

# Crear una merienda mejor con alimentos saludables

 Foodwise, University of Wisconsin-Extension

 @foodwise\_uwex

 @foodwise\_uwex

<http://fyi.uwex.edu/foodwise>

**Las meriendas pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades nutricionales cada día. Pueden mantener su energía elevada durante todo el día. ¡Pruebe una merienda de cada uno de los grupos de alimentos!**

## Frutas y verduras:

Tienen vitaminas y minerales que su cuerpo necesita.

- + Duraznos
- + Piña
- + Fresas
- + Pasas
- + Mandarinas
- + Clementinas
- + Frutas secas



- + Brócoli
- + Pimientos
- + Guisantes dulces
- + Tomates pequeños
- + Apio
- + Zanahorias
- + Kale (col rizada)



## Proteínas:

Para mantener sus músculos fuertes.

- + Cacahuates y crema de cacahuete (maní)
- + Carnes blancas bajas en grasa como pavo o pollo
- + Semillas de girasol
- + Semillas de calabaza
- + Huevos cocidos
- + Humus



## Cereales integrales:

Le dan energía y favorece la digestión.

- + Galletas de trigo integral
- + Cereal bajo en azúcar
- + Palomitas de maíz
- + Tortillas de trigo integral o de maíz
- + Avena



## Productos lácteos bajos en grasa

Para mantener sus huesos fuertes.

- + Queso tipo *cottage*
- + Yogur
- + Queso
- + Leche



## ¡Combine dos o más grupos de alimentos!

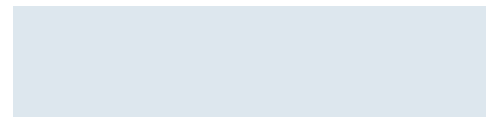
- + Queso tipo *cottage* con duraznos o piña
- + Apio con crema de cacahuete (maní) y pasas
- + Brócoli, zanahorias o guisantes dulces con humus



- + Coloque una capa de pimiento morrón cortado en tajadas sobre la con la carne baja en grasa
- + Yogur mezclado con frutas, nueces, semillas y cereal o granola
- + Quesadillas
- + Cereal con leche y fruta



**Para obtener más información póngase en contacto con su programa local de FoodWise:**



/RV SURJUDPDV HGXFDWLYRV GH )RRG:,VH VRQ TDDQFLDGRV SRU HO 3URJUD PD  
1XWULFLμQ 6XS OHPHQWDULD D PDPSS30 LDSGRU GVX V VLVGDV HO LQJOLV GH 86'S V  
(GXFDLμQ 1XWULFLRQDO 611 \$FR LGP6HK QW R V D I X G1D( 3D 6BU VXY VLJODV HQ LQJO« V  
IDPLOLDV D FRPSUDU ORV DOLPHQWRV TXH QHFHVLDQ SDUD WHQHU EXHQD V  
GHVFXEULU FμPR VROLFLWDU

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).



**FOOD WISE**  
Healthy choices, healthy lives.