

# Bocadillos para niños y niñas con diabetes

Los bocadillos o colaciones son parte normal y saludable de la dieta de los niños y niñas. A la mayoría de los niños y niñas le da hambre en la tarde o antes de irse a la cama. Trate estos bocadillos con cantidades muy bajas a moderadas de carbohidratos.

Esta lista de ideas de bocadillos son ejemplos, y hay muchas otras posibilidades. Los alimentos de cualquier cultura pueden funcionar y se pueden usar para crear bocadillos apropiados. Si no ve los alimentos que come su familia a continuación, haga una cita con un dietista y trabajaremos con usted individualmente para crear un plan que use alimentos que se ajusten a las tradiciones y necesidades de su familia.

## Ideas para bocadillos o colaciones saludables

- Cuando sirva granos, elija comidas con granos integrales cuando sea posible. Mirando la información en la etiqueta puede encontrar alimentos que tengan un mínimo de 3 gramos de fibra por porción.
- Las frutas, verduras, nueces y semillas también son buenas formas de obtener fibra.
- Incluir fibra y proteínas en la merienda puede ayudar a que sea más abundante y satisfactorio.
- Si se lo indicó el médico, no olvide de darle a su hijo/a la insulina para los bocadillos con carbohidratos.
- Recuerde que los niños y niñas necesitan carbohidratos para tener energía y crecer. No necesita evitar los carbohidratos; en su lugar, concéntrese en carbohidratos saludables que contengan fibra y sepa cuántos gramos come su hijo/a para que pueda administrar la cantidad correcta de insulina.

## Bocadillos con muy pocos carbohidratos: 5 gramos o menos

- Apio con 1 cucharada de mantequilla de cacahuate o de queso crema (*cream cheese*).
- Quesos blandos, duros o sin grasa (1 onza) con 5 galletas *Wheat Thins*.
- Galletas saladas (5 galletas *Wheat Thins* o de 10 a 15 galletas de queso cheddar con forma de pescaditos o *Ritz Bits*).
- Queso requesón o *cottage* (1/2 taza). Puede agregar frutos del bosque (*berries*).
- Fiambres, pollo rostizado o pavo y mariscos o pescado enrollados en una hoja de lechuga con queso, mostaza y pepinillo.
- Huevo duro.
- Barra de fruta congelada sin azúcar (*sugar-free*). Asegúrese de que sea sin azúcar. También puede hacerlo en casa con agua saborizada o limonada sin azúcar.
- Gelatina *Jell-O* sin azúcar.
- Carne tipo *jerky* o carne de res o de pavo en palito (*meat sticks*). Fíjese en la etiqueta, que sea baja en grasa (*low-fat*).
- Almendras, cacahuetes, pistachos, nueces o nueces de la India (*cashew*): 1 onza o 1/4 taza.
- Aceitunas verdes o negras (no más de 15).
- Omelet
- Pepinillo (1 grande).

### Más información

- Nutrición: 206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



## Colaciones (bocadillos) para niños diabéticos

---

- Semillas de calabaza (1/2 taza, sin cáscara)
- Queso ricota bajo en grasa (1/2 taza). Le puede agregar canela, extracto de vainilla y frutos secos picados (almendras, cacahuetes, nueces, etc.)
- Salmón ahumado con unas galletas y queso crema o enrollado en una hoja de lechuga.
- Semillas de girasol sin cáscara (1/4 de taza sin cáscara)
- Atún, salmón, ensalada de huevo o de pollo con mayonesa *light* enrollado en una hoja de lechuga.
- Verduras crudas: zanahorias *baby*, apio, pimientos, pepinos, brócoli o chícharo (*peas*): 1 taza. Acompáñelos con 2 cucharadas de aderezo para ensalada, salsa o crema agria *light* (2 cucharadas)
- Yogurt (Dannon *Light'n Fit Carb Control* (4g de carbohidratos) o yogurt *Two Good Greek* (3 g de carbohidratos).

---

### Bajos carbohidratos: 6 a 15 gramos

- 5 galletas de animales y 1/2 taza de leche.
- Puré de manzana sin azúcar (1/2 taza).
- Papitas horneadas (10 a 15). Fíjese que la etiqueta diga que son horneadas o "*baked*".
- Carne de res tipo *jerky* (1 oz.) y palitos de zanahoria.
- Cereal *Chex Mix* (1/2 taza).
- 5 a 15 galletas de casi todo tipo (verifique el tamaño de la porción en la etiqueta) o 40 galletas de queso cheddar en forma de pescaditos con queso.
- Panecillo *english muffin* o mini *bagel* (una mitad) con queso crema o tostado y con queso.
- Uvas congeladas (no más de 7).
- Fruta (1 trozo pequeño o 1 taza de frutos del bosque o de melón, 1/2 taza de fruta en lata o 1/4 de taza si es fruta seca).
- Manzana o plátano (1/2, pequeño) con 1 o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.
- Palomitas *light* (3 tazas).
- Pretzels (20 pequeños).
- Postre pudding sin azúcar (1/2 taza).
- Sándwich (1 rebanada de pan con fiambre y queso).
- Sopa de verduras (1 taza) con galletas *goldfish* de pescaditos (10).
- Cereal *Trail Mix* (1/4 taza).
- Verduras crudas (1 taza) con 1/4 taza de pasta de garbanzos *humus* o aderezo *light* de crema agria *sour cream*.

---

### Carbohidratos moderados: 16 a 30 gramos

- Cereal seco (1 taza) con 1/2 taza de leche.
- Barra de cereal o granola con 1/2 taza de leche.
- Galletas dulces con 1/2 taza de leche (2 galletas sándwich o *fig* (de higo) pequeñas. Fíjese el tamaño de la porción en la etiqueta.
- Galletas saladas: 5 a 15 (fíjese la cantidad de galletas en una porción) con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.
- Huevos revueltos con 2 rebanadas de pan tostado.
- Panecillo *english muffin* o mini *bagel* (integral) con queso crema o tostado con queso y salsa para pizza.
- Fruta (1 trozo pequeño o 1 taza de frutos del bosque) con 1 taza de queso *cottage*.
- Galletas Graham (3) con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete y 1/2 taza de leche o 6 oz. de yogur *light*

## Colaciones (bocadillos) para niños diabéticos

---

- Pasta humus de garbanzos (1/4 taza) con 1/2 pan pita.
- Avena cocida (cocida, 1/2 taza) con 1 cucharada de azúcar morena y 1/2 taza de frutos del bosque.
- Sándwich (2 rebanadas de pan o 1 pan pita con fiambre y queso o 1 rebanada de pan con mantequilla de cacahuate y mermelada).
- Tortilla con queso derretido.
- Totopos (15 *tortilla chips*) con salsa, humus o queso derretido.
- Cereal *Trail Mix* (1/2 taza).
- Ensalada de atún, pollo o huevo en 10 galletas o 2 rebanadas de pan.
- 1 waffle congelado con mantequilla de cacahuate o almíbar sin azúcar.
- *Parfait* de yogur (1/2 taza de yogur *light* con 1/2 taza de frutos del bosque o con 2 cucharadas de granola).

Haga una lista de los bocadillos que más le gustan y las cantidades de carbohidratos:

Bocadillo (colación)	Cantidad	Gramos de carbohidratos	Unidades de insulina



# Snack Ideas for Kids with Diabetes

---

Snacking is a healthy and normal part of a child's diet. Many kids will be hungry for an afternoon and evening snack. Try these very low to moderate-carbohydrate snack ideas.

These snack ideas are examples and there are many other possibilities. Foods from any culture can work and can be used to create appropriate snacks. If you do not see the foods your family eats below, please make an appointment with a dietitian and we will work with you individually to create a plan that uses foods that fit with your family's traditions and needs.

---

## Healthy snacking Tips

- When serving grains, choose foods with whole grains when possible. Check Nutrition Facts labels and look for foods with at least 3 grams of fiber per serving.
  - Fruits, veggies, nuts and seeds are also good ways to get fiber.
  - Including fiber and protein in your child's snack can help make it more filling and satisfying.
  - Do not forget to give insulin if your child's doctor has told your child to take insulin for their snacks with carbohydrates.
  - Remember that children need carbohydrates for energy and to grow. You do not need to avoid carbohydrates - instead, focus on healthy carbohydrates that have fiber, and know how many grams your child eats so you can give the right amount of insulin.
- 

## Very low carb snacks: 5 grams carbohydrate or less

- Celery with 1 Tablespoon peanut butter or cream cheese
  - Any soft, hard or low-fat cheese (1 ounce) with 5 Wheat Thins crackers
  - Crackers (5 Wheat Thins or 10 to 15 cheddar fish-shaped crackers or RITZ Bits)
  - Low-fat cottage cheese (1/2 cup). You can add a few berries.
  - Deli meat or roasted chicken or turkey, seafood or fish, rolled up in a leaf of lettuce with cheese, mustard and a pickle
  - Hard-boiled egg
  - Sugar-free frozen fruit bar. Check the label to make sure it is sugar-free. Make your own with flavored water or sugar-free lemonade.
  - Sugar-free Jell-O.
  - Jerky or meat sticks, turkey or beef. Check labels and look for low-fat versions.
  - Almonds, peanuts, pistachios, walnuts or cashew nuts (1 ounce or 1/4 cup)
  - Green or black olives (up to 15)
  - Omelet
  - Pickle (1 large)
  - Pumpkin seeds (1/2 cup, no shells)
- 

### To Learn More

- Nutrition - 206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



## Snack Ideas for Kids and Diabetes

---

- Low-fat ricotta cheese (1/2 cup). You can add cinnamon, vanilla extract or a few chopped nuts.
- Smoked salmon with a few crackers and cream cheese or rolled in a lettuce leaf
- Sunflower seeds (1/4 cup, no shells)
- Tuna, salmon, egg or chicken salad with light mayonnaise rolled in a lettuce leaf
- Raw vegetables like baby carrots, celery, peppers, cucumber, broccoli or pea pods (1 cup). Dip in salad dressing, salsa or light sour cream (2 Tablespoons)
- Yogurt Dannon Light'n Fit Carb Control smoothie (4g carbs) or Two Good Greek yogurt (3g carbs)

---

### Low carbohydrate snacks: 6 to 15 grams carbohydrate

- 5 animal crackers and 1/2 cup milk
- Unsweetened applesauce (1/2 cup)
- Baked potato chips (10 to 15 chips). Check the label and look for "baked."
- Beef jerky (1 ounce) and carrot sticks
- Chex mix (1/2 cup)
- Crackers (5 to 15 for most (check label for serving size) or 40 cheddar fish-shaped crackers). Have with cheese.
- English muffin or mini bagel (1 halve) with cream cheese or toasted with cheese
- Frozen grapes (7 total grapes)
- Fruit (1 small piece or 1 cup berries or melon or 1/2 cup canned or 1/4 cup dried)
- Apple or banana (1/2 small piece) with 1 to 2 Tablespoons of peanut butter
- Light popcorn (3 cups)
- Pretzels (20 small twists or sticks)
- Sugar-free pudding (1/2 cup)
- Sandwich (1 slice of bread with deli meat and cheese)
- Vegetable soup (1 cup) with some goldfish crackers (10 mini fish)
- Trail mix (1/4 cup)
- Raw vegetables (1 cup) with 1/4 cup hummus or light sour cream dip

---

### Moderate carbohydrate snacks: 16 to 30 grams carbohydrate

- Dry cereal (1 cup) with 1/2 cup milk
- Cereal or granola bar with 1/2 cup milk
- Cookies (2 small sandwich or fig cookies (check label for serving size)) with 1/2 cup milk
- Crackers (5 to 15 (check label for number of crackers in a serving) with 2 Tablespoons of peanut butter)
- Scrambled eggs with 2 slices of toast
- English muffin or mini bagel (whole) with cream cheese or toasted with cheese and pizza sauce
- Fruit (1 small piece or 1 cup berries or 1/2 cup canned) with 1 cup cottage cheese
- Graham crackers (3 squares) with 2 tablespoons of peanut butter and 1/2 cup milk or 6 ounces light yogurt
- Hummus (1/4 cup) with 1/2 piece of pita

**Snack Ideas for Kids and Diabetes**

---

- Oatmeal (1/2 cup cooked) with 1 Tablespoon brown sugar and 1/4 cup berries
- Sandwich (2 slices bread or 1 pita with deli meat and cheese or 1 slice bread with peanut butter and jelly)
- Tortilla with melted cheese
- Tortilla chips (15 chips) with salsa, hummus or melted cheese
- Trail mix (1/2 cup)
- Tuna, chicken, or egg salad on 10 crackers or 2 slices of bread
- Frozen waffle with peanut butter or sugar-free syrup
- Yogurt parfait (1/2 cup light yogurt with 1/2 cup berries or 2 Tablespoons of granola)

**Keep a list of your favorites and the carbohydrate amounts:**

Snack	Amount	Carbohydrate grams	Insulin units