

Eat Right

Food, Nutrition and Health Tips from the American Dietetic Association

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.



The American Dietetic Association is the world’s largest organization of food and nutrition professionals. ADA is committed to improving the nation’s health and advancing the profession of dietetics through research, education and advocacy.

This tip sheet is provided by:

Authored by American Dietetic Association staff registered dietitians.