



15 IDEAS DE REFRIGERIOS SALUDABLES PARA NIÑOS

Lograr que un niño prefiera comer una manzana como refrigerio en lugar de algún pastelillo o fritura parece algo imposible para la mayoría de los padres. Sin embargo, no tiene por qué ser así.

Para lograr que los pequeños prefieran comer refrigerios saludables influye mucho el comportamiento de los padres de familia, indicó una especialista.

El contexto del hogar tiene un rol importante en lo que un niño elige como refrigerio cuando no está en casa, aseguró Gilda Moreno, psicóloga clínica en el Hospital Pediátrico Nicklaus, en Miami, Estados Unidos.

Los padres de familia que deseen motivar a sus hijos a comer refrigerios más saludables solamente deben procurar tener esta clase de refrigerios en casa, y no llevar ninguno malsano, apuntó la especialista.

Algunas ideas de refrigerios saludables para tener en casa incluyen:

- 1 Cualquier tipo de fruta picada con yogur.
- 2 Zanahorias baby con limón y chile en polvo.
- 3 Bollito con ensalada de atún.
- 4 Galletas de trigo integrales con queso para untar.
- 5 Yogur natural bebible.
- 6 Cacahuates naturales.
- 7 Jícama rallada.



GUÍA PARA CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE TUS NIÑOS

- 8 Rollitos de pechuga de pavo.
- 9 Palitos de pan integrales.
- 10 Sándwich de queso panela con jitomate y aceite de oliva.
- 11 Barritas de cereal integral.
- 12 Pepino con limón.
- 13 Fresas picadas con queso cottage.
- 14 Galletas de avena.
- 15 Pequeñas tostadas de maíz horneadas.

“Evite las bebidas azucaradas y llene una gran jarra con agua de limón. Haga que sea divertido”, destacó Moreno. “Se trata de lo que les enseñan en casa y a qué alimentos se exponen”, agregó.

«El factor más importante de por qué un niño elige un refrigerio es que comprará lo que le gusta comer», dijo al respecto Sean Cash, profesor en la Facultad de Ciencias y Políticas de la Nutrición Friedman de la Universidad de Tufts, en Boston, Estados Unidos.

Si los padres exponen a sus hijos a los refrigerios saludables en mayor medida, lo más lógico es que los pequeños generen un gusto real hacia ellos y los prefieran en lugar de la comida chatarra.

Vía: ClickISalud