una preferencia por las bebidas dulces. (Consulte "Bebidas recomendadas para niños menores de 5 años (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Recommended-Drinks-for-Young-Children-Ages-0-5.aspx>)").

Más información

- Alimentación y nutrición: su hijo de dos años de edad (</Spanish/ages-stages/toddler/nutrition/paginas/feeding-and-nutrition-your-two-year-old.aspx>)
- Pregúntele al pediatra: ¿Cómo hago para que mi hijo pruebe más alimentos saludables? (</spanish/tips-tools/ask-the-pediatrician/paginas/how-do-i-help-my-picky-eater-try-more-foods.aspx>)
- Aditivos alimentarios: lo que todos los padres deben saber (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/food-additives.aspx>)
- Dietas a base de plantas: ¿son buenas para los niños? (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/plant-based-diets.aspx>)

Acerca de la Sra. Anderson



Jennifer Anderson, MSPH, RDN es dietista registrada y tiene una maestría en ciencias en salud pública de la Escuela de Salud Pública de Johns Hopkins. Es la fundadora de Kids Eat in Color (<https://kidseatincolor.com/>), un recurso que ayuda a las familias a alimentar a sus hijos, desde el primer bocado de alimentos sólidos hasta las necesidades nutricionales de los niños de primaria. Antes de comenzar Kids Eat in Color, coordinó programas de nutrición para jóvenes en un banco de alimentos, realizó investigaciones en postres alimentarios del centro de la ciudad y fue consultora para el programa SNAP-Ed de la oficina nacional del Departamento de Agricultura de

los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). Su formación académica es en nutrición de salud pública, antropología cultural y economía.

Acerca de la Dra. Kaenkumchorn



Tanyaporn (Katie) Kaenkumchorn, MD, FAAP es pediatra certificada por la junta y gastroenteróloga pediátrica con un interés especial en nutrición. Es miembro de la seccional de Wisconsin de la American Academy of Pediatrics (AAP) y de la sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición de la AAP. Además de ejercer la pediatría en Milwaukee, forma parte del equipo de salud y desarrollo de Kids Eat in Color (<https://kidseatincolor.com/>).

Fuente American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition (Copyright © 2023)

Ir arriba

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Source

Elaboración de bocadillos balanceados para alimentar a niños pequeños. (2023, March 7).

American Academy of Pediatrics. Retrieved September 24, 2024, from [https://](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/nutrition/Paginas/selecting-snacks-for-toddlers.aspx/)

www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/nutrition/Paginas/selecting-snacks-for-toddlers.aspx/