

# Eat Right

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

---

## 25 Refrigerios Saludables para los Niños

**Cuando necesites un refrigerio para “recargar tus baterías”, estos son completamente nutritivos.**

### Refrigerios fáciles, sabrosos (y saludables)

Quizás necesites que un adulto te ayude a preparar algunos de estos refrigerios (snacks).

1. Pela una banana y sumérgela en yogur. Hazla rodar sobre cereal triturado y congélala.
2. Unta unos palitos de apio con mantequilla de cacahuete (maní) o con queso crema bajo en grasa. Colócales uvas pasas encima. Disfruta tus “tronquitos con hormigas”.
3. Rellena un pan pita de harina integral con ricota y rebanadas de manzanas tipo Granny Smith. Agrégales una pizca de canela.
4. Mezcla cereal listo para servir, frutas secas y nueces en una bolsita de sándwich. Disfruta este refrigerio en cualquier momento, mientras haces otras cosas.
5. Esparce una bolita de yogur helado sobre dos galletas graham y agrégales una banana rebanada para obtener un sándwich delicioso.
6. Corona un yogur de vainilla, bajo en grasa, con granola crujiente y unos pocos arándanos.
7. Calienta en el microondas una pequeña papa asada. Cúbrela con queso cheddar reducido en grasa y salsa.
8. Prepara un refrigerio de brochetas. Inserta en unos palitos de pretzel cubitos de queso bajo en grasa y uvas.
9. Tuesta un gofre (waffle) de harina integral y cúbrela con yogur bajo en grasa y duraznos (melocotones) rebanados.
10. Unta unas rebanadas de manzana con mantequilla de cacahuete (maní).
11. Licua leche baja en grasa, fresas congeladas y una banana durante treinta segundos para obtener un batido delicioso.
12. Prepara un mini-sándwich de ensalada de atún o de huevo en un panecillo.
13. Espolvorea una tortilla de maíz con queso rallado Monterrey Jack; dóblala por la mitad y caliéntala en el microondas durante veinte segundos. Corónala con salsa.



14. Mezcla avena instantánea con arándanos agrios secos (cranberries) y nueces de nogal picadas.
15. Mezcla mantequilla de cacahuete (maní) y hojuelas de maíz (cornflakes) en un tazón. Forma bolitas con la mezcla y hazlas rodar sobre galletas graham trituradas.
16. Calienta en el microondas una taza de sopa de tomate o vegetales y disfrútala acompañada con galletas de harina integral.
17. Rellena un cono de gofre (waffle) con fruta troceada y ponle encima yogur de vainilla bajo en grasa.
18. Espolvorea palomitas de maíz calientes con queso parmesano rallado.
19. “Banana Split”: Cubre una banana con yogur congelado de vainilla y fresa, bajo en grasa. Espolvoréala con tu cereal integral favorito.
20. Sándwich recortado: Hazte un sándwich en pan integral. Usa un molde de cortar galletas y recorta tu figura favorita. Diviértete comiendo tu sándwich recortado y ¡los bordes también!
21. Unta una tortilla de harina con mostaza. Cúbrela con una rebanada de pavo o jamón, queso bajo en grasa y lechuga. Luego, enróllala.
22. Mini-pizza: Tuesta un panecillo inglés (English muffin), salpícalo con salsa para pizza y espolvoréalo con queso mozzarella bajo en grasa.
23. “Rocky Road”: Parte una galleta graham en trozos tamaño bocado. Agrégale pudín de chocolate bajo en grasa y unos malvaviscos (marshmallows) en miniatura.
24. Sándwich al revés: Unta una rebanada de fiambre de pavo con mostaza. Enróllala en un palito de pan con semillas de ajonjolí.
25. Postre helado: En un vaso alto forma capas con yogur de vainilla y gajos de mandarina o arándanos (blueberries). Corona esto con un poco de granola.

### OTROS REFRIGERIOS MÁS PARA ¡UNTAR Y MOJAR!

- Moja unas zanahorias pequeñas y tomates cereza en aderezo ranchero bajo en grasa.
- Moja unas fresas o rebanadas de manzana en yogur bajo en grasa.
- Unta unos pretzels con mostaza.
- Unta unos totopos (chips) de pan pita con paté de garbanzos (hummus).
- Unta unas galletas graham con compota de manzana.
- Moja unos totopos (tortilla chips) horneados en salsa de frijoles para antojitos.
- Moja unas galletas con forma de animales en pudín bajo en grasa.
- Moja unos palitos de pan en salsa.
- Moja una barrita de granola en yogur bajo en grasa.
- Unta unos mini-gofres (waffles) listos para tostar con compota de manzana con canela.

**¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.**



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.