



Ideas para una “Lonchera” Saludable

Las meriendas son una parte importante en la alimentación de los niños y adultos por lo tanto, la selección que hagan debe ser la más adecuada.



La promoción y recomendación televisiva resulta atractiva pero no siempre saludable. Ya que la mayoría de estas meriendas son altas en calorías, azúcar, sal y grasa. Lo que NO siempre las hace convenientes para su selección como meriendas saludables. Utiliza la nueva pirámide alimentaria y las siguientes recomendaciones para brindarle a tu familia una merienda nutritiva.



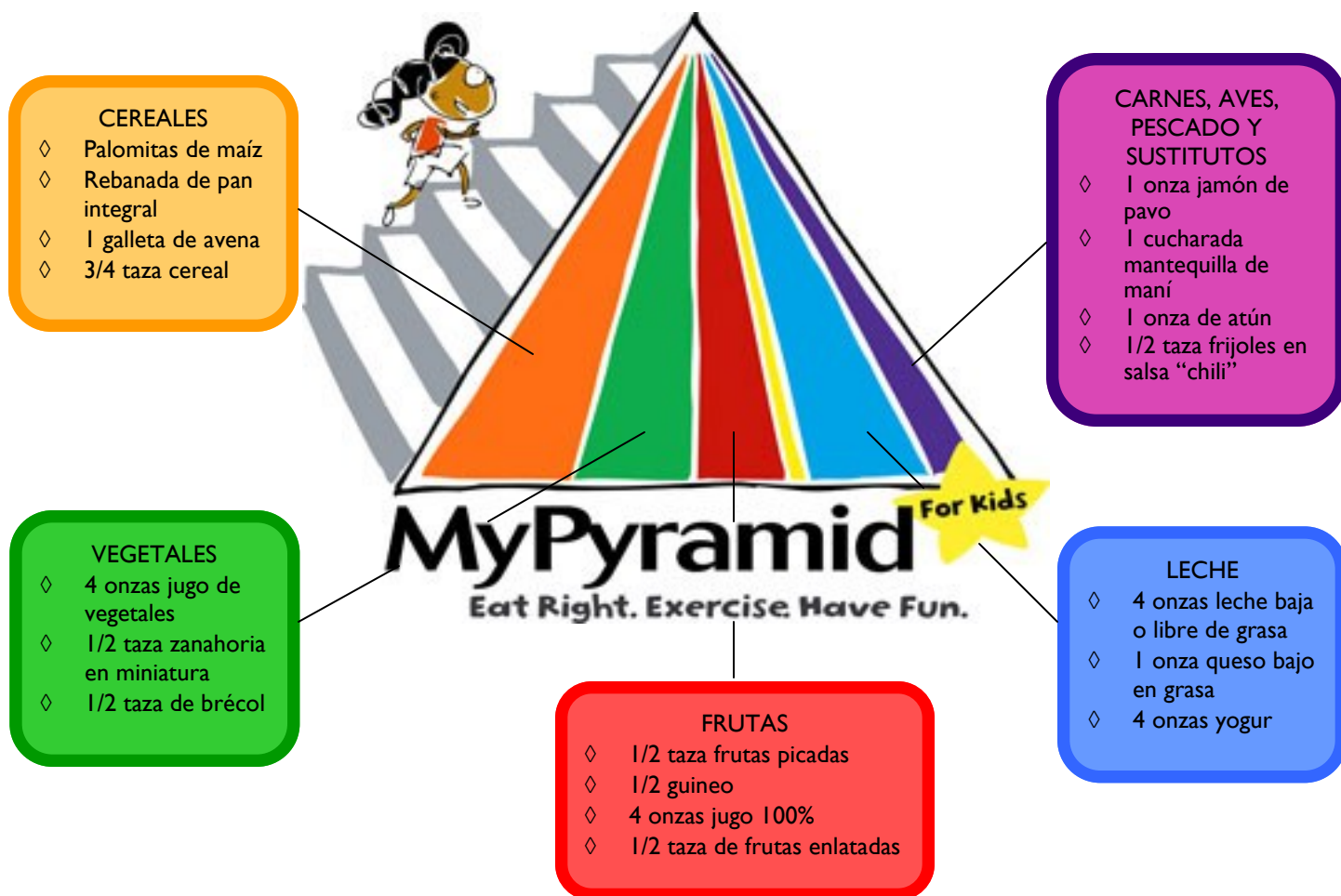
Grupo de alimentos	Selecciona	Evita
Cereales	Rebanada de pan integral Galletas de avena	Pedazo de bizcocho Galletas dulces
Vegetales	Zanahorias, brécol y/o coliflor crudo en rebanadas o palitos	Papitas fritas “potato chips”
Frutas	Trozos de frutas frescas Jugo de frutas (100%)	“Gomitas” con sabor a fruta Bebida de frutas (10% jugo)
Leche	Leche baja o libre de grasa Yogur helado bajo en grasa y azúcar, palitos de queso	Chocolatina Mantecado
Carnes, Aves, Pescado y sus derivados	Jamón de pavo “Tiritas” de pollo,	Salchichas “Nuggets”

Y recuerda...



- Háblale a tu familia sobre el valor nutritivo de los alimentos para estar saludable
- Las porciones deben ser tamaño merienda, no comidas.
- Hable con las personas que cuidan a su niñ@ sobre las meriendas y porción que desea se le ofrezcan.
- Evite premiar, castigar o consolar a su niñ@ con alimentos.
- Sea su ejemplo, consuma también meriendas saludables.

Combine los Grupos de la Pirámide de alimentos para seleccionar las meriendas de su niñ@.



EJEMPLOS DE MERIENDAS NUTRITIVAS

- ☺ 1/2 guineo + 4 onzas de leche baja en grasa.
- ☺ 1/2 taza de zanahorias en miniatura + aderezo bajo en grasa.
- ☺ 1 caja (3/4 taza) de cereal listo para comer + 4 onzas de leche baja en grasa.
- ☺ 1 tostada + 1 cucharadita de mantequilla de maní.
- ☺ 4 onzas jugo de vegetales/ jugo de frutas 100% + 1 onza de queso.
- ☺ 1 palito de queso mozzarella bajo en grasa + 1 onza de jamón de pavo.
- ☺ 4 onzas de yogur bajo en grasa + 1 cucharada de granola.