



## Escoja Meriendas Saludables

Escoger meriendas adecuadas es una buena manera de agregar alimentos saludables a la dieta de su familia. Las meriendas saludables pueden ayudarle a ud. y a sus niños a:

- Mantenerse saludable
- Tener más energía durante el día
- Pensar mejor en la escuela

Una merienda saludable es un alimento bajo en grasa, especialmente las grasas trans y saturadas.

### Las Meriendas Saludables Son:

- Bajas en calorías.
- Bajas en azúcar adicional.
- Altas en vitaminas, minerales y fibra para que su cuerpo funcione mejor.
- Altas en calcio para mantener los huesos fuertes y dientes saludables.
- Altas en proteína para mantener el cuerpo fuerte.

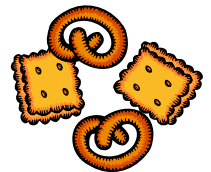


### Las meriendas saludables son alimentos como:

- Frutas y vegetales frescos
- Pan y galletas integrales con mantequilla de maní/cacahuete o queso bajo en grasa.
- Vegetales con queso y salsa “dip” bajos en grasa
- Pretzels y chips (como papitas fritas) horneados
- Carnes de ave bajas en grasa

### Consuma Meriendas Saludables Como:

- Trozos de manzana con mantequilla de maní/cacahuete
- Apio con mantequilla de maní/cacahuete y pasas de uva
- Galletas integrales o galletas de arroz con queso bajo en grasa
- ½ sandwich de pavo y vegetales
- Un puñado e semillas/pepas o nueces con pasas de uva
- Trozos de vegetales como apio, pepinos, ajíes/pimientos o zanahorias. Consúmalos solos o con salsa “dip” baja en grasa.
- Vegetales al vapor con queso bajo en grasa.
- Yogur con cereales integrales o fruta por encima.



**Incluya un vaso de leche baja en grasa a su merienda y agregue calcio a su dieta.**

**ELIJA ALIMENTOS SALUDABLES PARA MERENDAR.**