

Ideas de meriendas saludables

Merendar no tiene por qué desviar sus hábitos alimenticios saludables.

Combinar un carbohidrato saludable (frutas, vegetales, grano entero)

con una grasa o proteína saludable, es una excelente manera de

sentirse satisfecho(a) por más tiempo, controlar su azúcar, y

asegurarse de estar ingiriendo los nutrientes suficientes en su dieta.

Las claves para merendar saludablemente son:

- Elija las comidas que merienda sabiamente.
- Cuide el tamaño de la porción de comida que coma.
- Meriende solo cuando tenga hambre
- Las meriendas deben ser de 200 calorías o menos.

Trate de combinar uno de los artículos en el Grupo A con uno de los artículos en el grupo B.

Grupo A

- *Muffin ingles integral*
- *1 manzana mediana, cortada*
- *2 tallos de apio*
- *1 rebanada de pan integral*
- *zanahorias*
- *moras frescas (berries)*
- *1 banana mediana*
- *Pan pita integral*
- *1 rebanada de tomate*
- *galletas integrales*
- *3 tazas de palomitas de maíz*
- *½ taza de cereal integral (Cheerios, Grape Nuts, Fiber One 80 calories)*
- *1 oz de totopos (tortilla chips) al horno (aproximadamente 14 totopos)*

Grupo B

- 1 taza de yogur bajo en grasa (griego o regular)
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 12 almendras
- 1 Taza de crema de queso baja en grasa
- 1 rebanada de queso cheddar bajo en grasa
- 1 palito de queso mozarella bajo en grasa
- 2 cucharadas de pasta de garbanzos (hummus)
- 2 cucharadas de guacamole
- 1 huevo hervido
- Requesón (cottage cheese) bajo en grasa
- 1 lata de tuna o pollo mezclada con una cucharada de mayonesa ligera.