

# RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA  
COMER MEJOR

ATAQUE A LA MERIENDA | FCS238SP



## ¡ATAQUE A LA MERIENDA!

Comer meriendas puede ser una parte importante de la dieta. Las meriendas ayudan con el hambre entre comidas y también puede aportar nutrientes importantes para su dieta diaria.

Las meriendas son especialmente importantes para los niños. Cuando se programan correctamente, las meriendas pueden ayudar a los niños a la energía que necesitan. La mayoría de los niños necesitan comer cada 3-4 horas durante el día.

Es importante comer meriendas saludables temprano en la vida porque los alimentos que los niños eligen ahora a menudo preparan el escenario para las meriendas que elegirán más tarde en la vida.

## ¿SABÍAS QUE?

Es posible mejorar su salud con meriendas buenas para usted. Intercambia su magdalena con sabor a naranja para una naranja verdadera. Ahorrará más de 300 calorías y ganas vitamina C. Elija un puñado de zanahorias sobre un pastel de merienda de zanahoria y ahorre más de 200 calorías mientras alcanza su cantidad diaria recomendada de vitamina A.

**UofA**

**DIVISION OF AGRICULTURE  
RESEARCH & EXTENSION**

*University of Arkansas System*

The University of Arkansas System Division of Agriculture offers all its Extension and Research programs to all eligible persons without regard to race, color, sex, gender identity, sexual orientation, national origin, religion, age, disability, marital or veteran status, genetic information, or any other legally protected status, and is an Affirmative Action/Equal Opportunity Employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. (SNAP).

## ¿QUE HACE UNA MERIENDA SALUDABLE?

El objetivo de los bocadillos es comer lo suficiente para controlar su hambre sin sentirse demasiado lleno.

Una merienda debe tener unas 200 calorías. Apunte a comer de los principales grupos de alimentos cuando come las meriendas. Y recuerde, las bebidas cuentan así como la comida.

Algunas opciones de bocadillos saludables incluyen:

- Pretzel
- Verduras picadas crudas con salsa baja en grasa
- Galletas Graham
- Cereales bajo de nivel de azúcar
- Leche, yogur o yogur sin grasa o bajos en grasa o queso
- Palomitas de maíz
- Fruta seca
- Mantequilla de maní
- Jugo 100% de fruta
- Huevos duros
- Rodajas de fruta
- Nueces
- Hummus



## MERIENDA INTELIGENTE

Con tantas opciones disponibles, puede ser difícil tomar decisiones saludables al comer meriendas.

Pruebe estas 5 ideas para meriendas inteligentes:

1. Haga que las opciones de meriendas saludables sean fáciles elecciones. Mantenga las meriendas a mano de los grupos principal de comida.
2. Deje que las meriendas llenen los huecos. Si su hijo echa de menos fruta en el desayuno, ofrezca fruta en la hora de la merienda.
3. Programe las meriendas con cuidado. Las meriendas deben ser ofrecidas 1 a 2 horas antes de las comidas para que su niño tenga hambre para el almuerzo o la cena.
4. Mantenga las meriendas pequeñas. Si su hijo todavía tiene hambre, puede pedir más. Deje que su hijo decida qué es suficiente.
5. Vaya con calma con las bebidas azucaradas. Ofrezca leche sin grasa o baja en grasa, jugos 100% de frutas o agua como meriendas. Bebidas azucaradas puede desplazar los alimentos que su hijo necesita para crecer y mantenerse saludable