

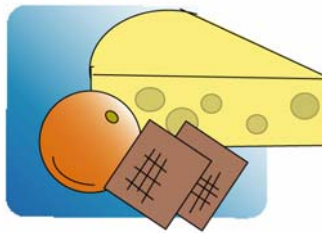
# LOS NIÑOS BOCADILLO

## SNACKING KIDS

Los niños tienen un estómago pequeño y necesitan bocadillos. Tres comidas al día no son suficientes. **Necesitan comer 3 comidas cada día y entre 2 a 3 bocadillos entre las comidas.**

Sin embargo, algunos niños parece que comen bocadillos todo el día. ¿Es esto un problema? ¡Sí!

- ☺ **Algunos niños pueden terminar en sobrepeso.** Puede que coman no porque sientan hambre, sino porque los alimentos están disponibles y saben ricos. Puede que incluso coman porque están aburridos. Es muy fácil sobrecomer hoy en día.
- ☺ **Algunos niños de hecho pueden terminar bajos en peso.** Estos niños pueden ser un misterio: ¡Comen todo el día y están tan flacos! Estos niños pueden que estén comiendo pequeñas cantidades de comida las cuales les quitan el hambre. No comen hasta estar llenos. Estos niños ocasionalmente no saben distinguir entre tener hambre o sentirse llenos. **Pareciera que están comiendo todo el tiempo, pero lo que en realidad sólo están comiendo un 50% menos de calorías de las que un niño comería en tres comidas y entre 2 a 3 bocadillos al día.**



- ☺ **Nutrición pobre.** Los niños que comen bocadillos todo el día usualmente no comen las comidas muy bien. **No tienen hambre.** Sus dietas son bajas en proteínas, hierro, calcio y otros nutrientes.

### **BOCADILLOS PLANIFICADOS**

Mire los horarios para los bocadillos.

**Los bocadillos son importantes, pero los niños también necesitan comer comidas con la familia.**

Trate intervalos de 2 horas entre comidas y bocadillos.

- ☺ Si la merienda fue a las 12:00, no sirva bocadillos hasta las 2:00.
- ☺ Si la cena será a las 5:00, no sirva bocadillos después de las 3:00.

**Los bocadillos deben ser planeados y nutritivos.**

- ☺ Ofrezca 1 bocadillo entre el desayuno y la merienda.
- ☺ Ofrezca 1 bocadillo entre la merienda y la cena.
- ☺ Ofrezca 1 bocadillo antes de la hora de dormir.

### **CAMBIAR A UN NIÑO BOCADILLO**

- ☺ **Establezca un horario de rutina para comer y manténgalo.** Un ejemplo de horario puede ser: a las 7:00 el desayuno, a las 9:30 un bocadillo, a las 12:00 la merienda, a las 12:30 un bocadillo, a las 5 la cena y a las 7:30 otro bocadillo.
- ☺ **Sea consistente.** Puede que tome por lo menos 2 semanas de horario rígido para cambiar a un niño bocadillo.
- ☺ **Hable sobre las sensaciones de sentirse con hambre o lleno.** Hable sobre el estómago del niño y su propio estómago: "Tiene hambre cuando gruñe", "Está feliz después de comer, se siente mejor."

Esta tarjeta no intenta ofrecer consejos médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.