



Sugerencias para Meriendas Nutritivas

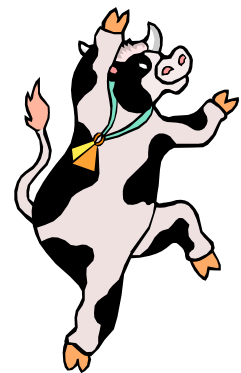
BEBIDAS

- Agua
- Agua seltzer
- Leche descremada



LÁCTEOS, baja grasa

- Leche
- Yogurt
- Queso en palitos
- Batidos de yogurt
- Helado de yogurt



GRANO INTEGRAL

- Barras de granola (evitar barras tipo golosina)
- Galletas de arroz
- Pretzels
- Galletas graham o de animales
- Cereal con o sin leche
- Palomitas de maíz



FRUTAS y VERDURAS

- Trozos de manzana
- Bananas
- Bayas frescas
- Puré de manzana
- Bolitas de melón
- Trozos de naranja
- Pasas de uva
- Palitos de apio con crema de cacahuets
- Pimientos rebanados con hummus
- Zanahorias o trozos de pepino con salsa baja en grasa



Sugerencias para hacerlo más fácil:

1. Prepare las meriendas de antemano, o cómprelas en pequeños paquetes individuales, listos para consumir
2. Frutas y verduras congeladas o enlatadas en su jugo o en agua son sanas y no cuestan mucho

