

# Alimentación Saludable: Meriendas Saludables<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

¡Comer meriendas puede ser bueno para usted! Las meriendas saludables proveen vitaminas y minerales que pueden faltar en sus comidas principales. Tenga presente estas meriendas saludables para la próxima vez que usted tenga “ganans de merendar.”

## Siga MiPlato

Seleccione una variedad de meriendas ricas en nutrientes de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Se dan aquí algunos ejemplos:

- Frutas: manzana picada, banano, arándanos
- Verduras: tomates miniatura, zanahorias, trocitos de apio
- Carnes y frijoles: huevo cocido y duro, salsa de frijoles negros, nueces, sobrantes de pollo, humus
- Leche y productos lácteos: yogur bajo en grasa, leche baja en grasa, tiras de queso bajo en grasas
- Granos: galletas integrales, avena, sobrantes de arroz o pasta

## Hágalo fácil

Tenga meriendas saludables disponibles y listas para comer. Para que sea más fácil y rápido, mantenga las frutas lavadas y verduras limpias y picadas en el refrigerador.

## Planee las meriendas

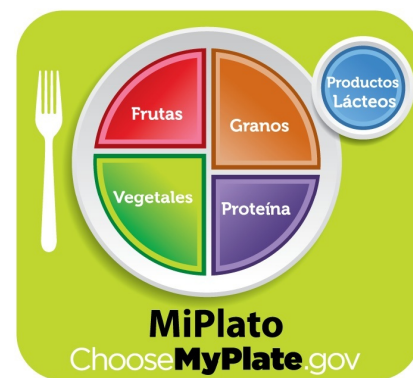
Coma las meriendas dos o tres horas antes de la hora de comer para que no arruine su apetito para la próxima comida principal. Las meriendas son para calmar el hambre hasta su siguiente comida, no parasentirse lleno.

## ¿Cuándo se comen las meriendas?

Coma las meriendas sólo cuando tenga hambre. Evite comer meriendas cuando está aburrido o estresado. En esos casos busque algo que hacer como leer un libro o una revista o camine alrededor de la cuadra.

## No abuse de las meriendas altas en azúcar o en grasas.

Las meriendas como las papas fritas y las golosinas son aceptables de vez en cuando, pero escoja la mayoría de sus meriendas de los cinco grupos de MiPlato.



1. The English version of this document is *Healthy Eating for Elders: Smart Snacking* (FCS8698). Este documento, FCS8698-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y La Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: febrero 2005. Revisado: enero 2012. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la página de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora de ENAFS y Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.