

Dulces, Golosinas y la Dieta de su Hi- jo

1
por-
ciones más
pequeñas

Utilice platos o tazones más pequeños para servir o haga que los niños compartan un postre.

2

**Proporcione be-
bidas inte-
ligentes**

Elija agua, leche baja o sin grasa y 100% jugo en vez de soda y bebidas de fruta.

3

**No ofrezca golo-
sinas como pre-
mios**

Esto lleva a que los niños piensen que unos alimentos son mejores que otros.

4

**Invente una me-
rienda nueva**

Pruebe nuevas combinaciones, como una mezcla de cereal integral, fruta seca y nueces o semillas sin sal.

5

**No se tiene que
servir el postre to-
dos los días**

Si usted sirve una golosina, disfrútela con la comida.

Los dulces y las golosinas tienen muchas calorías y muy poca nutrición, pero aun así pueden incluirse en una dieta bien balanceada.

El comer muchos dulces y golosinas puede llevar a la ganancia de peso, mala salud y caries dentales.

¡Guarde los dulces y las golosinas para ocasiones especiales y pruebe estos consejos!

Si su niño tiene un paladar dulce, intente ofrecer algunas de las opciones de meriendas saludables en la lista de abajo. Puede utilizar fruta fresca, congelada o enlatada. ¡Sea creativo y vea cuánto les gusta estas meriendas a sus hijos!



En vez de...	Pruebe...
Helado	Parfait de yogurt con yogurt bajo en grasa, cereal integral y fruta
Paleta Helada	Barritas congeladas de 100% jugo
Batidos de Helado	Batidos de fruta con leche o yogurt bajo en grasa, fruta y hielo picado
Pastel o Galletas	Ensalada de fruta
Mantecados	Muffins mini horneados con frutas o vegetales rallados
Tarta	Manzanas o peras horneadas espolvoreadas con canela
Dulces	Bayas frescas o rebanadas de melón