

Ideas para meriendas de cada grupo de alimentos

Granos	seco, cereales, galletas integrales, tortas de arroz, rodajas de pan, panecillos pequeños, galletas, tortillas de trigo integral
Verduras	"cerillas" vegetales (palos delgados) de zanahorias frescas * o calabacín, * anillos de pimiento, tomates pequeños*, cuece al vapor el brócoli, ejotes, chícharos, aguacates
Frutas	rebanadas de manzana *, secciones mandarina, mitades de fresas, plátano, piña, kiwi, durazno, mango, nectarina, melón, uvas *, bayas, albaricoques secos *
Productos lácteos	rebanadas de queso bajo en grasa o queso de cadena, vasos de yogur mini, leche descremada o baja en grasa, requesón bajo en grasa
Alimentos ricos en proteínas	rodajas de huevo, mantequilla de cacahuete, dip de frijol, humus, rebanadas de pavo magro * o * de pollo, semillas de calabaza

* Si no se prepara correctamente, estos alimentos podrían ser peligrosos de asfixia. Lea a continuación para obtener más información sobre peligros de asfixia.

Merienda más ideas que combinan dos o más de los grupos de alimentos:

- yogur con trocitos de duraznos o bayas
- pan integral con mantequilla de cacahuete y rodajas de banana
- Galletas Graham a la inmersión en el yogur
- una pequeña porción de las sobras de anoche (Asegúrese de que las sobras son seguras comer)

Seguridad alimentaria

Del sistema inmunitario de los niños preescolares todavía están en desarrollo. Esto hace más fácil que ellos se enfermen. Por eso es importante seguir las directrices de seguridad de alimentos recomendados. Mantener alimentos seguros para comer siguiendo estas pautas generales para todo el mundo evitar enfermedades transmitidas por alimentos:

Limpia	Lavarse las manos y las superficies con frecuencia.
Separe	No contaminación cruzada. Por ejemplo, después de despiece de la carne, lave el cuchillo antes de usarlo para cortar verduras.
Cocinar	Cocinas a temperatura apropiada usando un termómetro para alimentos.
Refrigerar	Refrigere rápidamente.

Peligros de asfixia

Alimentos u objetos pequeños pueden provocar asfixia si se quedan atrapados en la garganta y bloquean las vías respiratorias. Esto evita que oxígeno a los pulmones y el cerebro. Si tu cerebro se va sin oxígeno durante más de cuatro minutos, podría tener daño cerebral o morir.

Los niños corren un riesgo especialmente alto de asfixia. Pueden ahogar en alimentos tales como salchichas, nueces y uvas y en objetos pequeños como monedas y piezas de juguete. Mantenga peligros fuera de su alcance y supervíselos cuando comen.

Cuando alguien está asfixiando, acción rápida puede salvar la vida. Aprender a hacer la maniobra de Heimlich - sobre otros y a sí mismo - y resucitación cardiopulmonar (CPR) y llame inmediatamente al 9-1-1.

Basado en la información de la Administración de Drogas y Alimentos y ChooseMyPlate.Gov