

# 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!

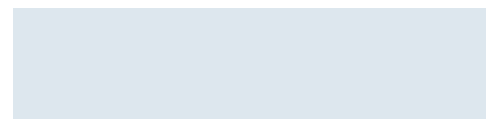
- + Queso tipo *cottage* con duraznos o piña
- + Apio con crema de cacahuete (maní) y pasas
- + Brócoli, zanahorias o guisantes dulces con humus



- + 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:**



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](http://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-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 Extension**  
University of Wisconsin-Extension