

# Meriendas Inteligentes para Empacarle

a Sus Hijos

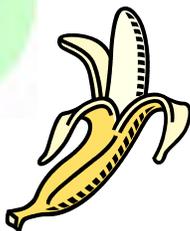


## ¿Qué es una merienda?

- ➔ Meriendas inteligentes proporcionan una variedad de alimentos de al menos dos de los cinco grupos de alimentos (verduras, frutas, granos, proteínas y lácteos).
- ➔ Elija meriendas para su hijo que sean bajas en grasa y azúcares.
- ➔ Las meriendas y las golosinas son diferentes. Las golosinas como los dulces y las galletas tienen un alto contenido de grasa y azúcares y solo deben consumirse de vez en cuando.

## Beneficios de meriendas saludables:

- Proporcionan aumentar el **poder cerebral** y ayudan a que su hijo tenga mejores resultados en la escuela.
- **Reabastecen** el cuerpo de su hijo entre comidas y evitan que le de hambre.
- Ayudan a su hijo a obtener todas las **vitaminas y minerales** que necesita para crecer y estar saludable.



## Consejos de Meriendas para Padres:

- ✓ Planifique con anticipación y compre meriendas saludables cuando vaya de compras.
- ✓ Al elegir meriendas, ofrezca opciones saludables y deje que su hijo elija.
- ✓ Divida las meriendas de su hijo en pequeñas bolsas de plástico para llevar.

Dele vuelta a esta hoja para obtener algunas ideas de bocadillos rápidas y saludables y visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) para obtener más recetas.

# Meriendas Sencillas y Saludable para Empacar

- Yogur bajo en grasa con bayas
- Palomitas de maíz sin mantequilla con semillas de girasol
- Zanahorias bebe con **dip de garbanzo (mire receta a continuación)**
- Galletas integrales y rebanadas de queso
- Palitos de pretzel enrollados con rebanadas de pavo
- Rice cakes con mantequilla de girasol
- Tortillas fritas baja en grasa con salsa
- Tortillas de harina integral con queso
- Palito de queso y tiras de pimiento (aji dulce)



- Leche baja en grasa y banana
- Yogur bajo en grasa con trozos de piña (fresco o enlatado envasado en jugo 100%)
- Cereal de avena tostada y leche baja en grasa
- Mezcla de frutos secos (vea la receta más abajo)**
- Avena cocida con pasas
- Pavo y queso en rebanadas
- Pan pita con **dip de garbanzos (vea la receta más abajo)**
- Barrita de cereal y rebanadas de manzana
- Un huevo duro y galletas integrales
- Palitos de apio con aderezo ranch bajo en grasa

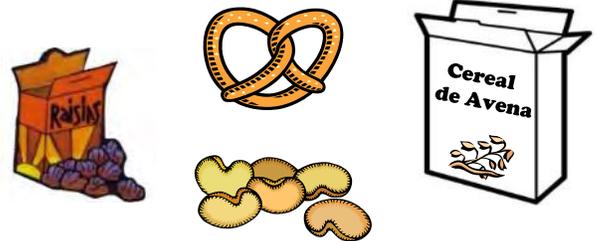


## Dip de Garbanzo

- 1 lata de 15-onzas garbanzos
- 2 cucharadas jugo de limon
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 diente ajo
- ¼ cucharadita sal
- 4 ramitas perejil fresco

1. Abra la lata de garbanzos y drénela, guardando el liquido en una taza de medir.
2. Combine todos los ingredientes en una liquidadora y mezcle hasta que esté cremoso. Eche un poco del liquido sobrante si es necesario.
3. Sirva con zanahorias y palitos de apio, palitos pretzels, o con pan integral pita.

*Receta para 8 porciones (3 cucharadas cada uno).  
Por porción: 60 calorías, 2g grasa, 2g fibra.*



## Mezcla de Frutos Secos

- 2 cucharasas pretzelitos
  - 2 cucharadas cereal integral
  - 1 cucharada pasas
  - 1 cucharada semillas de girasol o nueces
1. Ponga los ingredientes en una bolsita de plástico. ¡Agítelo y llévalo a cualquier lado

*Receta para 1 porción. Por porción: 210 calorías,  
7g grasa, 2g fibra.*