

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes

Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

Qué se debe servir para la MERIENDA: Requisitos de comidas para niños en edad preescolar

La oficina de licencias exige que a los niños se les ofrezca una comida *cada 3 horas*. Las meriendas se deben servir cuando el espacio entre comidas es de más de 3 horas. Eviten servir una merienda menos de 2 horas antes de la hora de comer, ya que esto limita el apetito del niño para la comida.

Selección de meriendas (dos cualquiera)



1) Fruta o vegetal

- Los nutrientes principales en la mayoría de las frutas son la vitamina C, el potasio y la fibra.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - **1/2 taza** para la merienda



2) Granos

- Los granos proveen vitaminas B, fibra y energía.
- Los granos integrales son mejores para los niños, escojan opciones de trigo integral.
- A los niños de 1 a 2 años se les debe ofrecer
 - El equivalente a **1/2 oz** para la merienda
 - (i) 1/2 tajada de pan o 1/4 de bagel o 4 galletitas del tamaño de las galletas de soda
 - (ii) 1/4 taza de fideos, cereal o arroz



3) Proteína

- Los alimentos que tienen proteína contienen minerales como hierro, zinc, magnesio y selenio.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - **1/2 oz** para la merienda
 - (i) 1/2 tajada de carne fría, 1 pedazo de carne del tamaño de una caja de fósforos pequeña
 - (ii) 1 cucharada de crema de cacahuate, 1/8 taza de frijoles, 1/2 barrita de queso



4) Lácteos

- Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio y vitamina D.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - **4 oz** de leche para la merienda
 - (i) 4 oz es 1/2 taza