



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.

8/17/09



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.