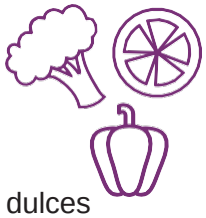
Crear una merienda mejor con alimentos saludables

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 cacahuate (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 cacahuate (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:

Los programas educativos de FoodWIse son financiados por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) de USDA y el Programa Ampliado de Educación Nutricional y Alimentos (EFNEP, por sus siglas en inglés). SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener buena salud. Visite access.wi.gov para descubrir cómo solicitar.

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.
UW–MADISON EXTENSION

FW-09.18:7