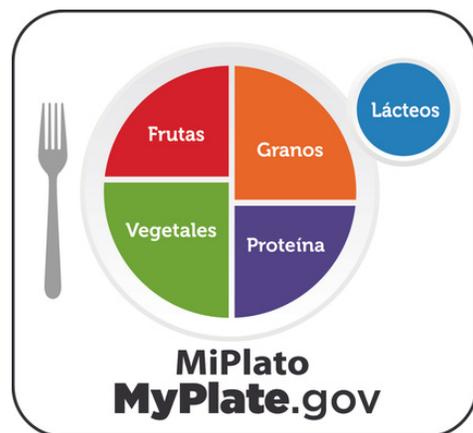


MERIENDAS SALUDABLES

Las meriendas saludables pueden ayudarlo a obtener la energía y la nutrición que necesita en un día. Las meriendas deben contener alimentos de al menos **2 grupos de alimentos de MiPlato** (**vegetales**, **frutas**, **granos**, **proteínas** y **lácteos**). Por ejemplo, combine frutas o verduras con proteínas, lácteos o cereales para obtener una merienda saludable que lo mantendrá lleno.

Consejos para Merendar

- Agregue ingredientes de meriendas saludables a su lista de compras.
- Divida las meriendas en recipientes o bolsas pequeñas para llevarlas al trabajo o mientras hace recados.
- Tenga cuidado con las meriendas frente al televisor, la computadora o el teléfono.
- Elija entre una variedad de frutas y verduras semanalmente para mantener sus meriendas nutritivas e interesantes.



Pruebe algunas de estas ideas de meriendas saludables



Yogur bajo en grasa con bayas



Zanahorias y hummus



Manzanas y mantequilla de maní



Queso bajo en grasa y uvas



Requesón bajo en grasa con piña



Cereal integral y leche baja en grasa



Galletas integrales y queso bajo en grasa



Aguacate sobre pan integral



Nueces o semillas y frutas



Huevos duros con pan integral o tortilla de maíz



Tomates cherry con queso mozzarella bajo en grasa