

BOCADILLOS

Para Sonrisas Felices y Cuerpos Sanos

Alimentos Ricos en Proteína*

quesos bajos en grasa de sabor
Cheddar, Monterey Jack, mozzarella,
Suizo, queso deshebrado
requesón bajo en grasa
leche descremada o 1% grasa
yogurt bajo en grasa y sin azúcar
aves sin pellejo, carnes rojas sin grasa
mariscos
huevos, tofu
atún enlatado en agua
crema de cacahuete natural
nueces y semillas sin dulce

VerdurasΔ

zanahorias
ápio
chiles, chiles morrones
pepinos
rábanos
repollo, coliflor, brócoli
espinacas, lechugas y otros
hojas muy verdes
tomates, jugo de tomate
calabazas
jícama
jugos de verduras

Pan/Cereales#

pan y cereales integrales
galletas integrales bajas en grasa
tortillas
English muffins
pan de pita
bagels
palomitas bajas en grasa
cereales secos bajos en azúcar o
sin azúcar

Frutas#

manzanas
peras
duraznos
ciruelas
melones
naranjas, toronjas
moras, uvas
frutas enlatadas sin azúcar
jugos de frutas sin azúcar

***Los alimentos ricos en proteína** ayudan a reducir las caries, especialmente si se comen con alimentos que contienen azúcar o almidón. El queso aparece ayudar al esmalte de los dientes a sanar las caries que son causadas por el ácido.

Los productos como frutas, pan y cereales contienen azúcar o almidón que se quedan en los dientes y forman caries; limite tan solo una porción en el bocadillo. O sívalos con alimentos que ayudan a reducir el ácido que daña los dientes, como queso, leche o verduras crudas.

Δ Las verduras crudas ayudan a incrementar el flujo de la saliva que ayuda a limpiar el ácido y los residuos de los alimentos en los dientes.

☞ *¿Y que tal...* rebanadas de manzanas con crema de cacahuete; quesadillas; fruta fresca con yogurt vainilla y canela; pan de pita con atún; palomitas de maíz bañadas con chile en polvo; tortilla envuelta con queso panela...?



Algunas selecciones como verduras crudas, palomitas o uvas pueden causar que los niños se ahoguen si no pueden masticar bien. Los niños siempre deben ser supervisados por un adulto al comer.