



Bocadillos Sanos para Niños – Una Guía para los Proveedores de Cuidado a los Niños

Los bocadillos deberían ser añadidos a la dieta de los niños cuando ellos estén listos a los 7 a 10 meses de edad. El ofrecerles comidas saludables a los niños infantiles puede conducir a fin de que escojan alimentos saludables en los años en la madurez. Los niños no tienen que tener dientes para comer bocadillos. Más abajo se encuentra una lista de bocadillos saludables para que los niños los prueben. **¡Siempre cuide a los niños cuándo están comiendo!**

Bocadillos Saludables Apropriados

7 Meses	8 Meses	9 Meses	11 Meses
Galletas para la dentición	Galletas (Graham Crackers)	Macarrones Cocidos	Plátanos (cortados en barritas/rajas *)
Galletas de Arrowroot	Galletas Saladas	Tiras de pan tostado seco	Verduras tiernas, Bien cocidas (corte en barritas/rajas *)
		Fruta enlatada, Fruta Picada en pedazos	
		Cereales Secos	

*"Corte en barritas o rajas" = el diámetro de las tiras no debería ser más grande que el tamaño del dedo mas pequeño de un adulto.

Evite Estas Comidas porque hay el Riesgo de ahogamiento (es el tamaño y la forma de esta comida que da un problema):

- ✓ Nueces (p.ej. almendra, castaña, avellana, cacahuete, etc.)
- ✓ Palomitas de maíz
- ✓ Dulces
- ✓ Mantequilla de maní
- ✓ Papitas/Palitos Salados
- ✓ Fruta (no cortada y con semillas)
- ✓ Elote
- ✓ Uvas
- ✓ Verduras crudas
- ✓ Chicle
- ✓ Pasas/Frutas secas
- ✓ Perritos calientes (Hot-dogs)