



¿Por qué debe comer meriendas saludables?

- Muchas de las comidas para merendar tienen mucha grasa, azúcar y calorías, y son bajas en nutrientes
 - Ejemplos: papitas fritas, caramelo, soda, jugo y comida rápida
- Comer alimentos muy dulces como meriendas hace que su niño tenga más probabilidades de caries.
- Las meriendas son una excelente oportunidad para añadir frutas y vegetales a la dieta de sus niños.

Alimentos Saludables para meriendas:

- Cereales integrales (secos o con leche baja en grasa o sin grasa)
- Galletas integrales
- Queso o yogur bajo en grasa o sin grasa
- Nueces sin sal

Consejos para Merendar con Alimentos Saludables

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Cuando vaya de compras pídale a sus hijos que escojan frutas, vegetales y otras meriendas saludables. Si ellos elijen la merienda lo más probable es que se las coman.
- Trate de mantener una bandeja con frutas sobre la mesa.
- Prepare meriendas saludables para los momentos en que acostumbra a comer las meriendas.
- Haga batidos de frutas: mezclando frutas con yogur o leche baja en grasa o sin grasa y agregando hielo.
- Corte trocitos de frutas o vegetales y en distintas formas, y así, hacerlos más divertidos para comer.
- Haga sándwiches pequeños usando pan integral.
- Haga pequeñas quesadillas con queso bajo en grasa (1% o menos).
- Trate pastelitos horneados con vegetales o queso bajo en grasa.

